

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ
ОСІБ РАНЬОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО
СТАНУ**

Кваліфікаційна робота здобувачки
освітнього ступеня «бакалавр»
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми «Психологія:
Клінічна психологія»

Балуца Мар'ям Хамід

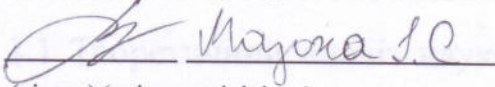
Керівник: доктор психологічних
наук, професор Макарчук Н.О.

Рецензент: кандидат педагогічних
наук, доцент Замашкіна О.Д.

Робота допущена до захисту
на засіданні кафедри загальної та практичної
психології

протокол № 11 від «28» травня 2026 р.

Завідувач кафедри



(підпис) (прізвище, ініціали)

Робота пройшла публічний захист

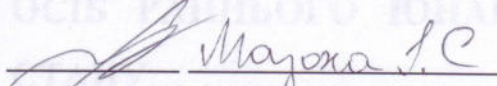
на відкритому засіданні ЕК

«23» червня 2026 р.

Оцінка 90 відм.

(за стобальною шкалою) (за традиційною шкалою)

Голова ЕК



(підпис) (прізвище, ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСІБ РАНЬОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	9
1.1 Теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння сутності стресу та його впливу на життєдіяльність особистості у вітчизняній і зарубіжній психології.....	9
1.2 Особливості психофізіологічних та когнітивно-поведінкових механізмів розвитку стресових станів особистості.....	15
1.3 Психологічні особливості та чинники розвитку стресостійкості осіб раннього юнацького віку в умовах воєнного стану.....	23
Висновки до 1 розділу.....	33
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСІБ РАНЬОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	36
2.1 Організація та методичне забезпечення емпіричного дослідження розвитку стресостійкості осіб раннього юнацького віку.....	36
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	40
2.3 Теоретичне обґрунтування та зміст програми психологічного тренінгу розвитку стресостійкості осіб раннього юнацького віку в умовах воєнного стану.....	51
Висновки до 2 розділу.....	58
ВИСНОВКИ	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	64

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні суспільні трансформації, зумовлені повномасштабною війною в Україні, актуалізують проблему збереження психічного здоров'я особистості та пошуку ефективних шляхів її психологічної адаптації до умов тривалого стресу. Воєнний стан супроводжується постійним впливом стресогенних чинників, серед яких загроза життю та безпеці, вимушена зміна життєвих обставин, соціально-економічна нестабільність, інформаційне перевантаження, переживання втрат і невизначеності майбутнього. За таких умов особливого значення набуває проблема розвитку стресостійкості як важливого психологічного ресурсу особистості, що забезпечує її здатність до ефективного функціонування, саморегуляції та збереження психологічного благополуччя в кризових ситуаціях.

Особливої уваги потребують особи раннього юнацького віку, оскільки цей віковий період є важливим етапом становлення особистості, формування самосвідомості, системи цінностей, життєвих орієнтирів та професійного самовизначення. Водночас юнацький вік характеризується підвищеною чутливістю до впливу несприятливих соціальних і психологічних факторів, що може ускладнювати процес особистісного розвитку в умовах воєнного стану. Здатність молодшої людини конструктивно реагувати на стресові ситуації, долати труднощі та мобілізувати внутрішні ресурси значною мірою визначає успішність її адаптації до нових життєвих реалій.

Теоретико-методологічні засади дослідження стресу та стресостійкості представлені у працях зарубіжних і вітчизняних учених. Вагомий внесок у розроблення проблеми стресу здійснили Р. Лазарус, А. Маслоу, Г. Сельє, К. Роджерс, С. Фолкман, а також вітчизняні дослідники Н. Атаманчук, О. Басенко, О. Вознюк, Л. Карамушка, О. Кокун, В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та інші. Незважаючи на значний науковий доробок, проблема розвитку стресостійкості осіб раннього юнацького віку в умовах воєнного

стану залишається недостатньо вивченою, особливо в контексті визначення психологічних чинників її розвитку та розроблення ефективних психокорекційних і психопрофілактичних програм.

Таким чином, теоретична значущість проблеми, її практична актуальність в умовах воєнного стану, а також необхідність розроблення дієвих засобів розвитку стресостійкості молоді зумовили вибір теми дослідження «Психологічні особливості розвитку стресостійкості осіб раннього юнацького віку в умовах воєнного стану».

Мета дослідження – здійснити теоретичний аналіз проблеми розвитку стресостійкості осіб раннього юнацького віку в умовах воєнного стану, емпірично визначити її психологічні особливості та чинники, а також розробити програму психологічного тренінгу, спрямовану на розвиток стресостійкості досліджуваних.

Об’єкт дослідження – стресостійкість як інтегральна психологічна властивість особистості, що забезпечує її здатність до ефективного функціонування та адаптації в умовах стресу.

Предмет дослідження - психологічні особливості розвитку стресостійкості осіб раннього юнацького віку в умовах воєнного стану.

Для реалізації поставленої мети та відповідно до логіки дослідження було визначено такі **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння сутності стресу та особливостей його впливу на життєдіяльність особистості у вітчизняній і зарубіжній психології.
2. Розкрити психологічний зміст феномену стресостійкості та визначити особливості її розвитку в осіб раннього юнацького віку в умовах воєнного стану.
3. Емпірично дослідити рівень розвитку стресостійкості осіб раннього юнацького віку та встановити психологічні чинники, що її зумовлюють в умовах воєнного стану.

4. Здійснити якісний і кількісний аналіз результатів емпіричного дослідження та визначити психологічні особливості розвитку стресостійкості осіб раннього юнацького віку.

5. Розробити та теоретично обґрунтувати програму психологічного тренінгу, спрямовану на розвиток стресостійкості осіб раннього юнацького віку в умовах воєнного стану.

Відповідно до мети, завдань та логіки дослідження було використано комплекс взаємопов'язаних теоретичних та емпіричних **методів**, які забезпечили всебічне вивчення психологічних особливостей розвитку стресостійкості осіб раннього юнацького віку в умовах воєнного стану.

Теоретичний блок дослідження передбачав застосування методів аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення, систематизації та інтерпретації наукових джерел. Використання зазначених методів дало змогу здійснити теоретичне осмислення сучасних наукових підходів до вивчення феноменів стресу та стресостійкості, уточнити зміст і структуру досліджуваних понять, розкрити вікові особливості розвитку стресостійкості в ранньому юнацькому віці, а також визначити психологічні чинники, що впливають на її розвиток в умовах воєнного стану.

Емпіричне дослідження реалізовувалося за допомогою психодіагностичних методів. Для визначення рівня суб'єктивного переживання стресу та особливостей його сприйняття було використано Шкалу сприйнятого стресу С. Коухена та Г. Вілліансона (Perceived Stress Scale, PSS-10). З метою оцінки рівня психологічної резильєнтності як одного з провідних ресурсів стресостійкості застосовано Шкалу резильєнтності Коннора–Девідсона (Connor–Davidson Resilience Scale, CD-RISC). Для дослідження індивідуальних стратегій подолання стресових ситуацій використано Опитувальник способів подолання стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман (Ways of Coping Questionnaire), який дозволяє визначити провідні копінг-стратегії особистості та особливості її адаптації до складних життєвих обставин.

