

ДЕРЖАВНА СЛУЖБА УКРАЇНИ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БЕЗПЕКИ
ЖИТЄДІЯЛЬНОСТІ

Факультет психології та соціального захисту
Кафедра практичної психології та педагогіки

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ
Начальник кафедри ППтаП
д. психол. наук, професор,
полковник служби ц.з

_____ Роксолана СІРКО
« ___ » _____ 2025р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАРА

на тему:

**«СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ
СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ»**

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 Практична психологія

Виконала:

здобувачка вищої освіти
студентка групи ПС-42
Уляна ПЕТРИК

Керівник:

Олег ЛОЗИНСЬКИЙ

Рецензент:

Кандидат психологічних наук
Маріанна Компанович

ЛЬВІВ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ ЧИННИКІВ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МОЛОДІ.....	6
1.1 Теоретичні дослідження психології стресу та стресостійкості.....	6
1.2 Соціально-психологічні чинники, що погіршують і покращують стресостійкість.....	10
1.3 Тренінгові засоби покращення стресостійкості молоді	18
Висновок до розділу 1	22
РОЗДІЛ 2 РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ МОЛОДІ.....	25
2.1 Характеристика методів дослідження, та вибірки студентської молоді	25
2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження соціально-психологічних чинників стресостійкості у молоді під час воєнного стану	29
2.3 Практичні рекомендації щодо розвитку стресостійкості молоді	41
Висновок до розділу 2.....	44
ВИСНОВКИ.....	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	52
ДОДАТКИ.....	59

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасних реаліях війни в Україні питання стресостійкості стає критично важливим, особливо для молоді — тієї верстви населення, яка формує фундамент для подальшого розквіту країни. Постійна небезпека, втрата близьких, економічна нестабільність, вимушена міграція, крах звичного способу життя породжують неймовірно сильний психоемоційний тиск на молоде покоління. За таких обставин вміння зберігати психологічну стійкість до стресу перетворюється на одну з ключових навичок для виживання та успішного функціонування людини.

Актуальність вивчення соціально-психологічних факторів, що впливають на розвиток стресостійкості, зумовлена необхідністю глибшого усвідомлення того, яким чином соціальне оточення, підтримка від інших людей, ціннісні орієнтири та індивідуальні особливості можуть сприяти формуванню або, навпаки, зменшенню здатності долати стрес у надзвичайних обставинах воєнного стану. Ці знання конче потрібні для створення психологічних програм підтримки молоді, профілактики емоційного виснаження та покращення їхніх адаптаційних можливостей.

За результатами дослідження з вимірювання впливу стресу, пов'язаного з війною в Україні, на психічне здоров'я студентів 3–4 курсів Національного університету "Києво-Могилянська академія" було виявлено: «що з поміж 163 респонденток 62,6% мали симптоми ПТСР. Із 52 респондентів-чоловіків у 36,5% було виявлено симптоми ПТСР.» [27]

За даними Міністерства охорони здоров'я України «Щорічний звіт 2022», близько 15 мільйонів українців потребуватимуть психологічної допомоги внаслідок війни. Це підкреслює масштаб проблеми та необхідність розробки ефективних програм підтримки.

Сучасне інформаційне середовище часто наповнене суперечливими, тривожними новинами, які можуть посилювати стрес у людей, особливо в умовах воєнного стану. Молодь, зокрема студенти, виявляється вразливою до

цих впливів, адже переживає важливий етап формування особистості, самовизначення та адаптації до дорослого життя.

У таких умовах важливо розуміти, які саме соціальні та психологічні чинники допомагають зберігати внутрішній спокій і адаптуватися до змін. Це дозволить не тільки краще пояснити, чому одні молоді люди справляються зі стресом легше, а інші — важче, але й допоможе розробити практичні підходи до підтримки студентів.

Дослідження цієї теми дозволяє зібрати важливу інформацію про те, як війна впливає на психічне здоров'я молоді, і на основі цього формувати рекомендації для профілактики та психологічної підтримки. Це важливо як для самих студентів, так і для освітніх закладів, психологів та соціальних служб.

Метою роботи є виявлення та аналіз основних соціально-психологічних чинників, які впливають на формування стресостійкості молоді в умовах воєнного стану в Україні.

Для цього маємо такі **завдання**:

- 1) На основі аналізу наукових публікацій проаналізувати теоретичні підходи до розуміння поняття стресостійкості в психології.
- 2) Визначити основні соціальні та психологічні чинники, що сприяють або перешкоджають розвитку стресостійкості.
- 3) Охарактеризувати причини зниження стресостійкості у молоді в умовах воєнного стану
- 4) Проаналізувати систему корекційно-профілактичних заходів

Об'єкт дослідження – Стресостійкість молоді як психічне явище в умовах соціальної нестабільності.

Предметом дослідження є соціально-психологічні чинники, що впливають на розвиток стресостійкості молоді в умовах воєнного стану.

Для розв'язання поставлених завдань використано такі **методи дослідження**: теоретичний аналіз наукових джерел з метою вивчення особливостей стресостійкості молоді; спостереження за поведінкою

студентів у навчальному середовищі для кращого розуміння їхнього емоційного стану; а також психодіагностичні методики — опитувальник Леонгарда для виявлення акцентуацій характеру, методика Кеттелла для оцінки особистісних рис, методика Спілбергера–Ханіна для визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності і методика Діагностика психодинамічних властивостей особистості (темперамент).

Для виявлення взаємозв'язків між показниками було застосовано коефіцієнт парної лінійної кореляції Пірсона з використанням програми IBM SPSS Statistics 20.0.

Гіпотеза дослідження: підвищений рівень стресу під час воєнного стану суттєво впливає на рівень стресостійкості молоді, що, у свою чергу, пов'язано з певними особистісними особливостями, зокрема з індивідуальною структурою темпераменту, рівнем емоційної стабільності, схильністю до конфліктності та домінуючим типом реагування в міжособистісних ситуаціях.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (50 найменувань), додатків. Обсяг основного тексту – 52 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ ЧИННИКІВ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МОЛОДІ

1.1 Теоретичні дослідження психології стресу та стресостійкості

Стрес — це неспецифічна реакція організму на будь-який зовнішній або внутрішній вплив (стресор), що порушує його гомеостаз і потребує мобілізації адаптивних, фізіологічних і психологічних ресурсів. У науковому дискурсі стрес пояснюється як складна психофізіологічна реакція, що включає когнітивні, афективні, поведінкові та соматичні компоненти, спрямовані на відновлення внутрішньої рівноваги організму у відповідь на загрозові або мінливі ситуації.

Типові стресори для молоді охоплюють широке коло зовнішніх та внутрішніх факторів, що впливають на емоційний стан, поведінку та психофізіологічне функціонування особистості в період активного формування та входження у суспільство. Найбільш поширеними стресорами серед молодих людей є:

- навчальне навантаження
- професійна невизначеність
- міжособистісні відносини
- економічні труднощі
- соціальний тиск та очікування
- особистісна ідентичність та самореалізація
- цифрове перевантаження та вплив інформаційного простору

Крім цього варто окремо зазначити стресори для української молоді, які виникли внаслідок воєнного стану такі як:

- небезпека для життя і здоров'я
- втрата чи розлука з близькими
- порушення життєвої стабільності

- вимушене переміщення та адаптація в новому середовищі

Більшість вище перелічених стресорів юнацького віку виступають, як прояв вікової кризи, що є невід'ємною частиною процесу психологічного розвитку особистості. У цей період молода людина стикається з внутрішніми змінами, які стосуються формування, усвідомлення себе, пошуку сенсу життя, життєвих цілей та власного місця. Самовизначення особистості виявляється у прагненні хлопців та дівчат сформувати внутрішню позицію дорослої людини, визначити своє місце в суспільстві, глибше зрозуміти себе та власні потенційні можливості. Цей феномен описують терміном «ідентичність», який вказує на усвідомлену індивідом самототожність.

Згідно з визначенням Е. Еріксона, ідентичність – це психосоціальне переживання власної самототожності та стабільності, що дозволяє людині відчувати себе як цілісну особистість, пов'язану з навколишнім середовищем. Вона формує систему індивідуальних цінностей, прагнень, життєвих векторів, соціальних функцій та відповідних моделей поведінки. Еріксон вважав, що ідентичність залежить від двох взаємопов'язаних факторів: внутрішнього відчуття цілісності та безперервності свого "Я" у плині часу та простору, а також визнання цієї цілісності та безперервності з боку інших [43, с. 181].

Варті уваги також ідеї Дж. Марсія, який розробив власний підхід до структурного аналізу ідентичності. На його думку, ідентичність є структурою его — внутрішньою, динамічною системою, що формується під впливом потреб, здібностей, переконань і особистого досвіду. Дж. Марсія підкреслював, що ідентичність розкривається через процес «вирішення життєвих завдань»: кожне, навіть незначне, подолання труднощів сприяє її формуванню, поглиблює усвідомлення власних сильних і вразливих сторін, підвищує рівень цілеспрямованості та надає більшій осмисленості особистісному існуванню [43, с. 184].

У. Бронфенбреннер створив концепцію екологічного розвитку, в якій акцентував на взаємодії дитини з різноманітними системами, такими як

родина, навчальний заклад, однолітки та соціум. Він аналізував, яким чином критичні моменти в цих системах впливають на систему цінностей та мотивацію підлітків [1, с. 20].

Сучасні дослідники, заглиблюючись у вивчення рис характеру юнаків та юначок, характеризують цей час як "бурю і стрес", одночасно наголошуючи на важливості процесів проходження кризи особистості, переживання стресу й особистісних змін, а також етапів пристосування, що виникають у відповідь на стресові ситуації, пов'язані з дорослішанням. Стресові фактори, властиві періоду ранньої юності, та специфічний стиль реагування, притаманний цьому періоду життя, відрізняються від реакцій, притаманних дорослим людям [47, с.7].

З іншого боку, крім властивих юності змін, неабияке значення для виникнення стресу має соціальне оточення. Значний вплив на емоційний стан молодих людей здійснює не тільки близьке коло – сім'я, друзі, навчальний чи робочий колектив, але й суспільство загалом. В наш час особливу роль у цьому процесі відіграє інтернет-простір, зокрема соціальні мережі, які формують уявлення про соціальні стандарти, успіх, зовнішній вигляд та спосіб життя, нерідко провокуючи додатковий тиск, породжуючи тривогу, відчуття неповноцінності та невдоволення собою.

Соціальні мережі формують середовище, у якому користувачі постійно стикаються з необхідністю порівнювати себе з іншими. Це часто призводить до виникнення почуття незадоволеності власним життям, зовнішністю чи особистими досягненнями. У результаті такі порівняння з ідеалізованими образами, представленими в онлайн-просторі, можуть спричиняти психологічний дискомфорт, зниження самооцінки та відчуття особистої неспроможності[15, с.63].

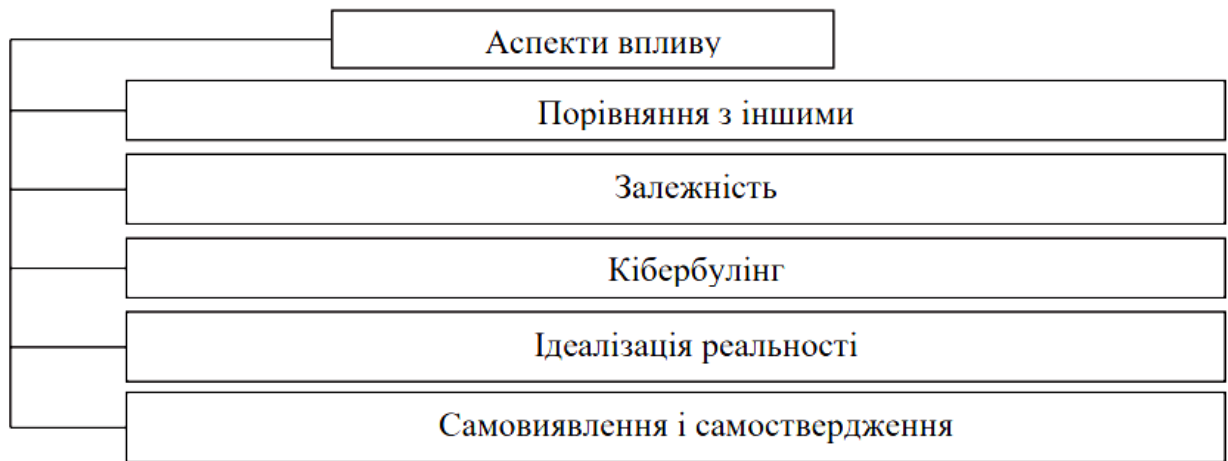


Рисунок 1.1 Основні аспекти впливу на психологічний стан та самооцінку молоді[7].

Розглянемо основні аспекти впливу інтернету на психологічний стан молоді з рис.1.1 детальніше:

- **Порівняння з іншими.** Безперервне порівнювання себе з іншими у цифровому світі може спричиняти відчуття неповноцінності, занижену самооцінку та тривожність, адже молодь нерідко натрапляє на ідеалізовані зображення успіху і задоволення.
- **Залежність.** Інтернет-залежність виступає значущим чинником стресу, оскільки тривале перебування в онлайн-просторі здатне призводити до емоційного виснаження, збоїв у сні, спаду працездатності та розриву соціальних зв'язків у реальному світі.
- **Кібербулінг.** Агресія і цькування в інтернеті породжують психологічний дискомфорт, провокуючи тривожність, депресію, зниження самооцінки і навіть суїцидальні тенденції, особливо серед підлітків.
- **Ідеалізація реальності.** Ідеалізовані образи в соціальних мережах здатні викликати розчарування та напругу, коли реальність не відповідає створеному враженню, провокуючи відчуття незадоволення та порівняння з недосяжними стандартами.
- **Самовиявлення та самоствердження.** Прагнення постійного підтвердження через лайки, коментарі та визнання в соціальних

мережах може викликати стрес, адже молодь опиняється залежною від зовнішньої оцінки та соціального схвалення, що створює емоційний тиск.