Емпіричну базу дослідження склали Болградський ліцей № 2 болградської міської ради одеської області та Болградський ліцей № 3 болградської міської ради одеської області. У дослідженні взяли участь 58 здобувачів освіти 10–11 класів віком від 15 до 17 років, які належать до категорії осіб раннього юнацького віку. Вибірка дослідження формувалася відповідно до мети та завдань роботи й була зумовлена необхідністю вивчення психологічних особливостей розвитку стресостійкості особистості на етапі ранньої юності, що є сенситивним періодом становлення механізмів саморегуляції, розвитку адаптаційних ресурсів та формування стратегій подолання стресових ситуацій. Залучення до дослідження здобувачів освіти, які навчаються в умовах воєнного стану, забезпечило можливість отримання емпіричних даних щодо особливостей розвитку їхньої стресостійкості в сучасних соціально-психологічних умовах.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукових знань щодо психологічної природи та закономірностей розвитку стресостійкості осіб раннього юнацького віку в умовах воєнного стану, уточненні теоретичних положень про сутність, структуру та чинники розвитку стресостійкості особистості, а також у розширенні наукових уявлень про роль індивідуально-психологічних ресурсів і механізмів адаптації в забезпеченні ефективного функціонування молоді в умовах пролонгованого стресового впливу.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання його результатів для наукового обґрунтування та вдосконалення системи психологічної підтримки осіб раннього юнацького віку в умовах воєнного стану. Виявлені психологічні особливості та чинники розвитку стресостійкості можуть бути покладені в основу розроблення й реалізації психопрофілактичних, психокорекційних і розвивальних програм, спрямованих на зміцнення адаптаційних ресурсів, формування конструктивних стратегій подолання стресу та підвищення рівня психологічного благополуччя молоді. Розроблена програма психологічного

тренінгу може бути використана в практичній діяльності психологів закладів освіти, центрів психологічної допомоги, соціально-психологічних служб, а також у процесі професійної підготовки майбутніх психологів.

Апробація результатів дослідження. Апробація результатів дослідження здійснювалася шляхом оприлюднення, наукового обговорення та критичного осмислення основних теоретичних положень і результатів емпіричного дослідження у фаховому науковому середовищі. Основні результати дослідження відображено в науковій статті «Чинники формування стресостійкості осіб раннього юнацького віку в умовах воєнного стану в Україні», у якій здійснено теоретичний аналіз проблеми стресостійкості, розкрито психологічні особливості її розвитку в ранньому юнацькому віці та обґрунтовано значення особистісних і соціально-психологічних ресурсів у процесі адаптації молоді до умов воєнного стану.

Основні положення, результати та висновки дослідження були представлені на XII Всеукраїнській науково-практичній конференції «Сучасна психологія: проблеми і перспективи» (м. Ізмаїл, 27 квітня 2026 року). У ході наукової дискусії результати дослідження отримали позитивну оцінку фахівців, що підтвердило їх теоретичну значущість і практичну цінність. Апробація сприяла уточненню окремих концептуальних положень дослідження, поглибленню інтерпретації отриманих емпіричних даних та підтвердила актуальність проблеми розвитку стресостійкості осіб раннього юнацького віку в умовах воєнного стану як одного з пріоритетних напрямів сучасних психологічних досліджень.

Структура кваліфікаційної роботи зумовлена метою та завданнями дослідження і складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Список використаних джерел налічує 50 найменувань. Робота містить 3 таблиці та 3 рисунки. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 69 сторінок.

РОЗДІЛ 1. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСІБ РАНЬОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1 Теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння сутності стресу та його впливу на життєдіяльність особистості у вітчизняній і зарубіжній психології

Проблема стресу посідає одне з провідних місць у сучасній психологічній науці, оскільки його вплив охоплює практично всі сфери життєдіяльності особистості та істотно позначається на стані її психічного здоров'я, психологічного благополуччя й соціального функціонування. Особливої актуальності дослідження стресу набуває в умовах суспільної нестабільності, воєнних конфліктів, соціально-економічних трансформацій та інших кризових подій, які супроводжуються підвищеним психоемоційним навантаженням. У таких умовах стрес виступає не лише реакцією організму на несприятливі впливи, а й важливим чинником адаптації особистості до складних життєвих обставин.

Наукові засади дослідження стресу були закладені канадським фізіологом Г. Сельє, який уперше обґрунтував концепцію загального адаптаційного синдрому. Вчений визначав стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-яку вимогу, що висувається до нього, незалежно від характеру подразника. На думку Г. Сельє, основною функцією стресу є забезпечення адаптації організму до змін зовнішнього та внутрішнього середовища шляхом мобілізації його ресурсів. Концепція вченого стала підґрунтям для розвитку біологічного підходу до розуміння стресу та започаткувала численні міждисциплінарні дослідження даного феномену [32, с. 340].

Подальший розвиток наукових уявлень про стрес пов'язаний із переходом від суто фізіологічного до психологічного розуміння даного

явища. Значний внесок у розроблення психологічної концепції стресу здійснили Р. Лазарус і С. Фолкман, які запропонували когнітивно-транзакційну модель стресу. На відміну від Г. Сельє, вони розглядали стрес не як автоматичну реакцію організму на подразник, а як результат взаємодії особистості із середовищем. Згідно з їхнім підходом, вирішальне значення має когнітивна оцінка ситуації, тобто людина переживає стрес лише тоді, коли сприймає подію як загрозу або таку, що перевищує її адаптаційні можливості.

Важливим етапом розвитку теорії стресу стали дослідження Р. Холмса та Т. Рея, які довели взаємозв'язок між життєвими подіями та виникненням психічного напруження. Науковці розробили шкалу соціальної адаптації, яка дозволила кількісно оцінювати вплив життєвих змін на психологічний стан людини. У свою чергу, Дж. Грінберг, М. Корольчук, С. Мотков, В. Крайнюк та В. Розов, розглядали стрес як комплексний психофізіологічний процес, що поєднує біологічні, психологічні та соціальні механізми реагування особистості на екстремальні або складні життєві ситуації.

Аналіз наукових джерел [3; 17; 21; 48 та ін.] свідчить про відсутність єдиного підходу до визначення сутності стресу. Представники біологічного напрямку акцентують увагу на фізіологічних механізмах адаптації організму, тоді як прихильники когнітивного підходу наголошують на ролі індивідуального сприйняття ситуації та особистісних ресурсів. У межах соціально-психологічного підходу стрес розглядається як результат взаємодії людини із соціальним середовищем, що передбачає вплив міжособистісних відносин, соціальної підтримки та культурних чинників на процес подолання труднощів.

Сучасні українські дослідники О. Басенко [1], Н. Гусак [8], Л. Карамушка [15], О. Коkun [21], В. Панок, В. Рибалка [33] та інші пов'язують вивчення стресу з проблемами психологічної адаптації, резильєнтності та збереження психічного здоров'я особистості в умовах воєнного стану. Науковці підкреслюють, що тривалий вплив воєнних стресорів призводить

до виснаження адаптаційних ресурсів особистості та актуалізує потребу в розвитку стресостійкості як важливого чинника психологічного благополуччя.

Узагальнення наукових підходів дає підстави стверджувати, що стрес є складним багаторівневим феноменом, який охоплює фізіологічні, когнітивні, емоційні та соціальні аспекти функціонування особистості. Його виникнення визначається не лише об'єктивними характеристиками стресора, але й особливостями когнітивної оцінки ситуації, рівнем розвитку особистісних ресурсів, попереднім досвідом подолання труднощів та соціальним контекстом життєдіяльності людини. Саме тому сучасні дослідження дедалі частіше зосереджуються не лише на вивченні негативних наслідків стресу, а й на пошуку психологічних ресурсів, які забезпечують успішну адаптацію особистості до складних і кризових умов життя.