З введенням воєнного стану виникли нові, набагато серйозніші джерела стресу, які відчутно ускладнили без того важкий процес дорослішання молоді. В умовах війни інтернет та соцмережі, незважаючи на те, що залишаються вагомими чинниками стресу через інформаційний потік та соціальні порівняння, набувають нових ролей, перетворившись на канали отримання новин про війну, що значно підвищує відчуття тривоги та стресу. Разом із переживаннями, пов'язаними з безпекою, втратою рідних та відсутністю стабільності, ці фактори чинять додатковий психологічний вплив на молодь, змушуючи її адаптуватися до нових умов та знаходити стратегії психологічного виживання в умовах воєнного часу.

Як нам показує у своєму дослідженні Наталія Савелюк з початком повномасштабного вторгнення, серед дослідженої вибірки студентської молоді найяскравішими проявами стресу стали труднощі із концентрацією уваги, нав'язливі негативні думки, підвищена розсіяність та «думки про одну й ту ж проблему». Крім того спостерігається низька продуктивність, швидка стомлюваність, зниження апетиту або переїдання, занепокоєння та підвищена тривожність[38].

1.2 Соціально-психологічні чинники, що погіршують і покращують стресостійкість

Стресостійкість – це загальна риса особистості, яка визначається здатністю витримувати стресові впливи протягом часу, потрібного для пристосування до нових обставин, де цей стресор втрачає загрозливість[26].

Вчені підкреслюють, що рівень стресостійкості особистості та характер впливу стресу залежать не лише від об'єктивних умов, а й від суб'єктивного сприйняття самої ситуації. Важливу роль відіграють індивідуально-психологічні особливості: тип темпераменту, риси характеру, наявні навички

подолання труднощів, поведінкові реакції в соціумі, а також соціальне оточення, що формує унікальні прояви стресостійкості в кожній людині[12].

Стресостійкість людини може змінюватись залежно від багатьох обставин. Навіть ті, хто зазвичай добре справляється зі стресом, у певних умовах можуть відчувати емоційне виснаження чи втрату контролю. Це пов'язано з тим, що на нашу здатність протистояти стресу впливають як зовнішні, так і внутрішні фактори. Щоб краще зрозуміти, чому іноді стресостійкість знижується, варто розглянути основні чинники, які цьому сприяють. Умовно їх можна поділити на:

- природні чинники;
- генетичні і фізіологічні чинники;
- соціальні чинники;
- психологічні чинники.

Розглянемо їх детальніше. **Природні чинники** провокують стрес, що виникає під впливом несприятливих природних умов, забруднення довкілля (води, повітря), підвищеного рівня шуму та інших негативних факторів навколишнього середовища. [31 с.13]. Забруднене повітря та вода можуть погіршувати самопочуття, викликати втому, головний біль і знижувати імунітет, що в результаті зменшує здатність організму справлятися зі стресом. Також нестабільні погодні умови, наприклад різкі зміни температури чи тиску, створюють додаткове навантаження на організм і впливають на настрій. Коли людина змінює часовий пояс або має порушення сну, це часто призводить до дратівливості, проблем з концентрацією та загальної емоційної нестабільності, через що вона стає менш стресостійкою.

Генетичні і фізіологічні чинники. Останні роки характеризуються численними стресовими факторами та кризами, що охопили велику кількість населення, такими як пандемія COVID-19, економічні спади, війна, а також стихійні лиха. Незважаючи на відмінності між цими стресорами, вони мають спільні риси, оскільки одночасно впливають на велике число людей і можуть

призвести до тривалих наслідків для суспільства, зокрема, для психологічного та фізичного здоров'я населення[4].

Фізичне здоров'я суттєво впливає на здатність людини справлятися зі стресом. Якщо в людини є хронічні захворювання, організм гірше реагує на напруження і повільніше відновлюється після стресових ситуацій. Постійне фізичне виснаження знижує загальний рівень витривалості. Імунна система при цьому теж страждає — стрес може спричинити посилення запальних процесів чи навіть алергічні реакції. Крім того, неправильне харчування або нестача важливих вітамінів і мінералів робить тіло ще вразливішим до негативного впливу стресу.

Несприятливі екологічні та соціальні умови, зокрема забруднення довкілля, ізоляція від соціального середовища та інші соціальні стресори, чинять вплив на біологічні механізми, що забезпечують сприйняття та адаптацію до стресових ситуацій. В наслідок таких впливів можуть виникати зміни, які зберігаються на рівні організму і здатні передаватися наступним поколінням, формуючи спадкові ризики[2].

Мала фізична активність негативно позначається на здатності організму протистояти стресу та підтримувати психофізіологічну рівновагу. Відсутність регулярного руху порушує баланс гормонів, зокрема знижує рівень ендорфінів — так званих "гормонів щастя", які сприяють зниженню рівня стресу. Малорухливий спосіб життя також погіршує роботу серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем, що зменшує здатність організму ефективно реагувати на фізичні та емоційні навантаження. Крім того, відсутність фізичної активності часто асоціюється з порушенням сну, зниженням когнітивної функції та підвищенням тривожності, що в сукупності послаблює здатність людини адаптуватися до стресових ситуацій[3].

Крім того незбалансоване харчування, нестача вітамінів, мінералів та інших необхідних речовин може негативно впливати на здатність організму справлятися зі стресовими ситуаціями. Порушення у харчуванні погіршує

роботу нервової системи, сповільнює обмін речовин, а також знижує рівень адаптаційних можливостей. Це часто призводить до підвищеної тривожності, хронічної втоми, зниження когнітивних функцій та емоційної нестабільності. Без достатньої кількості поживних речовин організм втрачає здатність швидко відновлюватися після стресових навантажень, що робить людину більш вразливою до негативних впливів навколишнього середовища. Тому правильне та збалансоване харчування є необхідною умовою для збереження психологічної рівноваги і зміцнення стресостійкості[24].

Соціальні чинники. Те, як люди взаємодіють між собою, може значно вплинути на те, наскільки добре хтось може впоратися з стресом. Характер соціальних зв'язків, взаємин з іншими людьми, а також суспільні очікування та вимоги значною мірою визначають здатність особистості адаптуватися до стресогенних обставин. Конфлікти у взаєминах – поширене явище з негативним соціальним впливом, як у сімейному колі, так і в професійному чи освітньому середовищі. Згідно з результатами сучасних досліджень, регулярне виникнення конфліктів може спричинити тривале емоційне напруження, яке, у свою чергу, призводить до розвитку хронічного стресу, емоційного вигорання та зниження рівня психоемоційної стабільності[13].

Наявність соціальної підтримки відіграє важливу роль у тому, як людина переживає складні та травматичні ситуації. Якщо людина відчуває себе ізольованою, не має емоційного зв'язку з близькими або стикається з байдужістю з боку оточення, це може погіршити її психологічний стан. У таких умовах складніше відновити емоційну рівновагу та зібрати сили для подолання труднощів. Як наслідок, стрес переноситься важче, а здатність справлятися з ним значно знижується.

Окрему роль відіграє соціальний тиск, що виявляється у прагненні відповідати суспільно нав'язаним стандартам і очікуванням. В умовах сучасного медіа-простору, де активно підкреслюється важливість зовнішнього вигляду, особистих досягнень, статусу та популярності, індивід нерідко опиняється під впливом надмірних вимог з боку соціального

середовища. Такий тиск часто призводить до внутрішнього напруження, виникнення тривожності, зниження впевненості в собі та спад здатності ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями[5].

Психологічні чинники. Поряд із фізіологічними та соціальними аспектами, вагоме значення у формуванні стресостійкості особистості відіграють саме психологічні чинники. Вони охоплюють індивідуальні особливості емоційного реагування, рівень тривожності, саморегуляції, самооцінки, життєстійкості, а також здатність до адаптації у складних або непередбачуваних умовах[50].

Люди з високою тривожністю мають тенденцію до гіперболізації загроз у зовнішньому середовищі, що спричиняє постійне психоемоційне напруження та поступове виснаження нервової системи. Такий стан супроводжується стійким відчуттям небезпеки, яке перешкоджає адекватному сприйняттю дійсності та ефективному реагуванню на стресові ситуації[34]. У результаті формується замкнене коло: тривожність знижує рівень стресостійкості, а це, у свою чергу, підвищує ризик розвитку психоемоційних розладів. Підвищений рівень тривоги послаблює стійкість особистості до стресу, бо посилює чутливість до небезпек та ускладнює пристосованість до змін у навколишньому світі. Тривожність веде до формування негативних когнітивних моделей, зокрема перебільшення загроз, постійне очікування лиха і це збільшує емоційну напругу та обмежує можливості організму залучати ресурси для подолання стресових ситуацій. Тривале перебування у стані тривожності підвищує можливість виникнення хронічних психічних захворювань, наприклад, депресії або генералізованого тривожного розладу.

Малий рівень усвідомлення власного емоційного стану, зокрема фрустрації, а також невміння визначити причини її виникнення, великою мірою послаблює стресостійкість особистості. У ситуаціях, коли людина не здатна проаналізувати джерело емоційної напруги, вона схильна діяти імпульсивно або взагалі уникати вирішення проблем, що лише поглиблює

відчуття безпорадності[40]. Якщо людина не має сформованих навичок саморегуляції та не знає, як ефективно реагувати на стресові ситуації, їй важко втримати контроль над подіями. У таких умовах знижується здатність залучити внутрішні ресурси для подолання труднощів, що ускладнює конструктивне вирішення проблем і послаблює адаптивні можливості психіки. Це може призвести до поступового зниження стресостійкості та підвищує ризик емоційного виснаження чи навіть психічних розладів.

Зокрема, ті молоді люди, які не неволодіють ефективними механізмами подолання стресу, часто обирають деструктивні форми поведінки, наприклад, уникають проблем або відчужуються емоційно. Це сприяє накопиченню психологічного напруження, яке негативно впливає на їхню здатність пристосовуватися до змін у навчанні та соціальному оточенні[49]. Окрім цього, незнання своїх емоційних станів та джерел розчарування ускладнює самоаналіз і заважає розробці ефективних стратегій подолання стресу. Відтак, неправильна реакція на стресові ситуації та відсутність адаптивних стратегій знижують рівень стресостійкості студентів, що може негативно позначитися на їхньому психічному самопочутті та успішності в навчанні.

Психологічні травми, отримані в наслідок збройних конфліктів та воєнних дій, є одним із найважчих факторів, що знижують стійкість особистості до стресу. Особи, котрі пережили безпосередні бойові дії, втрату рідних та близьких, вимушене переселення чи руйнацію звичного способу життя, дуже часто стикаються з надзвичайними емоційними потрясіннями. Подібний досвід може спричинити розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресивних станів, тривалого відчуття тривоги і емоційного виснаження. Психічна травма суттєво погіршує базові механізми адаптації, що ускладнює подолання нових стресових ситуацій та знижує здатність до відновлення після негативних подій. Навіть коли активна фаза бойових дій закінчується, симптоми травматизації можуть зберігатися, погіршуючи якість життя людини та її здатність функціонувати в соціумі[39].

У складних життєвих ситуаціях стресостійкість проявляється як важлива психологічна риса, що допомагає людині зберігати внутрішню рівновагу та діяти ефективно навіть за сильного емоційного навантаження. Щоб підвищити стресостійкість, важливо розвивати **позитивні чинники**, які сприяють кращій адаптації до труднощів.

Стресостійкість особистості залежить від того, наскільки людина вміє залучати як внутрішні, так і зовнішні ресурси, які допомагають адаптуватися до складних обставин і знаходити конструктивні способи реагування. Завдяки таким ресурсам людина може краще контролювати свої емоції, приймати обґрунтовані рішення і використовувати ефективні стратегії поведінки у стресових ситуаціях.

До основних чинників, які впливають на стійкість до стресу, належать як фізіологічні особливості (наприклад, загальний стан здоров'я, спадковість), так і психологічні якості — впевненість у собі, здатність до самоконтролю та адекватна самооцінка. Когнітивні аспекти включають знання, вміння обробляти інформацію, гнучке мислення і навички самоорганізації. [36]. Не менш важлива соціальна підтримка з боку близьких та стабільний фінансовий стан, що формують комфортне середовище для успішного вирішення стресових ситуацій.

У дослідженні, присвяченому проблематиці взаємозв'язку між комунікативною компетентністю та стресостійкістю, зазначається, що розвиток ефективних комунікативних навичок сприяє підвищенню здатності особистості справлятися зі стресовими ситуаціями [25]. Вміння відкрито висловлювати емоції, активно слухати співрозмовника, а також конструктивно вирішувати міжособистісні конфлікти відіграють важливу роль у зниженні рівня психоемоційного напруження.

Комунікативні вміння допомагають людині краще взаємодіяти з оточенням і легше адаптуватися до складних ситуацій. Завдяки цьому знижується вплив інформаційного перевантаження або тривалих негативних емоцій. Добре розвинені навички спілкування можуть бути важливою

опорою для збереження психологічної стійкості, особливо в умовах постійного соціального тиску чи емоційних труднощів.