Аналіз наукової літератури свідчить, що сучасні дослідники розглядають стрес як багатовимірний феномен, який не обмежується лише фізіологічними реакціями організму. Так, С. Мотков [35] наголошує на необхідності комплексного підходу до вивчення стресу, підкреслюючи взаємозв'язок біологічних, психологічних і соціальних механізмів його виникнення. На думку дослідника, характер стресової реакції визначається не тільки силою впливу стресора, але й індивідуальними особливостями особистості, рівнем її психологічних ресурсів та наявністю ефективних стратегій подолання труднощів.

Подібної позиції дотримуються М. Корольчук та В. Крайнюк [22], які розглядають стрес як особливий функціональний стан особистості, що виникає внаслідок порушення рівноваги між вимогами середовища та адаптаційними можливостями людини. Дослідники підкреслюють, що тривале перебування в умовах психоемоційного напруження може призводити до виснаження адаптаційних резервів організму та виникнення дезадаптивних форм поведінки.

Особливого значення набуває проблема стресу в умовах екстремальних та кризових ситуацій. О. Литвиненко [29] зазначає, що стресові переживання є закономірною реакцією на загрозливі життєві обставини, однак інтенсивність і наслідки таких переживань значною мірою залежать від рівня розвитку адаптаційного потенціалу особистості. Науковець розглядає стресостійкість як інтегральну властивість особистості, що забезпечує ефективне функціонування в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

У контексті сучасних воєнних викликів особливу увагу привертають дослідження українських учених О. Кокуна, Н. Гусак, В. Чернобровкіна, Л. Карамушки та О. Басенко, які наголошують, що тривалий вплив воєнних стресорів спричиняє суттєві зміни в емоційній, когнітивній та поведінковій сферах особистості. Дослідники підкреслюють, що найбільш уразливою категорією населення до впливу стресогенних чинників є молодь, оскільки саме в юнацькому віці відбувається інтенсивне становлення системи саморегуляції, ціннісних орієнтацій та життєвих перспектив.

Результати аналізу наукових джерел дають підстави стверджувати, що стрес є не лише неспецифічною адаптаційною реакцією організму, як це було обґрунтовано в класичній концепції Г. Сельє, а й складним психологічним процесом, у виникненні та перебігу якого важливу роль відіграють когнітивна оцінка ситуації, особистісні ресурси, механізми психологічного захисту та соціальне оточення. Саме такий інтегративний підхід є найбільш продуктивним для розуміння особливостей переживання стресу особами раннього юнацького віку в умовах воєнного стану.

Теоретичний аналіз наукових джерел [14; 27; 35; 49 та ін.] свідчить, що проблема стресу та його наслідків для особистості залишається предметом активних досліджень у вітчизняній і зарубіжній психології. Якщо в класичній концепції Г. Сельє основна увага зосереджувалася на фізіологічних механізмах адаптації організму до несприятливих впливів, то сучасні психологічні підходи розглядають стрес як багатокomпонентний феномен,

що охоплює когнітивний, емоційний, поведінковий і соціальний рівні функціонування особистості.

Так, Р. Лазарус і С. Фолкман довели, що вирішальним чинником виникнення стресової реакції виступає не сам стресор, а його суб'єктивна оцінка людиною. Згідно з їхньою когнітивно-транзакційною теорією, інтенсивність переживання стресу залежить від того, наскільки особистість сприймає ситуацію як загрози та чи оцінює власні ресурси достатніми для її подолання. Саме тому однакові події можуть викликати різний рівень психоемоційного напруження в різних людей [137, с. 177].

На думку Л. Наугольник, стрес доцільно розглядати як інтегральний психофізіологічний стан, що виникає внаслідок взаємодії особистості із середовищем та відображає рівень напруження її адаптаційних механізмів. Дослідниця наголошує, що ефективність подолання стресу значною мірою визначається розвитком особистісних ресурсів, механізмів саморегуляції та навичок конструктивної поведінки в складних життєвих ситуаціях.

Українські науковці М. Корольчук і В. Крайнюк [22] розглядають стрес як складний функціональний стан особистості, який виникає внаслідок порушення балансу між вимогами середовища та можливостями людини щодо їх реалізації. Науковці підкреслюють, що тривалий вплив стресогенних чинників здатний призводити до виснаження адаптаційних ресурсів і негативно позначатися на психічному здоров'ї особистості.

Особливої актуальності проблема стресу набуває в умовах воєнного стану. За результатами досліджень О. Басенко [3], Н. Гусак [8], Л. Карамушки [15], О. Кокуна [21] воєнні події створюють комплекс хронічних стресогенних факторів, які впливають на всі сфери життєдіяльності особистості та суттєво підвищують ризик виникнення тривожних, депресивних і посттравматичних реакцій. При цьому особи раннього юнацького віку є особливо вразливою категорією, оскільки процес становлення їхньої особистості відбувається в умовах високої невизначеності та психоемоційного навантаження.

Проведений теоретичний аналіз наукових джерел засвідчив, що проблема стресу належить до числа найбільш складних і багатогранних напрямів сучасної психологічної науки. Незважаючи на різноманітність наукових підходів до його розуміння, більшість дослідників розглядають стрес як закономірну психофізіологічну та психологічну реакцію особистості на вплив внутрішніх і зовнішніх чинників, що порушують стан її рівноваги та вимагають мобілізації адаптаційних ресурсів. Встановлено, що еволюція наукових поглядів на проблему стресу відбувалася від його трактування як неспецифічної фізіологічної реакції організму в концепції Г. Сельє до сучасного розуміння як складного багаторівневого феномену, в основі якого лежить взаємодія біологічних, когнітивних, емоційних, поведінкових і соціальних механізмів.

Теоретичний аналіз праць М. Корольчука, В. Крайнюка, Р. Лазаруса, Л. Наугольник, Т. Рея, В. Розова, Г. Сельє, С. Фолкман, Р. Холмса, О. Кокуна та інших учених дозволив дійти висновку, що характер і наслідки стресу визначаються не лише об'єктивними особливостями стресогенної ситуації, а й суб'єктивним сприйняттям події, індивідуально-психологічними характеристиками особистості, рівнем розвитку її адаптаційного потенціалу та наявністю внутрішніх і зовнішніх ресурсів подолання труднощів. Саме тому однакові за змістом життєві події можуть по-різному впливати на психічний стан різних людей.

З'ясовано, що стрес є неоднозначним явищем і може виконувати як конструктивні, так і деструктивні функції. За помірної інтенсивності він сприяє мобілізації внутрішніх ресурсів, підвищенню активності, ефективності діяльності та адаптації до нових умов життєдіяльності. Водночас тривалий або надмірний стрес здатний призводити до виснаження адаптаційних можливостей особистості, порушень емоційної рівноваги, когнітивного функціонування, поведінкової регуляції та психічного здоров'я загалом. Особливо небезпечними є наслідки травматичного та хронічного

стресу, які можуть проявлятися у формі тривожних, депресивних і посттравматичних розладів [6, с. 83].

На підставі узагальнення результатів наукових досліджень можна стверджувати, що особи раннього юнацького віку є однією з найбільш вразливих категорій щодо впливу воєнних стресорів. Це зумовлено специфікою вікового етапу, який характеризується активним формуванням самосвідомості, світогляду, життєвих цінностей, механізмів саморегуляції та особистісної ідентичності. Саме тому здатність успішно долати стресові ситуації та зберігати психологічну рівновагу в умовах тривалих кризових впливів стає важливим чинником гармонійного розвитку особистості.

Таким чином, результати теоретичного аналізу дозволяють розглядати стресостійкість як один із ключових психологічних ресурсів особистості, що забезпечує ефективну адаптацію до несприятливих умов життєдіяльності, збереження психічного здоров'я та підтримання оптимального рівня функціонування в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. Це обумовлює необхідність подальшого вивчення психологічних особливостей, механізмів і чинників розвитку стресостійкості осіб раннього юнацького віку в умовах воєнного стану.

1.2 Особливості психофізіологічних та когнітивно-поведінкових механізмів розвитку стресових станів особистості

Стресові стани особистості є результатом складної та динамічної взаємодії психофізіологічних, когнітивних, емоційних і соціально-психологічних процесів, які забезпечують адаптацію людини до впливу несприятливих або потенційно загрозливих чинників середовища. У сучасній психологічній науці стрес розглядається не лише як сукупність фізіологічних реакцій організму, а як цілісний психічний феномен, що виникає внаслідок суб'єктивної оцінки особистістю вимог середовища та власних ресурсів для їх подолання. Такої позиції дотримуються Л. Карамушка, М. Корольчук, В.

Крайнюк, Р. Лазарус, Г. Сельє, С. Фолкман та інші дослідники, які підкреслюють багатокomпонентний характер механізмів формування стресу.

Розвиток стресового стану відбувається на кількох взаємопов'язаних рівнях функціонування особистості. Первинною ланкою виступають психофізіологічні механізми, що забезпечують мобілізацію ресурсів організму у відповідь на вплив стресогенних чинників. Подальше розгортання стресової реакції визначається особливостями когнітивної оцінки ситуації, характером емоційного реагування, індивідуальними способами поведінкового подолання труднощів та специфікою соціального оточення особистості. Саме тому стрес не можна розглядати виключно як біологічний або психологічний феномен, оскільки він є результатом інтеграції фізіологічних, психічних і соціальних процесів [23, с. 51].

Важливу роль у реалізації адаптаційної відповіді відіграє ендокринна система. Під час стресу відбувається інтенсивне вивільнення катехоламінів (адреналіну та норадреналіну), а також кортизолу, який забезпечує підтримання тривалої адаптаційної активності організму [12, с. 24]. На початкових етапах ці зміни мають захисний характер і сприяють ефективному реагуванню на загрозу. Однак за умов тривалого або повторюваного впливу стресогенних факторів спостерігається поступове виснаження адаптаційних механізмів, що може призводити до порушень психічного та соматичного здоров'я.

Особливого значення у формуванні стресових станів набувають процеси нейропластичності головного мозку. Як зазначають сучасні дослідники [11; 18; 23; 27; 43 та ін.] психології стресу та адаптації, тривале психоемоційне напруження впливає на функціонування гіпокампа, мигдалеподібного комплексу та префронтальної кори головного мозку. Саме дані структури забезпечують процеси пам'яті, навчання, емоційної регуляції, контролю поведінки та прийняття рішень. Тривалий стрес може супроводжуватися погіршенням когнітивних функцій, зниженням концентрації уваги,

підвищенням тривожності та труднощами у здійсненні цілеспрямованої діяльності.

Не менш важливим компонентом розвитку стресових станів є когнітивна оцінка ситуації. Відповідно до когнітивно-транзакційної теорії Р. Лазаруса і С. Фолкман, виникнення стресу залежить не стільки від об'єктивних характеристик події, скільки від того, як вона інтерпретується особистістю. Первинна оцінка передбачає визначення ступеня загрози або значущості події, тоді як вторинна оцінка пов'язана з аналізом наявних ресурсів та можливостей її подолання. Саме суб'єктивне сприйняття ситуації значною мірою визначає інтенсивність емоційних переживань та подальший вибір поведінкових стратегій [37, с. 178].

На думку М. Корольчука [22], В. Крайнюка [24], А. Катуніна [17] та Ю.Пилипаки, В. Романюка [37] адаптація особистості до стресових впливів супроводжується низкою закономірних психофізіологічних змін. Однією з провідних особливостей є зростання функціонального потенціалу стресореалізуючих систем, що забезпечує мобілізацію резервних можливостей організму та його готовність до реагування на широкий спектр зовнішніх і внутрішніх викликів. Завдяки цьому формується своєрідний адаптаційний ресурс, який забезпечує підтримання життєдіяльності в умовах підвищеного навантаження та сприяє виживанню в екстремальних ситуаціях.

Сучасні дослідження О. Кокуна, Л. Карамушки, Л. Москаленко, Н. Гусак та інших учених свідчать, що ефективність функціонування зазначених механізмів значною мірою залежить від рівня стресостійкості та резильєнтності особистості. Саме наявність сформованих адаптаційних ресурсів, розвинених навичок саморегуляції та конструктивних копінг-стратегій дозволяє людині підтримувати психологічне благополуччя навіть в умовах тривалого впливу стресогенних чинників [25, с. 49].

Психофізіологічні та когнітивно-поведінкові механізми формування стресових станів становлять складну інтегровану систему, у межах якої біологічні, психологічні та соціальні чинники перебувають у постійній

взаємодії. Розуміння закономірностей функціонування цих механізмів є необхідною передумовою для розроблення ефективних засобів профілактики дезадаптації, розвитку стресостійкості та збереження психічного здоров'я особистості в умовах сучасних суспільних викликів.

Важливою ознакою адаптації організму до повторюваного впливу стресогенних чинників є поступова трансформація функціонування стресореалізуючих систем. Як зазначали Г. Сельє, К. Мельник, Н. Тертична, у процесі багаторазового впливу стресорів спостерігається поступове зниження інтенсивності первинних фізіологічних реакцій, що свідчить про формування адаптаційного ефекту та підвищення ефективності механізмів саморегуляції особистості. Така перебудова забезпечує більш раціональне використання енергетичних ресурсів організму та сприяє підтриманню його функціональної стійкості в умовах підвищених навантажень.

Одним із важливих проявів адаптації виступає зниження чутливості нервових центрів і периферичних ефекторних структур до впливу гормонів та нейромедіаторів стресу. На думку Г. Сельє, цей процес відображає закономірну перебудову нейрогуморальної регуляції, спрямовану на запобігання надмірному виснаженню організму. Водночас М. Корольчук та В. Крайнюк підкреслюють, що така десенситизація є важливим механізмом підвищення стійкості особистості до повторюваних стресових впливів [22, с. 219].

Сучасні психофізіологічні дослідження свідчать, що адаптація до стресу супроводжується комплексними змінами у функціонуванні нервової, ендокринної та імунної систем. О. Кокун [21], Л. Потапюк [38] та Л. Карамушка [16] наголошують, що саме узгоджена діяльність цих систем забезпечує формування адаптаційного потенціалу особистості та підвищує її здатність до ефективного функціонування в умовах тривалого психоемоційного навантаження. Внаслідок цього формується більш високий рівень толерантності до стресогенних впливів та зростає психологічна стійкість людини.

Разом із тим можливості адаптації не є безмежними. Як зазначають М. Білова, Л. Москаленко та О. Кудінова, ефективність пристосувальних процесів визначається сукупністю індивідуально-психологічних особливостей особистості, рівнем розвитку стресостійкості, станом фізичного здоров'я, наявністю соціальної підтримки, а також характером і тривалістю дії стресорів. У разі надмірного або хронічного навантаження адаптаційні резерви можуть поступово виснажуватися, що підвищує ризик виникнення дезадаптивних станів.