Результати дослідження впливу рухової активності на рівень стресостійкості здобувачів вищої освіти свідчать про те, що фізичне навантаження сприяє зниженню проявів тривожності та психоемоційної напруги [6]. Автори наголошують, що рухова активність позитивно впливає на емоційне самопочуття студентів, сприяє формуванню навичок саморегуляції та зменшенню впливу стресових чинників. Було встановлено, що студенти з вищим рівнем фізичної активності краще справляються зі стресовими ситуаціями, а також мають більш збалансований психофізичний стан. Таким чином, регулярні фізичні вправи можуть виступати як ефективний інструмент підвищення стресостійкості серед молоді, особливо в умовах навчального навантаження та соціальних викликів.

Останнім часом дедалі більше уваги приділяється арт-терапевтичним методикам як ефективному засобу психоемоційного відновлення через творчість. Практичні спостереження свідчать, що використання арт-технік сприяє зміцненню стресостійкості у молоді. Завдяки залученню до художньої діяльності, молоді люди можуть активізувати власні внутрішні ресурси, розкрити особистісний потенціал та сформувати ефективні стратегії подолання стресових ситуацій [10]. Творча діяльність як метод підвищення стресостійкості молоді має низку переваг: вона знижує напругу в спілкуванні, сприяє формуванню позитивного емоційного стану, допомагає зосередитися на теперішньому моменті, зменшуючи тривожність, а також сприяє емоційному розвантаженню, переосмисленню проблем і пошуку конструктивних рішень.

Крім того, коли молоді люди нерідко стикаються з непередбачуваними подіями та мінливістю обставин, особливу цінність набувають внутрішні сили, що допомагають зберігати спокій. Одним з таких ресурсів є вміння ефективно діяти в умовах невизначеності — риса, що значно впливає на рівень стресостійкості та загальну психологічну адаптацію.

Толерантність до невизначеності — це здатність залишатися спокійним і приймати обґрунтовані рішення в ситуаціях, коли інформації недостатньо або вона суперечлива. Вона включає вміння справлятися з психоемоційною напругою, що виникає через неоднозначність, не уникати складних або незрозумілих обставин і зберігати самовладання (відносну стабільність) навіть у нестабільних чи непрогнозованих ситуаціях [44]. У загальному розумінні, людині з високою толерантністю до невизначеності притаманна здатність сприймати неоднозначні ситуації не як загрозу, а як можливість. Вона може розмірковувати над проблемами навіть за відсутності повної інформації та чітких наслідків, зберігаючи психологічну рівновагу. Така особистість здатна приймати напругу й конфлікти, що виникають у ситуаціях невизначеності, не втрачати орієнтир у хаотичному потоці даних та зберігати відкритість до нового й незвіданого. Вона розглядає складні або ризиковані обставини як виклик, до якого можна адаптуватися й знайти ефективні рішення [18].

Отже, позитивні чинники, які покращують стресостійкість умовно можна класифікувати на: а) біологічні та фізіологічні чинники; б) психологічні чинники (зокрема, арт-терапевтичні та творчі ресурси); в) соціальні чинники та комунікативні якості.

1.3 Тренінгові засоби покращення стресостійкості молоді

Сьогодення молодих людей — це час безперервних трансформацій: у взаєминах між людьми, в економіці, в інформаційному середовищі. З огляду на це виникають численні фактори, що впливають на психічний стан. Найбільш відчутно це проявляється під час кризових ситуацій, воєнних дій або в період інших серйозних випробувань. В умовах такого плину подій уміння ефективно боротися зі стресом стає ключовим фактором — і для забезпечення особистого психологічного комфорту, і для загальної стабільності у суспільстві. Одним з найефективніших підходів до зміцнення стресостійкості молоді є проведення спеціалізованих тренінгів, які спрямовані на розвиток необхідних практичних навичок.

Створення та проведення тренінгів допомагає молоді краще розуміти себе, знаходити свої сильні сторони й розвивати їх. Такі програми також дають підтримку, яка потрібна, щоб легше справлятися зі стресом і менше піддаватися його негативному впливу [48].

Тренінгові програми мають велике значення не тільки як інструмент для психологічної корекції, а й як спосіб профілактики. Їхню дієвість визначає взаємодія кількох факторів: групова робота, кваліфікована допомога тренерів та добре організований зміст.

Одним з найдієвіших та найдоцільніших способів в освітньому просторі є проведення групових тренінгів. Цей формат взаємодії за відносно короткий період часу дозволяє забезпечити активний розвиток особистих якостей та практичних вмінь, які сприяють покращенню рівня стресостійкості студентів. Завдяки структурованому підходу, учасники тренінгу мають змогу оволодіти інструментами саморегуляції, підвищити стійкість до психоемоційного тиску, а також сформувати навички, потрібні для майбутньої професійної кар'єри.

Зважаючи на те, що процес навчання передбачає не лише отримання знань, а й всебічний розвиток особистості, тренінгова робота сприяє активації всіх ключових складників потенціалу студента. Це включає його соціальну, емоційну та когнітивну компетентність, рівень самостійності, здатність приймати рішення та ефективно взаємодіяти з іншими. Саме тому використання тренінгових підходів у вищій освіті є не тільки доцільним, а й вкрай потрібним для повноцінного розвитку особистості молодої людини [11].

У цьому контексті доцільно виділити кілька ключових напрямків тренінгів, які вже довели свою ефективність у роботі з молоддю. Це, зокрема, психоедукаційні тренінги, тренінги розвитку життєвих навичок, арт-терапевтичні практики, тілесно-орієнтовані методи та когнітивно-поведінкові підходи. Розглянемо кожен з них детальніше.

Психоедукаційний тренінг є ефективним засобом підвищення рівня психологічної культури молоді. Основними його завданнями є формування психологічної обізнаності, розвиток навичок ефективної комунікації, ознайомлення з техніками самопомоги, сприяння формуванню резильєнтності, розвитку емоційного інтелекту та підтримки психологічного благополуччя. Такі тренінги також створюють сприятливі умови для обміну досвідом, ідеями та емоційною підтримкою між учасниками, що стимулює особистісний розвиток і здатність до конструктивної взаємодії.

У процесі тренінгової роботи молодь має змогу поділитися власними переживаннями, успіхами та труднощами, що сприяє відкритості до спільного пошуку рішень і ініціювання спільних проєктів. Таким чином, психоедукаційні тренінги не лише підвищують рівень психологічної компетентності молодшої особи, а й сприяють формуванню активної життєвої позиції, готовності до соціальної взаємодії та відповідального ставлення до власного психоемоційного стану [9].

Тренінги розвитку життєвих навичок. Ці тренінги сприяють покращенню комунікації серед молоді, допомагають ухвалювати обґрунтовані рішення, розв'язувати конфлікти конструктивно та керувати власними емоціями. Вони навчають чітко висловлювати власні думки, уважно слухати інших і розуміти різноманітні погляди. Не менш важливим є розвиток навичок емоційного самоконтролю, що дозволяє управляти негативними реакціями та долати стресові ситуації. Учасники тренінгів опановують методи прийняття рішень, аналізують ймовірні наслідки своїх дій та підвищують впевненість у собі, що позитивно впливає на їхню стійкість до стресу.

Арт-терапевтичні практики. Основне завдання арт-терапії полягає у виведенні на свідомий рівень внутрішніх переживань і проблем, що закодовані на несвідомому рівні через символи, образи та метафори. Завдяки цьому стає можливим усвідомлення пригнічених або нерозв'язаних емоцій, їх проживання та поступове емоційне розвантаження [14].

У процесі творчої діяльності людина проектує власне бачення світу, ставлення до оточення та до самої себе. Художнє самовираження виконує терапевтичну функцію, сприяючи зниженню внутрішньої напруги в безпечний та соціально прийнятний спосіб. Вироби, створені в арт-терапевтичному процесі, містять у собі елементи глибинного особистісного досвіду, дозволяючи отримати доступ до важливих психологічних змістів і ресурсів особистості.

Арт-терапія допомагає особистості розвиватися гармонійно, навчаючи краще розуміти себе і виражати власні почуття. Вона м'яко впливає на психіку, сприяє емоційному розвантаженню та формуванню позитивного ставлення до навколишнього світу. Підлітки можуть передавати свої емоції через малювання, ліплення чи створення виробів із природних матеріалів. Такий процес дозволяє їм краще усвідомити свої переживання, відчутти власну унікальність і сформувані цілісне уявлення про себе [33].

Тілесно-орієнтовані тренінги. Тілесно-орієнтована терапія є психотерапевтичним напрямом, який ґрунтується на тісному зв'язку між тілесними процесами та психоемоційним станом людини. Цей підхід передбачає використання тілесних вправ, дихальних технік, рухової активності та м'яких тілесних впливів з метою зниження напруги, емоційного розвантаження та відновлення внутрішньої рівноваги. У межах тілесно-орієнтованого підходу застосовуються такі методи, як танцювально-рухова терапія, дихальні практики (зокрема спрямовані на опрацювання травматичного досвіду), а також техніки фізичної взаємодії, що допомагають зняти м'язові блоки та покращити тілесну усвідомленість. Робота з тілом сприяє не лише покращенню фізичного самопочуття, але й глибшому усвідомленню емоцій та психологічних станів [42].

Тренінги з елементами тілесно-орієнтованої терапії допомагають учасникам краще відчувати своє тіло, розпізнавати сигнали напруги та своєчасно реагувати на них. Через прості рухові вправи, дихальні практики та техніки розслаблення учасники вчаться знижувати тривожність і

впоратися зі стресом. Такий формат особливо корисний для молоді, оскільки дозволяє не тільки емоційно розвантажитися, а й краще розуміти себе та свої реакції.

Когнітивно-поведінкові підходи допомагають навчитися помічати та змінювати негативні думки й звички реагування на стрес. Ці методи передбачають вправи на самоспостереження, аналіз власних реакцій і практичні завдання, які сприяють більш усвідомленому ставленню до складних ситуацій. Завдяки регулярному тренуванню таких навичок молоді люди можуть краще контролювати рівень тривожності, швидше відновлюватися після емоційного напруження та легше адаптуватися до нових чи стресових обставин [23].

У межах дослідження, проведеного на кафедрі психіатрії, медичної та спеціальної психології Одеського національного економічного університету, було проаналізовано сучасні підходи до виявлення та подолання посттравматичних розладів[8]. Основну увагу зосереджено на когнітивно-поведінковій терапії, програмі зниження стресу на основі усвідомленості (MBSR) та груповій терапії, орієнтованій на розвиток стійкості (RBG-T). Ці методи обрані через їхню ефективність у роботі з молоддю, яка пережила наслідки війни. Когнітивно-поведінковий підхід допомагає зменшити прояви ПТСР і депресії, MBSR сприяє зниженню тривожності, а групова терапія допомагає вибудовувати соціальні зв'язки, що важливо для психологічного відновлення.

Висновок до розділу 1

Під час аналізу поглядів на стресостійкість у юнацькому віці стало зрозуміло, що це складне та багатогранне явище. Стрес не обмежується миттєвою реакцією на неприємності — він зачіпає і мислення, і емоції, і фізіологію. Це процес, у якому важливу роль відіграють внутрішнє сприйняття загроз, прийняття рішень, емоційні переживання та реакції тіла.

Юність — вік, коли особистість ще формується, і вразливість до зовнішніх подразників, особливо психоемоційних, є високою. В умовах війни це стає ще помітніше: молоді доводиться стикатися з почуттям небезпеки, втратами, тривогою за майбутнє, нестабільністю та інформаційним тиском. Усе це накладає серйозне навантаження на психіку і часто вимагає від молоді значно більшої зрілості, ніж того вимагає звичайне дорослішання.

Процес самовизначення — пошук відповідей на питання «хто я?», «що мені важливо?» — у таких умовах ускладнюється. Багатьом молодим людям доводиться різко змінювати свої плани, адаптуватися до нових обставин або навіть кардинально переосмислювати власну ідентичність. Це може викликати внутрішнє напруження, розгубленість або, навпаки, прискорене формування життєвих орієнтирів.

Помітно зростає роль інформаційного простору, особливо соціальних мереж. Молодь все частіше відчуває тиск через порівняння себе з іншими, ідеалізовані образи успіху, постійне відчуття, що чогось не встигаєш або втрачаєш. А ще — кібербулінг, негативний контент і перенасичення тривожними новинами. Усе це сильно впливає на емоційний стан, знижуючи ресурсність.

На зниження стресостійкості можуть впливати різні фактори: від фізичних — таких як хронічна втома або порушення сну, — до психологічних, соціальних та індивідуальних. Це можуть бути тривожні або депресивні настрої, конфлікти в найближчому оточенні, нестача підтримки, труднощі у вираженні емоцій або керуванні ними. Особливо важко молодим людям, які мають підвищену емоційну збудливість або складнощі з саморегуляцією.

Травматичний досвід, пов'язаний із війною — наприклад, евакуація, втрата близьких, життя під постійною загрозою, — може серйозно підірвати здатність справлятися зі стресом. Часто це веде до відчуття безсилля або розвитку деструктивних стратегій подолання труднощів.

Разом із тим, є чимало ресурсів, які допомагають витримувати навантаження. Це підтримка друзів, родини, здатність керувати своїми емоціями, зайнятість у спорті, волонтерстві або творчих активностях. Важливими стають навички рефлексії, розуміння себе, наявність життєвих цілей і цінностей, що дають внутрішню опору.

Стресостійкість — це не вроджена риса, а те, що розвивається. Особливо це важливо в кризових умовах, коли потрібно швидко адаптуватися і зберегти внутрішню рівновагу. І саме тут на перший план виходять різні психологічні форми підтримки, зокрема тренінгові програми.