Вагоме місце у структурі стресових станів посідають когнітивні механізми. Відповідно до когнітивно-транзакційної теорії Р. Лазаруса та С. Фолкман, саме суб'єктивна оцінка життєвої події визначає характер і силу стресової реакції. На першому етапі здійснюється первинна оцінка ситуації, під час якої людина визначає рівень її значущості, потенційну небезпеку або можливість отримання позитивного результату. Наступним етапом є вторинна оцінка, що передбачає аналіз власних ресурсів та можливостей подолання труднощів.

Результатом когнітивної оцінки є вибір копінг-стратегій. Р. Лазарус і С. Фолкман розглядали копінг як сукупність когнітивних, емоційних та поведінкових зусиль, спрямованих на подолання стресу. Подібної позиції дотримуються Л. Березовська, Л. Смольська та Н. Гусак, які підкреслюють, що ефективність копінг-поведінки є одним із ключових чинників психологічної адаптації особистості в кризових умовах [47, с. 217].

У структурі стресової реакції дослідники виокремлюють емоційно-поведінковий, вегетативний, когнітивний та соціально-психологічний компоненти. На думку М. Корольчука, В. Крайнюка [22] та О. Кокуна [21], зазначені компоненти функціонують не ізольовано, а утворюють єдину систему адаптаційного реагування особистості. Емоційно-поведінковий компонент проявляється через тривожність, дратівливість та зміну поведінкових реакцій; вегетативний — через зміни діяльності серцево-судинної, дихальної та інших систем організму; когнітивний — через

особливості мислення, пам'яті та уваги; соціально-психологічний — через трансформацію міжособистісних взаємин і соціальної поведінки.

Емоційний компонент стресу, за твердженням Т. Томчук, Л. Килимчук, Н. Жигайло та Т. Шолубки, проявляється через переживання тривоги, страху, роздратованості, невизначеності та внутрішньої напруги. Інтенсивність таких переживань значною мірою залежить від особистісних характеристик людини, попереднього досвіду подолання труднощів, рівня резильєнтності та доступності соціальної підтримки, яка, за висновками Н. Гусак і В. Чернобровкіної, виступає одним із найважливіших ресурсів збереження психічного здоров'я в умовах тривалого стресу [2, с. 15].

Одним із провідних соціально-психологічних механізмів регуляції стресових станів є соціальна підтримка. На думку Ш. Кобаси, С. Мадді, Дж. Бонанно, Л. Карамушки та Н. Гусак, підтримка з боку близького оточення виконує буферну функцію щодо негативного впливу стресогенних чинників. Емоційна підтримка сприяє зниженню почуття тривоги, невизначеності та безпорадності, інструментальна допомога забезпечує можливість ефективнішого вирішення життєвих труднощів, а інформаційна підтримка допомагає особистості краще орієнтуватися в складних ситуаціях та знаходити оптимальні шляхи їх подолання. Доведено, що особи, які мають розвинену систему соціальних зв'язків, демонструють вищий рівень психологічної стійкості та рідше виявляють симптоми хронічного стресу.

Водночас соціальне середовище може виступати не лише захисним фактором, а й джерелом додаткового психоемоційного навантаження. Як зазначають Н. Гоцуляк [7], В. Килимчук [18] та Л. Москаленко [34], значний вплив на психологічний стан особистості справляють рольові конфлікти, надмірні соціальні вимоги, високий рівень відповідальності та невідповідність між очікуваннями соціального середовища і реальними можливостями людини. У таких умовах відбувається підвищення психічного напруження, що може призводити до виникнення дезадаптивних реакцій та погіршення психологічного благополуччя.

Особливого значення набувають соціальні ресурси особистості, під якими розуміють систему зовнішніх можливостей, що забезпечують підтримання психічного здоров'я та успішне подолання труднощів. До таких ресурсів належать сім'я, дружні взаємини, освітнє середовище, професійна допомога психологів, соціальних працівників та інших фахівців. Як підкреслюють А. Мастен та Дж. Бонанно, саме доступність соціальних ресурсів значною мірою визначає рівень резильєнтності особистості та її здатність відновлюватися після психотравматичних подій [49, с. 750].

У сучасних умовах особливої актуальності набуває проблема впливу воєнних подій на психічне здоров'я населення. Воєнний стан супроводжується комплексом потужних стресогенних чинників, серед яких постійна загроза життю та здоров'ю, вимушене переселення, руйнування звичних соціальних зв'язків, переживання втрат, економічна нестабільність та невизначеність майбутнього. За даними досліджень О. Кокуна, Л. Карамушки, Н. Гусак, Л. Яворської та інших науковців, саме в умовах війни різко зростає ризик розвитку хронічного стресу, тривожних розладів, депресивних станів та посттравматичного стресового розладу. У таких ситуаціях підтримка соціального оточення стає одним із найважливіших чинників психологічного виживання та збереження психічного здоров'я.

Розвиток стресового стану слід розглядати як результат одночасної взаємодії кількох взаємопов'язаних механізмів. Психофізіологічний рівень забезпечує мобілізацію ресурсів організму через активацію нервової та ендокринної систем. Когнітивний рівень пов'язаний із процесами інтерпретації подій та оцінювання їх значущості для особистості. Емоційний рівень відображає суб'єктивне переживання стресової ситуації, тоді як соціально-психологічний рівень визначається особливостями взаємодії людини з навколишнім середовищем та наявністю зовнішніх ресурсів підтримки. Лише інтеграція всіх зазначених компонентів дозволяє зрозуміти складність механізмів розвитку стресу та індивідуальні відмінності у реагуванні на нього.

Важливим наслідком тривалого впливу стресогенних факторів є розвиток психосоматичних порушень. Ще Г. Сельє наголошував, що хронічне виснаження адаптаційних ресурсів організму може призводити до виникнення різноманітних захворювань. Сучасні дослідження психосоматичної медицини підтверджують наявність тісного взаємозв'язку між тривалим стресом та розвитком серцево-судинних, ендокринних, імунних і гастроентерологічних захворювань. Серед найбільш поширених наслідків хронічного стресу вчені називають артеріальну гіпертензію, ішемічну хворобу серця, мігрень, бронхіальну астму, цукровий діабет, ревматоїдний артрит, захворювання шкіри, тривожні та депресивні розлади. Таким чином, стрес впливає не лише на психіку людини, а й на функціонування організму загалом [12, с. 27].

Експериментальні та клінічні дослідження останніх десятиліть підтверджують, що центральне місце в механізмах розвитку стресу займає взаємодія центральної нервової та ендокринної систем. Саме особливості нейроендокринної регуляції визначають характер адаптаційних реакцій організму та їх подальші наслідки. Як зазначають Р. Сапольські, Б. Мак'юен, Г. Сельє та сучасні українські дослідники психології стресу, ефективність функціонування нейроендокринних механізмів значною мірою залежить від індивідуальних особливостей людини та рівня її стресостійкості.

У сучасній науці сформувалося кілька напрямів дослідження стресу. Одним із них є вивчення стресу повсякденного життя, що виникає під впливом урбанізації, високого темпу життя, інформаційного перевантаження, економічної нестабільності та екологічних проблем. Засновником даного напрямку вважається Г. Сельє, який довів універсальність механізмів стресової реакції незалежно від характеру стресора. Інший важливий напрям представлений дослідженнями професійного стресу, що розвивається під впливом специфічних умов професійної діяльності. Значний внесок у його вивчення зробили К. Маслач, С. Джексон, Л. Карамушка, О. Креденцер та

інші науковці, які довели взаємозв'язок між тривалим професійним навантаженням і виникненням емоційного вигорання.

Отже, механізми розвитку стресових станів являють собою складну багаторівневу систему взаємодії психофізіологічних, когнітивних, емоційних та соціально-психологічних чинників. Їх функціонування характеризується високою динамічністю та індивідуальною варіативністю, що пояснює відмінності у переживанні стресу різними людьми. Розуміння закономірностей формування стресових станів створює теоретичне підґрунтя для розроблення ефективних програм психопрофілактики, психологічної корекції та розвитку стресостійкості особистості, що набуває особливої значущості в умовах воєнного стану та сучасних суспільних викликів.

1.3 Психологічні особливості та чинники розвитку стресостійкості осіб раннього юнацького віку в умовах воєнного стану

Ранній юнацький вік у психологічній науці розглядається як особливий етап онтогенетичного розвитку особистості, який характеризується інтенсивним становленням самосвідомості, формуванням світогляду, ціннісно-сміслової сфери, професійним самовизначенням та побудовою життєвих перспектив. Як зазначали Л. Божович, І. Кон, Е. Еріксон та Д. Фельдштейн, саме в цей віковий період відбувається активний пошук власної ідентичності, усвідомлення свого місця в суспільстві та формування уявлень про майбутнє. Водночас рання юність є періодом підвищеної психологічної чутливості до впливу соціального середовища, що зумовлює особливу вразливість молоді до кризових та психотравматичних подій.

В умовах воєнного стану процес особистісного становлення юнаків і дівчат відбувається в ситуації підвищеної невизначеності, соціальної нестабільності та постійної загрози безпеці. На думку Н. Жигайло, О. Даценко, І. Ковальнової та Н. Гусак, тривалий вплив воєнних стресорів

порушує відчуття передбачуваності світу, безпеки та контролю над власним життям, що негативно позначається на психологічному благополуччі молоді. У таких умовах суттєво ускладнюється процес реалізації вікових завдань розвитку, пов'язаних із професійним самовизначенням, формуванням життєвих цілей та побудовою образу майбутнього [26, с. 88].

Війна порушує базові потреби особистості, які, відповідно до концепції А. Маслоу, є необхідною умовою її гармонійного розвитку. Насамперед ідеться про потребу в безпеці, стабільності та захищеності. Втрата відчуття психологічної безпеки може супроводжуватися формуванням почуття самотності, соціальної ізоляції, безпорадності, недовіри до навколишнього світу та песимістичного бачення майбутнього. Як зазначає Дж. Боулбі, дефіцит емоційної підтримки та надійних міжособистісних зв'язків у кризових умовах здатний посилювати переживання тривоги та емоційної нестабільності.

Додатковими стресогенними чинниками для осіб раннього юнацького віку є руйнування звичного укладу життя, зміна соціальних ролей, порушення режиму навчання та відпочинку, обмеження можливостей самореалізації, а також необхідність постійного пристосування до нових умов існування. На думку М. Корольчука та В. Крайнюка [22], подібні зміни створюють значне психоемоційне навантаження, яке може призводити до виснаження адаптаційних ресурсів особистості та зниження її психологічної стійкості.

Водночас численні дослідження засвідчують, що важливим ресурсом подолання стресу в юнацькому віці виступає соціальна підтримка. Зокрема, С. Кобейса, А. Антоновський, С. Мадді та сучасні українські дослідники наголошують на тому, що підтримувальні міжособистісні стосунки сприяють підвищенню життєстійкості, розвитку адаптаційного потенціалу та збереженню психічного здоров'я особистості. Для юнаків і дівчат особливого значення набуває можливість відкритого спілкування з людьми, яким вони

довіряють і яких сприймають як джерело підтримки та психологічної безпеки [42, с. 137].

Однією з психологічних проблем, що актуалізується в умовах воєнного стану, є порушення позитивного ставлення до себе та зниження рівня самоповаги. Е. Еріксон підкреслював, що становлення особистісної ідентичності неможливе без формування позитивного образу власного «Я». Однак вплив тривалого стресу може негативно позначатися на самооцінці молоді людини, породжувати сумніви у власних можливостях та ускладнювати процес особистісного самовизначення.

Важливу роль у розвитку стресостійкості відіграє сформованість навичок саморегуляції та самоконтролю. Відповідно до положень теорії саморегуляції О. Конопкіна та досліджень В. Моросанової, здатність особистості усвідомлено керувати власними емоційними станами, поведінкою та діяльністю є однією з основних передумов успішного подолання стресових ситуацій. Розвиток навичок емоційної саморегуляції, конструктивних копінг-стратегій і психологічної гнучкості сприяє підвищенню рівня стресостійкості та ефективності адаптації до складних життєвих обставин.

Наукові праці У. Кеннона, який обґрунтував принцип гомеостазу, а також концепції Г. Сельє, Р. Лазаруса та С. Фолкман переконливо доводять, що успішність подолання стресу значною мірою залежить від здатності особистості підтримувати внутрішню психологічну рівновагу в умовах зовнішніх змін. В даному контексті стресостійкість розглядається як інтегральна властивість особистості, що забезпечує ефективну адаптацію до несприятливих життєвих обставин та збереження психічного здоров'я.

Разом із тим дія стресогенних чинників може як послаблювати, так і зміцнювати стресостійкість особистості. До факторів ризику, що негативно впливають на розвиток стресостійкості осіб раннього юнацького віку, дослідники відносять низьку самооцінку, негативне самосприйняття, труднощі пубертатного розвитку, надмірне навчальне навантаження,

конфліктні стосунки з однолітками та батьками, соціальну ізоляцію, втрату близьких людей, фінансові труднощі сім'ї, хворобу рідних та перебування в умовах постійної небезпеки. Як зазначають С. Мадді, О. Литвиненко, О. Кокун та Л. Карамушка, саме сукупний вплив цих чинників визначає рівень психологічної вразливості особистості та її здатність протистояти стресогенним впливам [9, с. 63].

Розвиток стресостійкості осіб раннього юнацького віку в умовах воєнного стану є складним багаторівневим процесом, що зумовлюється взаємодією особистісних, соціально-психологічних та середовищних чинників. Ефективність цього процесу залежить від сформованості механізмів саморегуляції, рівня соціальної підтримки, особливостей самооцінки, життєстійкості та здатності особистості використовувати власні психологічні ресурси для подолання стресових ситуацій.

В умовах воєнного стану особи раннього юнацького віку перебувають під впливом численних стресогенних чинників, які істотно ускладнюють процес їхнього особистісного становлення та психологічної адаптації. Постійна загроза життю, переживання втрат, вимушена зміна звичного способу життя, невизначеність майбутнього та обмеження можливостей самореалізації створюють передумови для виникнення значного психоемоційного напруження. Як зазначають О. Кокун [21], Л. Карамушка [16], С. Томчук [42] тривалий вплив воєнних стресорів здатний порушувати функціонування адаптаційних механізмів особистості та негативно позначатися на її психічному здоров'ї.