Тренінги, спрямовані на розвиток стресостійкості, можуть стати дієвим інструментом зміцнення внутрішніх ресурсів молоді. Вони допомагають не тільки краще розуміти власні переживання, а й формують практичні навички: як справлятися з напругою, як реагувати на стресові ситуації, як будувати здорову комунікацію. Участь у тренінгу створює умови для розвитку емоційного інтелекту, вміння саморегулюватися, а також ефективно співпрацювати з іншими.

Важливим є те, що тренінги мають різні форми й можуть поєднувати психоедукацію, творчість, тілесні практики та поведінкові техніки. Учасники навчаються виражати емоції, розпізнавати свої реакції, конструктивно вирішувати конфлікти, а також відновлювати внутрішній баланс. Такі програми не лише допомагають подолати наявні труднощі, а й запобігають подальшим проблемам з психічним здоров'ям.

Залучення тренінгових підходів до роботи зі студентською молоддю має велике значення. Це — не просто психологічна допомога, а своєрідна інвестиція у майбутнє: в особистості, які зможуть бути гнучкими, сильними і здатними діяти навіть у найскладніших умовах.

РОЗДІЛ 2

РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ МОЛОДІ

2.1 Характеристика методів дослідження, та вибірки студентської молоді

На основі проведеного теоретичного аналізу можна стверджувати, що в умовах воєнного стану рівень стресових навантажень у молоді суттєво зростає, що має потенційно негативний вплив на їхній психоемоційний стан, соціальну адаптацію та загальну якість життя. Молодь є особливо вразливою до впливу екстремальних зовнішніх обставин, зокрема тривалого відчуття небезпеки, втрати контролю над життєвими обставинами, порушення звичного способу життя та невизначеності майбутнього. Такі чинники здатні провокувати внутрішні суперечності, викликати підвищену тривожність, формувати неефективні способи подолання труднощів, послаблювати мотивацію та порушувати здатність контролювати емоційний стан.

У таких умовах особливої актуальності набуває вивчення індивідуально-психологічних характеристик, які можуть бути чинниками розвитку або, навпаки, зниження стресостійкості. На перший план виходить значення таких внутрішніх ресурсів, як особливості темпераменту, рівень емоційної стабільності, здатність до саморегуляції, комунікативні навички та стиль поведінки у конфліктних міжособистісних ситуаціях.

Зважаючи на це, у межах даного дослідження висунуто наступну *гіпотезу*: підвищений рівень стресу під час воєнного стану суттєво впливає на рівень стресостійкості молоді, що, у свою чергу, пов'язано з певними особистісними особливостями, зокрема з індивідуальною структурою темпераменту, рівнем емоційної стабільності, схильністю до конфліктності та домінуючим типом реагування в міжособистісних ситуаціях.

Щоб перевірити висунуту *гіпотезу* та краще зрозуміти, як саме особистісні особливості впливають на рівень стресостійкості молоді під час

воєнного стану, було вирішено використати такі психодіагностичні методики:

1. *Методика визначення типу акцентуації рис характеру та темпераменту К. Леонгарда і Х. Смішека.* Це методика для визначення типу акцентуацій характеру, розроблена німецьким психіатром Карлом Леонгардом та адаптована Хансом Смішеком. Цей інструмент ґрунтується на концепції акцентуованих рис характеру, що були запропоновані Леонгардом у межах його теорії. На думку автора, акцентуація є крайнім варіантом норми, при якому певні риси характеру особливо загострені, що зумовлює специфіку реагування особистості в різних життєвих ситуаціях.

Методика складається з 88 тверджень, на які респондент має відповісти «так» або «ні». Вона охоплює 10 типів акцентуацій, серед яких демонстративний, педантичний, застрягаючий, збудливий гіпертимний, дистимічний, тривожно-боязливий, циклотимний, емотивний. Кожен тип описує певний стиль поведінки, емоційного реагування та міжособистісної взаємодії.

У контексті даного дослідження методика є особливо цінною, оскільки дозволяє виявити ті особливості особистості, які можуть впливати на рівень стресостійкості.

Застосування методики К. Леонгарда – Х. Смішека у вибірці студентської молоді є доцільним також з огляду на її простоту, швидкість проведення та валідність. Вона дозволяє отримати узагальнену картину індивідуально-психологічних особливостей, які потенційно пов'язані з розвитком або зниженням стресостійкості.

2. *16-факторний особовий опитувальник Р. Б. Кеттелла (16-FRQ-187-A).* 16-факторний особистісний опитувальник був розроблений американським психологом Реймондом Кеттеллом у середині ХХ століття на основі факторного аналізу великого обсягу емпіричних даних. Ця методика є однією з найвідоміших і найвживаніших у практичній психології для комплексного вивчення особистості. Вона охоплює 16 основних факторів, що

формують особистісну структуру людини. Серед них – замкнутість, інтелект, емоційна стійкість, сміливість, довірливість та інші.

Методика дозволяє побудувати індивідуальний особистісний профіль, що дає змогу оцінити, які саме риси переважають у респондента. У контексті вивчення стресостійкості цей інструмент є цінним, оскільки дає уявлення про внутрішні ресурси особистості, її здатність до адаптації, емоційного саморегулювання та реагування на психотравмуючі чинники.

У межах даного дослідження опитувальник Кеттелла використовується з метою виявлення таких особистісних характеристик, які можуть бути пов'язані з розвитком або зниженням рівня стресостійкості. Отримані результати дозволяють розглянути індивідуально-психологічні передумови стресостійкої поведінки та встановити зв'язок між особистісним профілем і здатністю молоді протистояти стресовим впливам у період воєнного стану.

3. *Методика діагностики рівня тривожності Ч. Спілбергера (STAI).* Методика оцінювання рівня тривожності, розроблена американським психологом Чарльзом Спілбергером є одним із найпоширеніших психодіагностичних інструментів для визначення індивідуального рівня тривожності. Особливістю цього опитувальника є диференціація між тривожністю як станом і тривожністю як особистісною характеристикою.

Методика складається з двох шкал по 20 тверджень у кожній, що дозволяє окремо вимірювати ситуативну та особистісну тривожність. Високі показники за шкалою ситуативної тривожності свідчать про підвищене занепокоєння у конкретний момент часу, тоді як високі значення за шкалою особистісної тривожності вказують на сталу емоційну нестабільність та схильність до тривожного сприйняття навколишнього світу.

У межах даного дослідження ця методика використовується для визначення рівня тривожності у студентської молоді як одного з ключових чинників, що впливає на рівень стресостійкості. Підвищена тривожність може виступати індикатором знижених адаптаційних можливостей, порушення саморегуляції та емоційного виснаження, що особливо

загострюється в умовах воєнного стану. Водночас виявлення помірною або низького рівня тривожності може свідчити про наявність психологічних ресурсів та стратегій ефективного подолання стресу.

4. *Діагностика психодинамічних властивостей особистості (темпераменту).* Для оцінки базових індивідуально-психологічних особливостей, які впливають на динаміку поведінки та адаптацію до стресових умов, у дослідженні застосовано методику діагностики психодинамічних властивостей особистості. Ця методика складається з 48 тверджень і дозволяє дослідити інтенсивність прояву таких характеристик, як *екстраверсія, ригідність, емоційна збудливість, темп реакції, активність і відвертість*. Вона є цінним інструментом для аналізу індивідуального стилю діяльності та емоційного реагування особистості в соціальних і напружених умовах. Застосування даної методики є доцільним у межах дослідження стресостійкості молоді, оскільки вона дозволяє комплексно охарактеризувати індивідуальний стиль реагування на зовнішні впливи. Це, своєю чергою, допомагає краще зрозуміти, які саме психодинамічні особливості особистості можуть виступати як ресурси або, навпаки, як чинники ризику в умовах воєнного стану.

База дослідження. Дослідження проводилось на базі Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Саме це навчальне середовище стало доречним, оскільки воно об'єднує молодь віком 18–19 років — студенток, для яких тема стресостійкості особливо актуальна з огляду на виклики сьогодення, зокрема війну. Саме в цьому віковому періоді активно формуються навички саморегуляції, внутрішньої стабільності й стратегії подолання труднощів. Важливо також, що під час навчання у вишій молоді людина стикається з великою кількістю нових вимог — як навчальних, так і соціально-емоційних, — тому здатність протистояти стресу прямо впливає на її адаптацію та психічне здоров'я.

У дослідженні взяли участь 30 здобувачів вищої освіти ЛДУБЖД, що відповідає темі дослідження, оскільки в умовах воєнного стану студентська молодь зазнає додаткового емоційного та соціального навантаження.

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження соціально-психологічних чинників стресостійкості у молоді під час воєнного стану

У процесі дослідження особлива увага приділялася вивченню взаємозв'язку між рівнем тривожності та стресостійкістю молоді в умовах воєнного стану. Враховуючи сучасні умови, коли в країні війна, багато хто стикається з постійною напругою, тривожними думками, страхами за майбутнє, а звичне життя часто змінюється. Саме тому було важливо дізнатися, наскільки молодь переживає тривожність і як це відображається на їхньому емоційному стані.

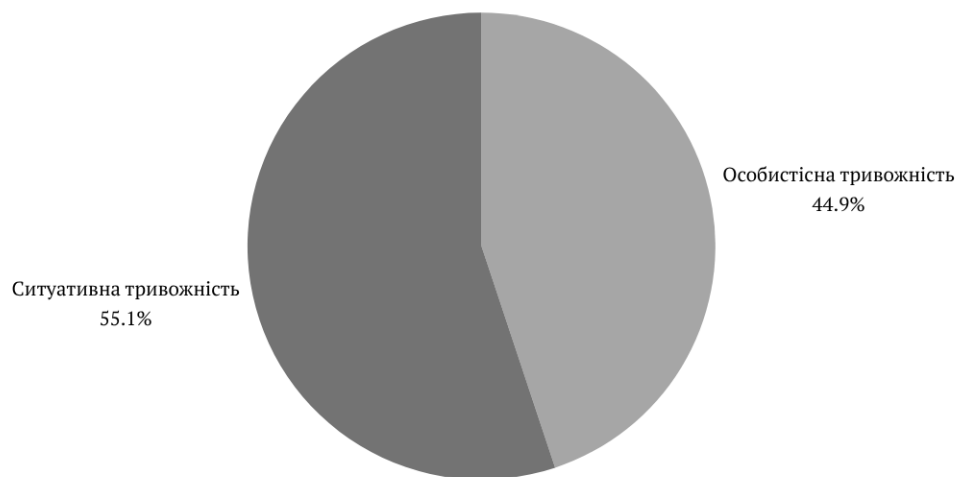
За результатами дослідження з використанням *методики Спілбергера — Ханіна* були отримані дані про рівень тривожності серед учасниць.

Близько 44,9% респонденток (13 осіб) показали високий рівень особистісної тривожності. Це означає, що ці учасниці мають певну схильність до частого переживання тривоги, незалежно від конкретної ситуації. Така тривожність зазвичай формується протягом тривалого часу й часто пов'язана з особливостями характеру, способом мислення, попереднім досвідом або життєвими обставинами. У деяких випадках це може бути пов'язано з високою відповідальністю, внутрішньою напругою чи тривалим перебуванням у стані невизначеності, що, власне, характерно для умов воєнного часу. Ще 55,1% учасниць (16 осіб) продемонстрували високі показники ситуативної тривожності. Це говорить про те, що на момент дослідження ці дівчата відчували сильну емоційну напругу, яка виникла під впливом поточних подій або внутрішнього стану. Такий тип тривожності, може коливатися залежно від ситуації: наприклад, через важливі заліки, новини з фронту, хвилювання за рідних або просто накопичену втому.

Високий рівень ситуативної тривожності часто проявляється через неспокій, роздратованість, напруження, проблеми зі сном або знижену концентрацію.

Отримані результати підтверджують, що емоційна напруга є поширеним явищем серед студентської молоді. Це вказує на потребу в подальшому дослідженні факторів, які впливають на рівень тривожності, а також у впровадженні заходів, спрямованих на зниження психологічного навантаження.

Щоб наочно представити ці результати, було побудовано діаграму (Діаграма 2.1)



Діаграма 2.1 Розподіл рівня тривожності у молоді за методикою «Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності» Ч.Д. Спілбергера

Результати кореляційного аналізу. Заслужують на увагу результати кореляційного аналізу, що показали помірні зв'язки між окремими індивідуально-психологічними характеристиками та потенційними показниками стресостійкості.

Подамо аналіз даних щодо зв'язків стресостійкості з : а) особливостями темпераменту; б) емоційною сферою особистості; в) акцентуаціями характеру.

Зв'язки стресостійкості з особливостями темпераменту. Найбільшу кількість статистично значущих середніх зв'язків виявлено між окремими характеристиками особистості (за методиками Леонгарда, Кеттелла,

Спілбергера та темпераментними рисами) та один з одним. Зокрема, спостерігається середній позитивний зв'язок між *ригідністю* та *темпом реакцій* ($r = 0,6011$ при $p < 0,05$), що може свідчити про зв'язок між швидкістю реагування та схильністю до стабільності психічних станів.

Темперамент також виявляє значущі середні зв'язки з особистісними рисами. Так, ригідність пов'язана з високим супер-его ($r = 0,6032$ при $p < 0,05$), а відвертість – з тривожністю ($r = 0,6182$ при $p < 0,05$), що може свідчити про підвищену самоконтрольованість і чутливість до соціального оцінювання.