Особливої актуальності в таких умовах набуває проблема розвитку резильєнтності та стресостійкості молоді. Відповідно до сучасних наукових підходів, резильєнтність розглядається як здатність особистості успішно адаптуватися до несприятливих життєвих обставин, відновлювати психологічну рівновагу після пережитих труднощів і зберігати здатність до особистісного розвитку навіть за умов значного стресового навантаження (А. Мастен, Е. Вернер, Дж. Бонанно). Водночас рівень резильєнтності значною

мірою визначається особливостями емоційного реагування, когнітивної оцінки подій та ефективністю поведінкових стратегій подолання труднощів.

Аналіз наукових джерел [3; 7; 11; 25; 41 та ін.] свідчить, що вплив стресогенних чинників у воєнний період може проявлятися на емоційному, когнітивному та фізіологічному рівнях функціонування особистості. До найбільш поширених емоційно-психологічних проявів належать підвищена дратівливість, емоційна нестабільність, агресивність, спалахи гніву, відчуття внутрішньої напруги, тривожність, емоційне виснаження та пригнічений настрій. Нерідко спостерігаються соціальна ізоляція, відчуження від близьких людей, втрата інтересу до звичних видів діяльності, зниження мотивації та труднощі виконання повсякденних обов'язків. На думку Р. Лазаруса та С. Фолкман, подібні реакції є наслідком суб'єктивної оцінки ситуації як такої, що перевищує адаптаційні можливості особистості та потребує значних психологічних ресурсів для її подолання.

Поряд із психологічними змінами стресові переживання супроводжуються численними фізіологічними проявами. Зокрема, можуть спостерігатися порушення ритму дихання, підвищене серцебиття, надмірна пітливість, головний біль, запаморочення, розлади сну, порушення функціонування травної системи, зміни апетиту та коливання маси тіла. Відповідно до концепції загального адаптаційного синдрому Г. Сельє, тривалий вплив стресу призводить до поступового виснаження адаптаційних резервів організму та зниження його здатності ефективно протидіяти несприятливим впливам середовища.

Особливо руйнівним наслідком війни для осіб раннього юнацького віку є порушення процесу життєвого самовизначення. Саме в цей віковий період, як зазначали Л. Божович, І. Кон та Е. Еріксон, формується система життєвих цілей, професійних намірів і світоглядних переконань. Воєнні події нерідко руйнують звичні життєві плани молоді, ускладнюють побудову перспектив майбутнього та породжують відчуття невизначеності щодо власної життєвої траєкторії. Унаслідок цього підвищується ризик виникнення криз

ідентичності, втрати життєвих орієнтирів та зниження рівня психологічного благополуччя [46, с. 200].

Особливий науковий інтерес становлять дослідження Т. Титаренко, яка розглядає наслідки психологічної травматизації особистості крізь призму соціально-психологічних, ціннісно-сміслових та індивідуально-психологічних змін. На соціально-психологічному рівні наслідками травматичного досвіду можуть виступати зниження рівня довіри до інших людей, послаблення здатності до співробітництва та емпатії. На ціннісно-смісловому рівні спостерігаються втрата життєвих перспектив, зниження суб'єктивного відчуття сенсу життя та труднощі переосмислення пережитого досвіду. Індивідуально-психологічні наслідки проявляються у порушенні цілісності особистості, трансформації системи самооцінки, зниженні адаптивності та послабленні прагнення до самореалізації.

За таких обставин формування стресостійкості виступає однією з ключових умов збереження психічного здоров'я осіб раннього юнацького віку. На думку С. Мадді, А. Антоновського, В. Розова та О. Кокуна, стресостійкість забезпечує здатність особистості підтримувати ефективне функціонування в умовах невизначеності, конструктивно реагувати на труднощі та зберігати внутрішню психологічну рівновагу в ситуаціях підвищеного психоемоційного навантаження.

Серед провідних чинників розвитку стресостійкості дослідники виокремлюють сформованість навичок саморегуляції та самоконтролю, здатність до реалістичної оцінки життєвих обставин, вміння приймати рішення в кризових ситуаціях, психологічну гнучкість, емоційну рівноваженість та розвинені копінг-стратегії. Важливого значення набувають також навички планування власної діяльності, здатність до постановки життєвих цілей та накопичення позитивного досвіду подолання труднощів.

Наукові дослідження [7; 18; 21; 35; 39; 45 та ін.] свідчать, що розвитку стресостійкості сприяють позитивне ставлення до майбутнього, адекватна

самооцінка, впевненість у власних можливостях, високий рівень соціальної підтримки, збереження значущих міжособистісних зв'язків, успішна соціальна адаптація та можливість реалізації особистісного потенціалу. Саме ці ресурси забезпечують ефективне функціонування особистості в складних життєвих обставинах та сприяють її психологічному благополуччю.

Стресостійкість осіб раннього юнацького віку є складним інтегративним особистісним утворенням, що поєднує емоційні, когнітивні, мотиваційні та поведінкові компоненти. Вона визначає здатність особистості підтримувати внутрішню рівновагу, конструктивно реагувати на стресогенні впливи, ефективно адаптуватися до умов воєнного стану та зберігати спрямованість на особистісний розвиток. У зв'язку з цим розвиток стресостійкості постає важливим напрямом психологічної підтримки молоді та одним із провідних чинників збереження її психічного здоров'я в умовах сучасних суспільних викликів.

Дослідження психологічних особливостей розвитку стресостійкості осіб раннього юнацького віку в умовах воєнного стану передбачає ґрунтовний аналіз сучасних теоретичних підходів до розуміння феноменів стресу, стресостійкості, резильєнтності, психологічної адаптації та відновлення особистості після впливу психотравмувальних подій. Особливої актуальності ця проблема набуває в контексті воєнних викликів, які істотно змінюють умови соціалізації молоді та впливають на процес її особистісного становлення. Відтак вивчення механізмів подолання стресу неможливе без урахування специфіки психічного розвитку особистості в ранньому юнацькому віці та особливостей функціонування її адаптаційних ресурсів у кризових умовах.

Важливою передумовою аналізу проблеми стресостійкості є розуміння особливостей життєдіяльності людини в умовах воєнного стану. Воєнний стан являє собою специфічний соціально-психологічний контекст, що супроводжується високим рівнем невизначеності, небезпеки, втрат та обмеженням можливостей задоволення базових потреб особистості. Сам

факт існування загрози життю та здоров'ю, порушення звичного укладу життя і необхідність постійної адаптації до нових умов виступають потужними стресогенними чинниками для населення загалом і для осіб раннього юнацького віку зокрема [11, с. 5]. Саме тому особливого значення набуває дослідження психологічних механізмів, які забезпечують здатність молодій людині ефективно функціонувати в умовах тривалого стресового навантаження.

У сучасній психологічній науці проблема стресостійкості розглядається крізь призму різних теоретичних підходів. Однак, як зазначають українські дослідники О. Басенко [2] та І. Стрілецька [41], на сьогодні відсутнє єдине загальноприйняте трактування цього феномену. У науковій літературі [1; 15; 22; 39 та ін.] поряд із поняттям «стресостійкість» використовуються такі терміни, як «психологічна стійкість», «життєстійкість», «життєздатність», «психологічна пружність», «стійкість до травми», «резильєнтність» (resilience). Незважаючи на певні змістові відмінності, усі зазначені поняття відображають здатність особистості підтримувати ефективне функціонування та відновлювати психологічну рівновагу після впливу несприятливих життєвих обставин.