Переходячи до аналізу кореляційної плеяди, що сформована навколо показника *ригідності* (Рисунок 2.1), можна відзначити наявність ряду значущих взаємозв'язків із психоемоційними та особистісними характеристиками. Це дозволяє розглядати ригідність як один із ключових чинників, що впливає на психологічне функціонування особистості та визначає особливості її внутрішньої організації.

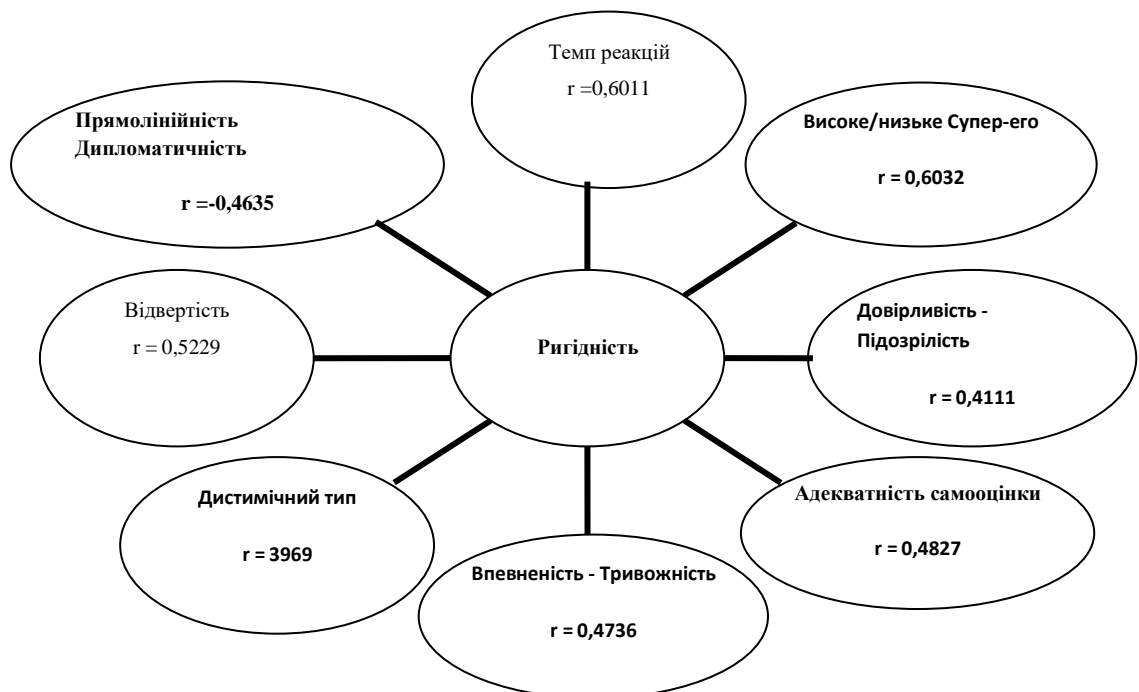


Рисунок 2.1 – Кореляційна плеяда ригідності

Найвищу кореляцію зафіксовано між шкалою «ригідність» та шкалою «високе/низьке Супер-его» ($r = 0,6032$), що належить до середнього рівня

зв'язку ($0,5 \leq r < 0,7$). Такий результат вказує на тісний зв'язок між ригідністю і розвитком моральних та етичних норм, що можуть обмежувати гнучкість поведінки та мислення. Висока ригідність, ймовірно, пов'язана з домінуванням внутрішніх заборон і стабільною моральною структурою. У контексті стресостійкості це може мати подвійний ефект: з одного боку — підтримує внутрішню стабільність, з іншого — знижує гнучкість у складних ситуаціях, що ускладнює адаптацію до стресу.

Інші значущі кореляції встановлено з такими шкалами: «адекватність самооцінки» ($r = 0,4827$), «впевненість–тривожність» ($r = 0,4736$) і «дистимічний тип акцентуації характеру» ($r = 0,3969$). Всі ці кореляції перебувають у межах помірної сили, що свідчить про взаємозалежність між ригідністю та особливостями емоційної саморегуляції. Наприклад, ригідність може частково виступати як засіб внутрішнього балансу в умовах підвищеної тривожності або нестабільної самооцінки. Ці кореляції дозволяють припустити, що ригідність відіграє амбівалентну роль у формуванні стресостійкості: з одного боку, вона може слугувати стабілізуючим фактором при емоційній нестабільності, а з іншого — обмежувати гнучкість і адаптивність у складних або змінних обставинах.

Крім того, виявлено статистично значущий, хоча й трохи слабший, зв'язок із шкалою «довірливість – підозрілість» ($r = 0,4111$). Це може вказувати на те, що ригідні люди схильні з обережністю ставитися до інших, демонструючи підвищений рівень настороженості, що, своєю чергою, сприяє зростанню контролю над соціальними ситуаціями. Також, встановлений зв'язок між ригідністю та підозрілістю може свідчити про те, що певний рівень соціальної настороженості сприяє підвищенню контролю над зовнішніми умовами, що в окремих випадках може підтримувати загальний рівень стресостійкості.

Окремо варто звернути увагу на кореляційний зв'язок між шкалою «ригідність» та шкалою «прямолінійність – дипломатичність» ($r = -0,4635$), який також виявився статистично значущим та наближеним до середнього

рівня сили ($0,3 \leq r < 0,5$). Негативний напрям цього зв'язку свідчить про те, що підвищена ригідність супроводжується меншою гнучкістю у соціальній взаємодії, зокрема, схильністю до прямолінійної поведінки замість дипломатичного стилю спілкування. Це може пояснюватися тим, що ригідні особистості, як правило, орієнтуються на чітко усталені норми та власні переконання, що ускладнює адаптацію до контексту й уникає компромісів у складних соціальних ситуаціях. Такий негативний зв'язок може свідчити, що підвищена ригідність ускладнює адаптацію до соціальних ситуацій, знижуючи здатність до компромісу та гнучкої взаємодії, що в умовах стресу може зменшувати ефективність соціальної підтримки й відповідно послаблювати стресостійкість.

Середній за силою зв'язок виявлено і з шкалою «темп реакцій» ($r=0,6011$) і також шкала «відвертість» ($r = 0,5229$). Це може свідчити про те, що ригідні особистості зазвичай демонструють більш повільні або обережні реакції на зовнішні подразники, що пов'язано з потребою зберегти стабільність у поведінкових моделях. Виявлений середній кореляційний зв'язок із темпом реакцій і відвертістю може вказувати, що ригідні особистості схильні до більш стриманих, повільних реакцій та обмеженого емоційного самовираження, що знижує їхню поведінкову гнучкість і, відповідно, зменшує рівень стресостійкості в умовах змін чи напруги.

Загалом ригідність постає як комплексна особистісна характеристика, що має системний зв'язок із низкою когнітивних, мотиваційних та емоційних змінних. Кореляційна плеяда демонструє середній рівень щільності зв'язків, що підкреслює її значущу роль у стабілізації особистості та підтримці внутрішньої психологічної рівноваги.

Цікаві результати стосуються і темпу реакцій: цей показник негативно корелює з афективно-екзальтованим типом акцентуації ($r = -0,4886$ при $p < 0,05$), що може свідчити про недостатню адаптацію нервової системи до стресових умов у таких осіб. Водночас спостерігається позитивний зв'язок між темпом реакцій та тривожністю за Кеттелом (шкала «Впевненість –

Тривожність», $r = 0,4696$ при $p < 0,05$), що може свідчити про переважно чи мобілізаційний стан психіки.

Крім того, були виявлені кореляції між особливостями темпераменту (ригідність) та ригідністю за шкалою тривожності (O) Кеттелла ($r = 0,4736$ при $p < 0,05$), а також ригідністю та шкалою дипломатичності (N) ($r = -0,4635$ при $p < 0,05$), що свідчить про загальну знижену гнучкість поведінки, яка може ускладнювати адаптацію до змінних умов під час воєнного стану.

Наступна кореляційна плеяда — екстраверсія, яка виявилася найбільш наповненою за кількістю значущих взаємозв'язків, що свідчить про її універсальне значення та різнобічний вплив на психологічні характеристики молоді в умовах воєнного стану (Рисунок 2.2)

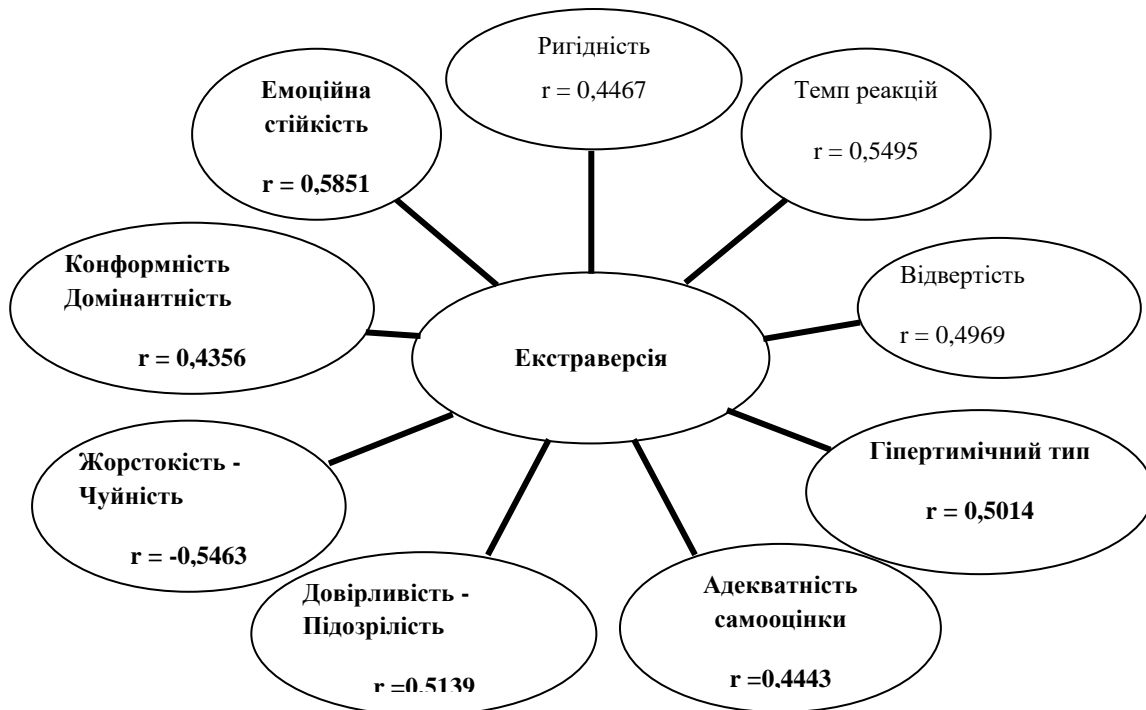


Рисунок 2.2 – Кореляційна плеяда екстраверсії

Аналіз кореляційної плеяди, побудованої навколо шкали «екстраверсія», виявляє переважно середні та помірні позитивні зв'язки з низкою шкал діагностичних методик, що мають відношення до стресостійкості молоді в умовах воєнного стану. Найбільший кореляційний зв'язок простежується між шкалою екстраверсія та шкалою емоційна стійкість ($r = 0,5851$). Це свідчить про здатність екстравертованих осіб

краще контролювати свої емоції, демонструвати внутрішню врівноваженість та уникати ризиків емоційного виснаження у стресових ситуаціях. Високий позитивний зв'язок між екстраверсією та емоційною стійкістю свідчить, що екстравертовані люди краще контролюють емоції і уникють емоційного виснаження в стресових ситуаціях.

Позитивна кореляція є між *шкалою екстраверсія* та *шкалою гіпертимний тип (акцентуація характеру)* ($r = 0,5014$). Висока активність, енергійність, оптимістичність притаманна екстравертним особам, які можуть виконувати захисну функцію щодо емоційного виснаження під час тривалого стресу. Це вказує на те, що активність, енергійність і оптимізм екстравертів захищають їх від тривалого емоційного виснаження.

До середніх за силою, але важливих позитивних зв'язків можна віднести зв'язок з *шкалами «адекватність самооцінки»* ($r = 0,4967$), *«конформність-домінантність»* ($r = 0,4356$) та *«довірливість-підозрілість»* ($r = 0,5139$). Зокрема, останній зв'язок вказує на те, що екстраверсія пов'язана з підвищеним рівнем базової довіри до соціального середовища, що може сприяти ефективнішій соціальній адаптації та взаємопідтримці в умовах кризи.

Конформність-домінантність також вказує на баланс між здатністю впливати на інших та готовністю до співпраці.

Негативна кореляція спостерігається лише з *шкалою «жорсткість-чутливість»* ($r = -0,5463$), що вказує на те, що екстравертовані особи менш схильні до проявів емоційної холодності чи байдужості, натомість демонструють емпатійність і відкритість до переживань інших, що сприяє психологічній стійкості.

Позитивна кореляція є між *шкалою екстраверсія* і *шкалою темп реакції* ($r = 0,5495$), що може свідчити про оперативність, гнучкість і швидкість реагування на зовнішні зміни, що є важливими у динамічному й нестабільному середовищі. Також спостерігається зв'язок між *шкалою «відкритість»* ($r = 0,4969$) та *шкалою «ригідність»* ($r = 0,4467$). Зв'язок із

ригідністю, хоч і неочевидний, може свідчити про певну стабільність у поведінкових реакціях екстравертованих осіб, які, незважаючи на відкритість до взаємодії, здатні зберігати послідовність у власних установках.

Підсумовуючи, можна зробити висновок, що екстраверсія тісно пов'язана з низкою особистісних характеристик, які сприяють підвищенню стресостійкості. Особливо виражені зв'язки з емоційною стабільністю, довірливістю, гіпертимним темпераментом і швидкістю реагування свідчать про те, що екстравертованість може виступати важливою внутрішньою опорою в умовах тривалого психоемоційного напруження, зокрема під час війни. Такий особистісний ресурс допомагає молоді краще адаптуватися до стресових подій, зберігати оптимізм, залишатися соціально активними та емоційно врівноваженими.

Зв'язки стресостійкості з емоційною сферою особистості.

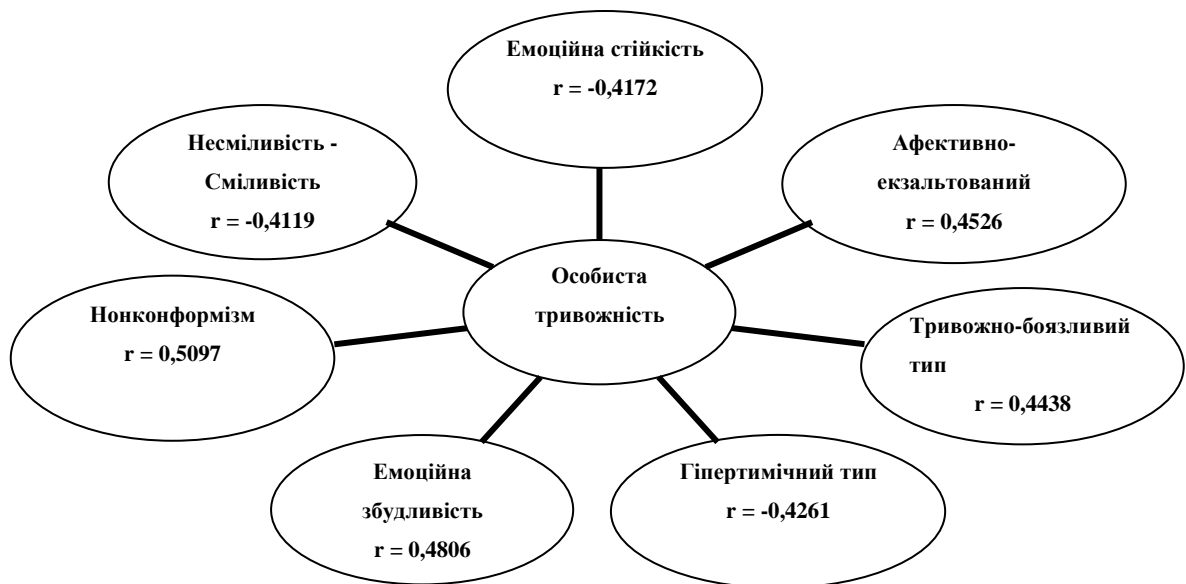


Рисунок 2.3 – Кореляційна плеяда особистісної тривожності з шкалами методик

На рис. 2.3 подано кореляції між шкалою «особистісна тривожність» та шкалами:

- нонконформізм ($r = +0,51$);
- емоційна збудливість ($r = +0,48$);
- афективно-екзальтована акцентуація ($r = +0,45$);

- тривожно-боязлива акцентуація ($r = +0,44$);
- сміливість-несміливість ($r = +0,41$);
- гіпертимна акцентуація ($r = -0,43$);
- емоційна стійкість ($r = -0,41$).

На нашу думку, ці результати засвідчують, що стресостійкість особистості юнацького віку *покращується* завдяки таким особистісним характеристикам, як: а) емоційній стійкості, б) гіпертимній акцентуації характеру. І навпаки, стресостійкість особистості юнацького віку *погіршується* внаслідок таким особистісним характеристикам, як: а) нонконформізму («дитяча» впертість); б) емоційній збудливості та афективно-екзальтованій акцентуації характеру; в) тривожно-боязливій акцентуації характеру.

Так, наприклад, емоційна збудливість як риса темпераменту має прямий зв'язок з рівнем особистісної тривожності ($r = 0,4806$ при $p < 0,05$), що може вказувати на підвищену чутливість до зовнішніх подразників та знижену здатність до емоційної саморегуляції. Подібну тенденцію можна простежити й у показниках із афективно-екзальтованим типом акцентуації ($r = 0,4526$ при $p < 0,05$) та тривожно-боязким типами акцентуацій ($r = 0,4438$ при $p < 0,05$), що свідчить про емоційно вразливу структуру особистості з низькою толерантністю до стресу.

Зі зворотного боку, негативні кореляції між особистісною тривожністю та рисами, які опосередковано пов'язані з домінантністю та впевненістю в собі, зокрема шкалою «Конформність – Домінантність» ($r = -0,4785$ при $p < 0,05$) та шкалою Кеттелла «Несміливість – Сміливість» ($r = -0,4119$ при $p < 0,05$), вказують на те, що більш упевнені та активні студенти, як правило, менше схильні до тривожних переживань.

Варто також звернути увагу на показники, що стосуються когнітивного компонента стресостійкості. Наприклад, зв'язок між шкалою інтелекту Кеттелла (фактор В) та демонстративністю за Леонгардом ($r = 0,4355$ при $p < 0,05$) може свідчити про те, що певна частина студенток із більш високими

когнітивними показниками намагається психологічно адаптуватися до умов через зовнішню активність або демонстративну поведінку.

Розглядаючи тривожність у контексті методики Спілбергера, доцільно звернути увагу на ситуативно-реактивний компонент тривожності, що безпосередньо відображає емоційний стан людини у конкретний момент під впливом зовнішніх обставин.

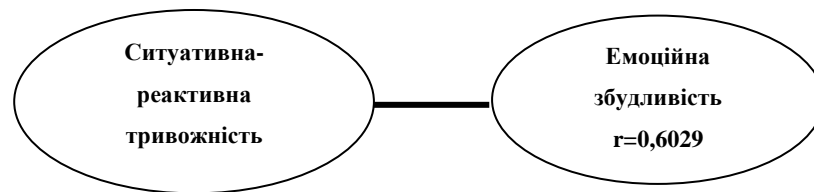


Рисунок 2.4 – Кореляційна плеяда реактивної тривожності

Аналіз результатів показав статистично значущий середній позитивний зв'язок між ситуативною тривожністю та емоційною збудливістю ($r = 0,6029$). Це свідчить про те, що емоційно збудливі особистості більшою мірою схильні до зростання ситуативної тривожності в умовах стресу або загрози. Іншими словами, підвищена емоційна збудливість може знижувати рівень стресостійкості, оскільки сприяє збільшенню ситуативної тривожності як реакції на зовнішні подразники.

Зв'язки стресостійкості з акцентуаціями характеру. Гіпертимічний тип акцентуації, у свою чергу, пов'язаний з високою *емоційною стабільністю* ($r = 0,6523$ при $p < 0,05$) та *інтелектуальною гнучкістю* ($r = 0,6057$ при $p < 0,05$), що може відображати адаптивні риси особистості. Водночас виявлено негативний середній зв'язок гіпертимічності з тривожністю ($r = -0,6460$ при $p < 0,05$), що підтверджує роль цієї акцентуації як ресурсу в умовах стресу.

Таким чином, результати свідчать про наявність низки середніх, але значущих зв'язків між темпераментними, акцентуаційними та особистісними рисами, що формують підґрунтя для розуміння внутрішніх ресурсів і вразливостей молоді в умовах стресу, зокрема під час воєнного стану. Деякі риси, як-от гіпертимічність, емоційна стійкість і доміантність, можуть виступати потенційними чинниками підвищення стресостійкості, натомість емотивність, тривожність і ригідність – маркерами вразливості.

Для глибшого розуміння взаємозв'язків між соціально-психологічними чинниками та показниками стресостійкості молоді було проведено аналіз кореляційної плеяди. Цей статистичний метод дає змогу оцінити силу та напрямок зв'язків між низкою психодіагностичних змінних, що дозволяє виявити приховані закономірності у структурі індивідуально-психологічних особливостей та їх вплив на рівень стресостійкості.

Аналіз кореляційної плеяди, центральне місце в якій посідає тривожно-боязливий тип, дозволяє виявити характерні зв'язки цього акцентуйованого типу особистості з іншими психоемоційними характеристиками молоді. (Рисунок 2.5)



Рисунок 2.5 – Кореляційна плеяда тривожно-боязливого типу акцентуації характеру

Передусім варто зазначити, що кореляційна плеяда, зосереджена навколо шкали *«тривожно-боязливий тип акцентуації характеру»*, що демонструє низку статистично значущих взаємозв'язків з іншими психоемоційними показниками. Ці зв'язки дозволяють глибше зрозуміти особливості емоційної реактивності та адаптивності молоді з домінуванням тривожності й невпевненості в собі.

Найсильніший з усіх виявлених — негативний зв'язок з шкалою *«емоційна стійкість»* ($r = -0,6460$). Це свідчить про те, що зі зростанням тривожності знижується здатність до емоційного самоконтролю, що може проявлятися у труднощах у подоланні стресу та високій психоемоційній вразливості.

Тривожно-боязливий тип акцентуації має помірний позитивний зв'язок із шкалою *«особистісна тривожність»* ($r = 0,4438$), що підтверджує внутрішню напруженість і схильність до переживань у повсякденному житті. Також виявлено помірно виражену негативну залежність від шкали *«несміливість – сміливість»* ($r = -0,4472$), що вказує на те, що зі зростанням тривожно-боязливих тенденцій знижується впевненість у собі та здатність до ініціативної поведінки.

Крім того виразним є позитивний кореляційний зв'язок із шкалою *«афективно-екзальтований тип»* ($r = 0,5838$), що вказує на спільні риси, такі як емоційна лабільність, схильність до яскравих афективних переживань та внутрішньої нестійкості. Подібною сили позитивна кореляція спостерігається і з шкалою *«емотивний тип акцентуації»* ($r = 0,5704$), що підкреслює чутливість, вразливість і схильність до глибоких переживань у осіб із тривожно-боязливими особливостями.

У підсумку можна сказати, що тривожно-боязливий тип формує досить виразну кореляційну плеяду, характерну для підвищеної емоційної напруги, чутливості та зниження стресостійкості. Ці результати можуть бути важливими для психологічного супроводу молоді, зокрема в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

2.3 Практичні рекомендації щодо розвитку стресостійкості молоді

Психічна стійкість до стресу є одним із ключових чинників, що впливають на працездатність і загальний стан здоров'я. Високий рівень такої стійкості сприяє не лише збереженню та зміцненню здоров'я, а й успішній професійній самореалізації людини [45].

Проведене емпіричне дослідження підтвердило, що проблема розвитку стресостійкості у студентської молоді в сучасних умовах — зокрема, під час воєнного стану — є надзвичайно актуальною та багатогранною. Війна створює надзвичайно складний соціально-психологічний фон, у якому молоді люди змушені не лише навчатися, але й долати постійне емоційне напруження, справлятися з невизначеністю, переживати за близьких, адаптуватися до змін та обмежень. Усе це висуває високі вимоги до їхньої внутрішньої психологічної організації та здатності до саморегуляції.

Результати аналізу емпіричних даних показали наявність статистично значущих взаємозв'язків між рівнем стресостійкості студентів і низкою особистісних характеристик, зокрема: типом темпераменту, рівнями особистісної та реактивної тривожності, а також виразністю акцентуацій характеру. Це дозволяє зробити висновок про те, що стресостійкість не є випадковою або абстрактною якістю — навпаки, вона безпосередньо пов'язана з особливостями психічної організації особистості. Тобто внутрішній психоемоційний стан кожного студента впливає на його здатність справлятися з емоційним навантаженням, адаптуватися до кризових умов і зберігати функціональність.

Зокрема, було виявлено, що високий рівень тривожності у поєднанні з певними акцентуаціями (наприклад, тривожним або дистимним типом), що ускладнює внутрішню регуляцію та знижує адаптивні можливості. Такі молоді люди часто демонструють підвищену емоційну вразливість, схильність до пригніченого настрою, уникання відповідальності або

надмірну зосередженість на негативних подіях. У результаті, навіть порівняно незначні труднощі можуть викликати в них сильну дезадаптацію.

У той же час, особи з більш стабільним емоційним фоном, помірним рівнем тривожності, відкритістю у спілкуванні та елементами поведінкової гнучкості мають вищу стресостійкість. Вони краще справляються з вимогами ситуації, швидше відновлюються після психологічних потрясінь і здатні конструктивно вирішувати проблеми, що виникають у період соціальної напруги. Саме ці риси можна вважати психологічними ресурсами, що підтримують здатність до адаптації.

Враховуючи зазначене, надзвичайно важливо не лише вивчати чинники стресостійкості, але й впроваджувати конкретні заходи психологічної підтримки для молоді. Йдеться не лише про епізодичну допомогу у кризових випадках, а про системну й комплексну профілактичну роботу, що спрямована на розвиток адаптаційного потенціалу, емоційної стабільності та здатності до саморегуляції.

Серед таких заходів доцільно реалізовувати:

- Психодіагностику як інструмент раннього виявлення схильності до дезадаптації, надмірної тривожності або інших ризиків. За допомогою валідних методик (наприклад, шкали тривожності Спілбергера-Ханіна) можна виявити як сильні сторони особистості, так і потенційні "слабкі ланки", що потребують уваги.
- Психосвітні заходи, які допомагають студентам краще розуміти природу стресу, механізми його впливу на організм і психіку, а також способи зниження емоційного напруження. Освітні лекції та інтерактивні семінари можуть суттєво підвищити обізнаність молоді у сфері ментального здоров'я.
- Групові тренінги розвитку стресостійкості, які включають вправи на управління емоціями, розвиток комунікативних навичок, рефлексію та відновлення ресурсу. Практика таких тренінгів показує їхню

ефективність у створенні середовища підтримки та зниженні рівня тривожності.

- Індивідуальні психологічні консультації, які дозволяють глибше пропрацювати внутрішні конфлікти, переживання, страхи або труднощі адаптації. Такий формат забезпечує більш індивідуальний підхід і є незамінним у випадках глибшої дезорганізації емоційного стану.
- Формування дружнього, підтримувального освітнього середовища, в якому студенти відчують себе в безпеці, мають змогу звернутись по допомогу, відчують повагу до власного досвіду. Це включає як залучення психологічної служби, так і активну участь викладачів, наставників і навіть самих студентів.

На основі результатів дослідження особливо актуальним видається створення комплексної тренінгової програми розвитку стресостійкості, яка дозволить системно працювати з основними психоемоційними параметрами. Програма має передбачати роботу з рівнем тривожності, особливостями темпераменту, розвитком емоційного самоконтролю та навичками ефективної поведінки у стресових ситуаціях.

Ключові завдання такої програми можуть включати: зниження рівня реактивної та особистісної тривожності; формування навичок усвідомлення емоцій та саморегуляції; розвиток внутрішніх опор — самооцінки, впевненості у власних силах, позитивного образу «Я»; навчання технік відновлення ресурсу (релаксація, дихальні практики, візуалізація, арт-терапія тощо); створення простору для безпечного обміну досвідом та емоційної підтримки.

Рекомендації для практичного впровадження:

- Розробити тренінгові програми з розвитку емоційної стійкості та зниження тривожності для закладів вищої освіти, зокрема для студентів, які перебувають у зонах підвищеного ризику (військова загроза, внутрішнє переміщення тощо).

- Інтегрувати психопрофілактику у навчальний процес, запровадивши постійні цикли тренінгів, групових занять та психоедукаційних сесій для студентів з ознаками емоційного виснаження.
- Розширити функціонал практичних психологів у ЗВО, забезпечивши їх ресурсами та можливостями для роботи в кризових умовах (діагностика, консультації, супровід).
- Регулярно проводити моніторинг рівня тривожності серед студентів, використовуючи надійні інструменти, щоб вчасно реагувати на негативні тенденції.
- Інформувати студентів про вплив тривожності на навчальну діяльність, з акцентом на те, що емоційне самопочуття напряму пов'язане з успішністю, мотивацією та здатністю досягати результатів.
- Модифікувати педагогічні підходи, адаптувавши навчальний процес до емоційних потреб студентів: більше інтерактиву, менше жорстких дедлайнів, більше гнучкості у форматі виконання завдань.
- Заохочувати співпрацю викладачів, адміністрації та психологів, щоб разом створювати середовище, де психічне здоров'я студентів є пріоритетом, а не другорядним аспектом освітнього процесу.

Висновок до розділу 2

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників розвитку стресостійкості молоді в умовах воєнного стану. Об'єктом дослідження виступила студентська молодь, яка є соціально активною та водночас вразливою категорією населення. Вибірку склали 30 студенток Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Такий склад дозволив отримати уявлення про психологічні особливості молоді, яка навчається у сфері, що вимагає підвищеного рівня відповідальності, дисципліни та готовності до дій у кризових ситуаціях.

У межах дослідження застосовано низку валідних методик: опитувальник Кеттелла для оцінки індивідуально-психологічних

властивостей, опитувальник Леонгарда для вивчення акцентуацій характеру, методика для аналізу темпераменту, а також шкалу Спілбергера-Ханіна для визначення рівнів особистісної й ситуативної тривожності. Отримані кількісні дані дали змогу побудувати кореляційну матрицю й провести аналіз статистично значущих зв'язків між окремими психоемоційними характеристиками.

Згідно з результатами дослідження, значна частина молоді має підвищену тривожність. Так, за методикою Спілбергера-Ханіна, у майже половини (44,9%) виявлено високий рівень особистісної тривожності, а ще більше — 55,1% — мають високий рівень ситуативної тривожності. Це означає, що багато хто з молоді перебуває у стані постійної напруги — як загальної, так і у відповідь на конкретні життєві події. Такий стан ускладнює адаптацію, заважає спокійно реагувати на зміни й утримувати психологічну рівновагу.

Одним із важливих чинників, що впливає на стресостійкість, виявилася ригідність — тобто негнучкість у поведінці. Вона має позитивні зв'язки з такими рисами, як високі моральні вимоги до себе (супер-его), стриманість у емоціях і схильність діяти повільно, але обдуманно. Це означає, що ригідні люди частіше дотримуються чітких правил і рідше діють імпульсивно. Але водночас така твердість заважає налагодженню контактів — виявлено зв'язок між ригідністю і зниженим рівнем дипломатичності. Тобто у стресових ситуаціях ригідні люди можуть спілкуватися менш гнучко, що погіршує взаєморозуміння з іншими.

Екстраверсія, навпаки, позитивно впливає на здатність справлятися зі стресом. Вона пов'язана з активністю, оптимізмом, товариськістю і довірою до інших. Це допомагає підтримувати позитивний емоційний стан і знаходити підтримку серед людей. Екстраверти менш схильні до емоційної жорсткості, їм легше проявляти почуття і співпереживати — усе це сприяє кращій адаптації.

Якщо говорити про взаємозв'язки тривожності з іншими рисами, то виявлено, що високий рівень тривожності зазвичай поєднується з емоційною нестабільністю, підвищеною збудливістю, страхами й невпевненістю у соціальних ситуаціях. Такі люди важче контролюють свої емоції. А от оптимізм, енергійність та емоційна стабільність, навпаки, зменшують тривожність і підвищують здатність долати труднощі.

Загалом результати показали, що стресостійкість молоді залежить від комплексу взаємопов'язаних особистісних рис. Найбільше захищають людину від стресу такі якості, як відкритість, активність, оптимізм, емоційна врівноваженість і здатність пристосовуватись до нових умов. Натомість до групи ризику потрапляють ті, хто має високий рівень тривожності, емоційно нестабільний, схильний до ригідності та соціальної ізоляції.

ВИСНОВКИ

Стрес, як ключове поняття дослідження, розглядається не просто як короткочасна реакція організму на несприятливі фактори, а як складне психофізіологічне явище, що охоплює когнітивні (усвідомлення загроз і прийняття рішень), афективні (емоційні переживання), поведінкові (зовнішні реакції) та соматичні (фізіологічні зміни) компоненти. Особливої уваги потребує той факт, що молоді люди є вразливішими до стресових чинників, оскільки їхня психіка перебуває на етапі активного формування. У контексті сучасної ситуації в Україні, зокрема в умовах воєнного стану, ця вразливість посилюється і загострюється. Молодь стикається не лише з типовими віковими труднощами, пов'язаними з навчанням, вибором професійного шляху чи міжособистісними конфліктами, але й з екзистенційними питаннями безпеки, втрат, травматизації та постійного інформаційного тиску.

Одним із центральних аспектів, який впливає на рівень стресостійкості молоді, є процес формування ідентичності. У віковій психології цей період зазвичай описується як етап кризи ідентичності — внутрішнього пошуку власного "я", цінностей, світоглядних орієнтирів. Теоретичні моделі, запропоновані Е. Еріксоном, Дж. Марсія та У. Бронфенбреннером, свідчать про те, що в юнацькому віці ідентичність ще не є стабільною і формується під впливом численних зовнішніх обставин. В умовах війни цей процес набуває ще більшої складності: замість поступового інтегрування життєвого досвіду, молодь змушена швидко адаптуватися до змін, часто — в умовах емоційного виснаження, втрати життєвих перспектив чи безповоротних змін у родинному, навчальному чи соціальному середовищі. Така ситуація не лише ускладнює нормальний процес формування ідентичності, але й знижує здатність особистості мобілізувати внутрішні ресурси для подолання стресу.

Варто звернути увагу також на соціокультурні чинники, які значною мірою впливають на розвиток стресостійкості. Особливо помітною стала роль інформаційного середовища, зокрема — соціальних мереж. Віртуальний простір, який раніше сприймався як джерело розваг чи засіб для підтримки

комунікації, нині часто виступає джерелом стресу. Постійне порівняння себе з іншими, страх упустити щось важливе, надмірна концентрація на зовнішньому успіху, а також явища кібербулінгу і травматичного контенту — усе це створює додаткове навантаження на психіку молодої людини. Підвищена чутливість до соціального оцінювання, залежність від віртуального схвалення (у вигляді вподобань, підписок тощо) можуть суттєво знижувати рівень емоційної стабільності, що у свою чергу погіршує здатність до саморегуляції в стресових ситуаціях.

Узагальнюючи чинники, що негативно впливають на рівень стресостійкості молоді, можна виокремити кілька груп: природні (особливості нервової системи, темперамент), соціальні (нестача підтримки з боку родини чи однолітків, низький соціальний статус, втрата близьких), фізіологічні (нестача сну, погане харчування, соматичні захворювання) та психологічні (високий рівень тривожності, депресивні тенденції, порушення адаптаційних механізмів). Особливу загрозу становлять наслідки психологічних травм, пов'язаних із воєнними подіями: пережиті обстріли, евакуація, розлука з родиною, загибель близьких тощо. Ці події можуть стати джерелом посттравматичного стресового розладу або сприяти формуванню деструктивних копінг-стратегій, що знижують здатність до тривалого збереження психологічної рівноваги.

Однак водночас варто зазначити, що низка факторів здатні суттєво підвищити стресостійкість молодої особистості. Серед таких факторів особливо важливими є розвиток комунікативних навичок, здатність до емоційної рефлексії та саморегуляції, залучення до соціально активного способу життя, фізична активність, наявність стабільної соціальної підтримки (з боку сім'ї, друзів, наставників). Також важливою є участь у творчих і терапевтичних формах діяльності, які дозволяють опрацювати негативні емоції (наприклад, арт-терапія, музика, письмо, волонтерство). Ефективним вважається розвиток внутрішніх смислів і екзистенційної позиції — коли молода людина має життєві цілі, внутрішній стрижень,

систему цінностей, які допомагають їй справлятися з труднощами та зберігати стабільність у критичних ситуаціях.

Проведене емпіричне дослідження впливу соціально-психологічних чинників на стресостійкість молоді в умовах воєнного стану дало змогу виявити низку важливих взаємозв'язків між індивідуально-психологічними особливостями особистості та її здатністю ефективно адаптуватися до екстремальних умов. Отримані результати свідчать про те, що значна частина молоді характеризується підвищеним рівнем тривожності. Зокрема, згідно з результатами методики Спілбергера–Ханіна, у 44,9% досліджуваних виявлено високий рівень особистісної тривожності, а у 55,1% — високий рівень ситуативної тривожності. Це свідчить про домінування тривожного емоційного фону як у загальному емоційному стані особистості, так і в її реакціях на конкретні життєві ситуації, що значно ускладнює адаптацію до змін середовища та знижує здатність до збереження психологічної рівноваги.

Одним із визначальних чинників стресостійкості виявилася ригідність, яка виявила середній позитивний кореляційний зв'язок з такими особистісними характеристиками, як високе супер-его ($r = 0,6032$), темп реакцій ($r = 0,6011$) та відвертість ($r = 0,5229$), що дозволяє стверджувати: особи з підвищеним рівнем ригідності тяжіють до стабільних моральних установок, демонструють стримані емоційні реакції та знижений рівень імпульсивності. Водночас виявлений негативний кореляційний зв'язок ригідності з дипломатичністю ($r = -0,4635$) свідчить про те, що така жорсткість у поведінці може ускладнювати соціальні взаємодії, знижуючи ефективність комунікації в умовах стресу. Таким чином, ригідність має двоїстий вплив: з одного боку, сприяє емоційній стабільності, з іншого — обмежує поведінкову гнучкість, необхідну для адаптації до нових умов.

Екстраверсія виявилася потужним чинником, що позитивно впливає на рівень емоційної стійкості ($r = 0,5851$), що підтверджує важливість відкритості, активності та соціальної взаємодії як засобів збереження психологічного благополуччя. Крім того, встановлено позитивні кореляційні

зв'язки екстраверсії з гіпертимною акцентуацією характеру ($r = 0,5014$), темпом реакцій ($r = 0,5495$) та довірливістю ($r = 0,5139$), що свідчить про взаємозв'язок між енергійністю, оптимізмом та здатністю до конструктивної соціальної взаємодії. Негативна кореляція з емоційною жорсткістю ($r = -0,5463$) підтверджує, що екстраверти більш відкриті до співпереживання, менш схильні до емоційної холодності та демонструють вищий рівень емоційної гнучкості. Таким чином, екстраверсія сприяє формуванню позитивного емоційного фону, розвитку соціальної підтримки та загальної адаптивності до стресових ситуацій.

Аналіз рівня тривожності у взаємозв'язку з іншими особистісними рисами показав, що особистісна тривожність позитивно корелює з нонконформізмом ($r = +0,51$), емоційною збудливістю ($r = +0,48$), афективно-екзальтованою ($r = +0,45$) та тривожно-боязливою акцентуацією характеру ($r = +0,44$). Це свідчить про те, що молоді особи з підвищеним рівнем емоційної нестабільності та соціальної невпевненості мають нижчу здатність до емоційного самоконтролю. У свою чергу, негативні кореляції з гіпертимністю ($r = -0,43$) та емоційною стійкістю ($r = -0,41$) підтверджують, що високий рівень життєвого тону та позитивного емоційного настрою є чинниками, що знижують рівень тривожності та підвищують стресостійкість.

Таким чином, отримані дані свідчать про те, що стресостійкість молоді формується під впливом низки взаємопов'язаних соціально-психологічних чинників. Найбільш захисними виявилися такі риси, як екстраверсія, гіпертимність, емоційна стійкість, соціальна відкритість та поведінкова гнучкість. Натомість факторами ризику є високий рівень особистісної та ситуативної тривожності, емоційна збудливість, ригідність, тривожно-боязлива акцентуація та нонконформізм. Це дозволяє зробити висновок, що формування стресостійкості молоді в умовах воєнного стану повинно включати як індивідуальну психологічну роботу з емоційною сферою особистості, так і стимулювання соціальної активності, розвиток навичок комунікації, емпатії та гнучкості поведінки. Водночас результати

дослідження відкривають можливості для подальшої розробки програм психологічної підтримки, профілактики тривожних станів та зміцнення адаптивних ресурсів молоді в умовах тривалої нестабільності. На підставі аналізу отриманих результатів можна стверджувати, що висунута гіпотеза про те, що підвищений рівень стресу під час воєнного стану суттєво впливає на рівень стресостійкості молоді, що, у свою чергу, пов'язано з певними особистісними особливостями, зокрема з індивідуальною структурою темпераменту, рівнем емоційної стабільності, схильністю до конфліктності та домінуючим типом реагування в міжособистісних ситуаціях, повністю підтвердилася.

Розвиток стресостійкості молоді, особливо в умовах воєнного стану, потребує системного підходу, що поєднує психологічну просвіту, профілактику, діагностику й підтримку. Емпіричне дослідження засвідчило, що стресостійкість тісно пов'язана з індивідуальними особливостями — типом темпераменту, рівнем тривожності та характерологічними рисами. Особи з емоційною стабільністю, гнучкістю поведінки та вмінням до саморегуляції демонструють вищу здатність адаптуватися до кризових умов.

Для підвищення рівня стресостійкості доцільно впроваджувати цілісні тренінгові програми, які сприяють розвитку емоційного інтелекту, зниженню тривожності, формуванню внутрішніх опор та навичок саморегуляції. Важливим також є створення безпечного та підтримувального освітнього середовища. Такий комплекс заходів має реалізовуватися на рівні всієї освітньої системи, а не лише окремих фахівців, і передбачає активну участь викладачів, психологів та адміністрації.

Список використаної літератури

1. Bronfenbrenner U., Morris P. The Bioecological Model of Human Development, Handbook of child psychology: Theoretical models of human development, 2006, PP. 793–828. URL: <https://psycnet.apa.org/record/2006-08774-014>
2. Gudsruk, Kathryn & Champagne, Frances. (2012). Epigenetic Influence of Stress and the Social Environment. ILAR journal / National Research Council, Institute of Laboratory Animal Resources. 53. 279-88. URL: https://techniumscience.com/index.php/socialsciences/index?gad_source=1&gad_campaignid=17640780222&gbraid=0AAAAACqiJiDyeL1mRzT4KfHgJ RexZYC61&gclid=Cj0KCQjw0qTCBhCmARIsAAj8C4b-u0x9f6Tz2_L-wHMcGJbgnPBQCj3B4ULCkWG3BUtsr67WchXzcx0aAswXEALw_wcB
3. Neumann, Rebecca & Ahrens, Kira & Kollmann, Bianca & Goldbach, N. & Chmitorz, Andrea & Weichert, D. & Fiebach, C. & Wessa, Michèle & Kalisch, Raffael & Lieb, Klaus & Tuescher, Oliver & Plichta, Michael & Reif, Andreas & Matura, Silke. (2022). The impact of physical fitness on resilience to modern life stress and the mediating role of general self-efficacy. European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience. 272. 1-14. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34622343/>
4. Schäfer, S.K., Supke, M., Kausmann, C. et al. A systematic review of individual, social, and societal resilience factors in response to societal challenges and crises. Commun Psychol 2, 92 (2024). URL: <https://www.nature.com/articles/s44271-024-00138-w>
5. Shang, A., Feng, L., Yan, G. et al. The relationship between self-esteem and social avoidance among university students: chain mediating effects of resilience and social distress. BMC Psychol 13, 116 (2025). URL: <https://bmcpyschology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-025-02444-2>

6. Андрєєва О. Бишевець Н. Плешакова О. Вплив фізичної активності на рівень стресостійкості студентської молоді // Теорія та методика фізичного виховання і спорту. 2023. № 3. С. 32–36.
7. Асєєва Ю. О. Кіберкомунікативна залежність від соціальної мережі Instagram як проблема сучасної молоді. Габітус. 2020. № 14. С. 152–157.
8. Асєєва, Юлія Олександрівна, Денис Віталійович Возний, і Тимур Іванович Волинчук. "Психічне здоров'я молоді в умовах війни: результати психодіагностики та терапевтичних інтервенцій." Ментальне здоров'я 3 (2024): 19-25.
9. Асланян, Т. (2024). Компетентність батьків у сфері ментального здоров'я як кейс психоедукаційної роботи в територіальній громаді, що переживає травму війни. Проблеми політичної психології, 16(30). С.238-256.
10. Атаманчук Н.М. Підвищення стресостійкості молоді: психологічний ресурс арт-технік / Н.М. Атаманчук // Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи : зб. матеріалів XXVII Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 4 травня 2020 р. Переяслав, 2020. Вип. 27. С. 159-160.
11. Афанасенко Л., Мартинюк І., Омельченко Л., Шамне А., Шмаргун В., Яшник С./ П86 Психологія стресостійкості студентської молоді / За заг. ред. В. Шмаргуна. К.: Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.
12. Берзінь В.І. Основи психогігієни / В. І. Берзінь. К. : Переяслав-Хмельницький, 1997. 85 с.
13. Бочелюк, Віталій & Застело, Анна. (2021). Соціально-психологічні особливості розвитку стресостійкості особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології. С.37-50.
14. Гаврилюк, Дмитро Григорович. Арт-терапія як метод розвитку стресостійкості у студентської молоді (2021). URL: <https://er.nau.edu.ua/items/53fba6a1-9e8c-491e-92f0-f0b559c10f12>
15. Гречановська О.В, Мегем О.М, Потапюк Л.М вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. Вчені записки

- таврійського національного університету імені в.і. Вернадського. 2023. Т. 34(73). № 4. С. 60–66.
16. Гриценко, А. (2025). Соціально-психологічні умови формування стресостійкості студентської молоді. Соціально-психологічна допомога і соціальна робота. С. 346-351. URL: <https://repository.knuba.edu.ua/server/api/core/bitstreams/b410cd10-644e-4586-a13e-3914c9127dda/content>
 17. Грінченко, В. Р. (2021). Вплив мотивації навчальної діяльності на розвиток стресостійкості студентської молоді. URL: <https://er.nau.edu.ua/items/ae0d600c-c8d5-4628-9e15-50cd71d0d280>
 18. Гусев, А. І. (2014). Толерантність до невизначеності як чинник формування професійної ідентичності майбутнього психолога. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/8387/1/%D0%93%D1%83%D1%81%D1%94%D0%B2_%D1%82%D0%B5%D0%B7%D0%B8%20%D0%A2%D0%9D.pdf
 19. Добровольська О. (2023). Особливості збереження психічного здоров'я шляхом розвитку стресостійкості (doctoral dissertation, Львівський державний університет внутрішніх справ). URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/5818>
 20. Жигайло, Н., & Шолубка, Т. (2022). Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки, Вип.14. С. 3-14.
 21. Зошій І. В. (2024). Психологічна стійкість особистості в екстремальних умовах життєдіяльності. Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія.ю Вип. 2 (4). С.104-106.
 22. Камінська, О. (2021). Психологічні особливості стресостійкості майбутніх психологів. Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Вип. 13 (58). Серія 12. Психологічні науки. С.26-34. URL: <https://sj.udu.edu.ua/index.php/pn/article/view/1050>

23. Ковальський, В. О., & Кучай, О. В. (2024). Інноваційні методики навчання у професійній підготовці викладачів для роботи в умовах війни. Академічні візії. С. 32. URL: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/1299>
24. Короткевич Є. Ю. Вплив стресу на харчову поведінку українців під час воєнного стану : кваліфікаційна робота : 053 Психологія / Короткевич Єлизавета Юріївна. Київ, 2023. 126 с.
25. Коц В. П. Особливості комунікативної компетентності та стресостійкості / В. П. Коц, С. Н. Коц // Педагогіка здоров'я : зб. наук. пр. VIII Всеукр. наук.-практ. конф., Харків, 18-19 трав. 2018 р. / Харк. нац. пед. ун-т імені Г. С. Сковороди ; за заг. ред. І. Ф. Прокопенка. Харків : ХНПУ, 2018. С. 188–190.
26. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості : монографія / В.М. Крайнюк. К. : Ніка-Центр, 2007. 432 с
27. Красков О. Вплив факторів стресу, пов'язаних з війною в Україні, на психічне здоров'я молоді (на прикладі студентів 3-4 курсів Національного університету «Києво-Могилянська академія»). URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/522>
28. Кудінова, М. (2022). Методологічні засади розвитку стресостійкості здобувачів освіти загальнонавчальних закладів в умовах військових дій. Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки. С. 24-31. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/14_2022/3.pdf
29. Кукса, Є. В. (2023). Психологічні особливості стресостійкості сучасної молоді. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/12367/1/%D0%9A%D1%83%D0%BA%D1%81%D0%B0%20%D0%84.%D0%92.pdf>
30. Мороко, С. С. (2023). Особливості психологічної підтримки стресостійкості студентської молоді під час війни. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/17687/1/%D0%9C%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%BE%20%D0%A1.%D0%A1..pdf>

31. Мосьяк Н. О. Особливості стресостійкості педагогів в умовах воєнного стану : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник Л. В. Спіцина. Запоріжжя : ЗНУ, 2025. 69 с.
32. Мул, С. А. (2022). Тривожність в умовах бойових дій. Збірник тез доповідей Всеукраїнського наукового круглого столу. С.30. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/738032/4/15.04.2022%D0%A1%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96%20%D1%83%20%D0%BD%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D1%83%20%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D1%96%20-%20%D0%BD%D0%B0%D1%81%D0%BB%D1%96%D0%B4%D0%BA%D0%B8%20%D1%82%D0%B0%20%D0%BF%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%BF%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%B8.pdf>
33. Нагурнова, Н. Д., and В. В. Герасимчук. «Арт-терапевтичні практики в роботі з підлітками, які пережили домашнє насильство». (2024). URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/19724>
34. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
35. Піпія, Л. П. (2024). Психологічні прояви стресу сучасної молоді. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/xmlui/handle/12345/19729>
36. Потапюк, Л. М. (2023). Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. (2). С. 34-38.
37. Руснак, І., Саврасова-В'юн, Т., Заяць, Л., & Доценко, О. (2021). Вплив віртуального освітнього простору на стресостійкість майбутніх філологів. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/items/8a51b04e-febc-49ea-aa3e-56ec07a5272b>

38. Савелюк Н. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. *Психологія: реальність і перспективи*. Збірник наукових праць РДГУ 2022. Т. 18. С. 141–152.
39. Сівчук П. Психологічна травма війни та її соціально-культурні наслідки Тернопіль. Тернопіль: ТНТУ, 2022. С. 175–177.
40. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*, 2021. №4 С. 113–117.
41. Солодовник, Г. О. (2024). Психологічні особливості прояву тривожності у студентської молоді. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/18982/1/%D0%A1%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D0%9E.%D0%9C..pdf>
42. Соломонов, Віталій Юхимович. Тілесно-орієнтована терапія в психологічній роботі з тривожністю дітей молодшого шкільного віку в умовах війни в Україні. 2024. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/25016/1/%D0%A1%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B2%20%D0%92.%D0%AE..pdf>
43. Токарева Н.М. Основи вікової психології : навчально-методичний посібник Н. М. Токарева, А. В. Шамне. Кривий Ріг, 2013. 283 с.
44. Федоришин Г. Толерантність до невизначеності як професійна компетентність психолога. *Психологія особистості: науковий теоретико-методологічний і прикладний психологічний журнал*. Івано-Франківськ : Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, 2022. Т. 12. № 1. С.73–79.
45. Харко, О. (2022). Практичні рекомендації дотримання психологічних умов формування стресостійкості студентів ЗВО в навчальному процесі. URL: <https://journals.oa.edu.ua/Psychology/article/view/3415>

46. Хоменко-Семенова, Л. О., & Прохоренко, Я. С. (2022). Вплив інформаційного контенту на емоційну стійкість студентів ЗВО в умовах воєнного стану. URL: <https://er.nau.edu.ua/items/a306c4ab-bacb-463e-b362-344faade0633>
47. Шевель М. Л. Рефлексивні механізми переживання кризи юнацького віку М. Л. Шевель ; наук. керівник – к. пед. наук, доцент О. А. Чаркіна. Кривий Ріг : КДПУ, 2023. 51 с.
48. Шевчук, О. А. Застосування тренінгових занять згідно освіти «рівний-рівному» щодо формування безпекової компетентності здобувачів вищої освіти. Редакційна колегія: Шмалей С.В., Шевченко В.В. С.162-164. URL: http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/22918/1/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA_2024-full_%D0%9A%D0%B8%D1%97%D0%B2.pdf
49. Шишин А. Пономаренко Т. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2023. Випуск 16. С. 64–71.
50. Ярош Н. С. Саногенне мислення як чинник стрес-долаючої поведінки особистості : дис. канд. псих. наук : 19.00.01. Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна Київ, 2018. 235 с

ДОДАТКИ