Особливе місце серед сучасних концепцій посідає феномен резильєнтності, який активно досліджувався А. Мастен, Е. Вернер, Дж. Бонанно, С. Мадді та іншими науковцями. Резильєнтність розглядається як інтегральна характеристика особистості, що забезпечує збереження психічного здоров'я, позитивної адаптації та особистісного розвитку навіть за умов значного стресового або травматичного впливу. Вона відображає не лише здатність людини долати труднощі, але й можливість використовувати кризові ситуації як ресурс для подальшого особистісного зростання.

Аналіз наукових джерел [4; 7; 28; 34; 42 та ін.] свідчить, що здатність особистості протистояти стресовим впливам обумовлюється сукупністю внутрішніх і зовнішніх ресурсів. До внутрішніх ресурсів належать особливості темпераменту, рівень розвитку емоційної саморегуляції,

позитивна самооцінка, оптимізм, життєстійкість, мотиваційна спрямованість та сформовані копінг-стратегії. Зовнішні ресурси представлені соціальною підтримкою, сприятливим сімейним середовищем, наявністю значущих міжособистісних зв'язків та підтримувальним соціальним оточенням. Саме взаємодія цих ресурсів забезпечує збереження внутрішнього психологічного комфорту та підвищує здатність особистості успішно адаптуватися до складних життєвих обставин.

Проблема психологічного відновлення після впливу стресу також залишається предметом наукових дискусій. У зарубіжній психології існують різні підходи до розуміння цього процесу. Одні дослідники розглядають відновлення як повернення особистості до попереднього рівня функціонування після завершення дії стресора. Інші вважають, що подолання кризових ситуацій може супроводжуватися формуванням нових психологічних якостей, розвитком адаптаційних можливостей та досягненням вищого рівня особистісного функціонування, ніж до пережитої травматичної події. Такий підхід знайшов відображення в концепції посттравматичного зростання, розробленій Р. Тедескі та Л. Калгуном.

Сучасні дослідники також наголошують на тому, що наслідки переживання стресу можуть мати різну спрямованість. Конструктивні зміни пов'язані з особистісним розвитком, розширенням адаптаційних можливостей та формуванням нових життєвих смислів. Неконструктивні прояви характеризуються уникненням труднощів, пасивністю та зниженням активності особистості. Найбільш несприятливими є деструктивні наслідки, які супроводжуються порушенням психологічної адаптації, деформацією системи цінностей, зниженням життєвої активності та погіршенням психічного здоров'я [23, с. 50].

У сучасній психологічній науці особливого значення набуває проблема співвідношення понять «стресостійкість» і «резильєнтність». Незважаючи на їхню змістову близькість, більшість дослідників наголошують на необхідності їх розмежування. Зокрема, О. Басенко, А. Мастен, Дж. Бонанно

та С. Мадді розглядають резильєнтність як широку інтегральну характеристику особистості, яка відображає її здатність успішно адаптуватися до несприятливих життєвих обставин, відновлювати психологічну рівновагу після пережитих труднощів та використовувати кризовий досвід для подальшого особистісного розвитку. Натомість стресостійкість характеризує здатність людини підтримувати ефективність діяльності та зберігати емоційну рівновагу безпосередньо в процесі впливу стресогенних чинників.

Аналіз наукових джерел [11; 27; 31; 38 та ін.] свідчить, що розвиток стресостійкості осіб раннього юнацького віку в умовах воєнного стану визначається складною взаємодією внутрішніх та зовнішніх ресурсів особистості. До внутрішніх ресурсів належать позитивна самооцінка, життєстійкість, сформованість навичок емоційної саморегуляції, психологічна гнучкість, оптимізм та здатність до конструктивного вирішення проблемних ситуацій. Зовнішні ресурси представлені підтримкою сім'ї, значущими міжособистісними взаєминами, позитивним соціальним оточенням та сприятливими умовами освітнього середовища.

Особливої актуальності проблема розвитку стресостійкості набуває в умовах воєнного стану, коли особистість перебуває під впливом тривалих та інтенсивних стресогенних чинників. Як зазначають Т. Титаренко, О. Кокун, Л. Карамушка та В. Розов, саме здатність особистості мобілізувати внутрішні ресурси, зберігати психологічну рівновагу та підтримувати активну життєву позицію виступає важливою передумовою її психологічного благополуччя та успішної адаптації до кризових обставин.

Отже, проведений теоретичний аналіз дозволяє дійти висновку, що стресостійкість осіб раннього юнацького віку є інтегральною особистісною характеристикою, яка забезпечує ефективне функціонування, психологічну адаптацію та збереження психічного здоров'я в умовах воєнного стану. Її розвиток обумовлюється сукупністю індивідуально-психологічних, соціально-психологічних і середовищних чинників, серед яких провідне

місце посідають емоційна саморегуляція, життєстійкість, позитивна самооцінка, соціальна підтримка та сформовані копінг-стратегії. Саме ці чинники визначають здатність молодій людині успішно долати стресогенні впливи, адаптуватися до умов воєнного стану та зберігати спрямованість на особистісний розвиток і самореалізацію.

Висновки до 1 розділу

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння сутності стресу, стресостійкості та психологічних особливостей їх прояву в осіб раннього юнацького віку в умовах воєнного стану. Проаналізовано класичні та сучасні концепції стресу, представлені у працях Г. Сельє, Р. Лазаруса, С. Фолкман, Р. Холмса, Т. Рея, Л. Наугольник, М. Корольчука, В. Крайнюка, В. Розова, О. Кокуна, Л. Карамушки та інших вітчизняних і зарубіжних учених. Встановлено, що еволюція наукових поглядів на проблему стресу відбувалася від його трактування як неспецифічної фізіологічної реакції організму до сучасного розуміння як складного багаторівневого психофізіологічного та соціально-психологічного феномену, який охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні аспекти функціонування особистості.

З'ясовано, що виникнення та інтенсивність стресових переживань визначаються не лише об'єктивними характеристиками стресогенної ситуації, а й особливостями її суб'єктивної оцінки, рівнем розвитку адаптаційного потенціалу особистості, сформованістю механізмів саморегуляції, наявністю внутрішніх і зовнішніх ресурсів подолання труднощів. Доведено, що стрес може виконувати як адаптивну, мобілізаційну функцію, так і спричиняти виснаження психофізіологічних ресурсів особистості за умов його тривалого або надмірного впливу.

Проаналізовано психологічні особливості раннього юнацького віку як важливого етапу особистісного розвитку, що характеризується формуванням

самосвідомості, світогляду, життєвих цінностей, професійного самовизначення та особистісної ідентичності. Встановлено, що в умовах воєнного стану процес особистісного становлення молоді ускладнюється впливом численних стресогенних чинників, серед яких провідне місце посідають постійна загроза безпеці, переживання втрат, вимушена зміна способу життя, невизначеність майбутнього, порушення звичних соціальних зв'язків та обмеження можливостей самореалізації.

На основі аналізу сучасних наукових досліджень розкрито сутність феноменів стресостійкості та резильєнтності, визначено їх спільні та відмінні характеристики. Встановлено, що стресостійкість є інтегральною особистісною властивістю, яка забезпечує здатність людини підтримувати психологічну рівновагу, емоційну стабільність та ефективність діяльності в умовах дії стресогенних чинників. Водночас резильєнтність розглядається як ширша характеристика, що відображає здатність особистості не лише долати труднощі, а й відновлюватися та розвиватися після пережитих кризових подій.

Визначено основні чинники розвитку стресостійкості осіб раннього юнацького віку в умовах воєнного стану. До внутрішніх ресурсів віднесено позитивну самооцінку, життєстійкість, оптимізм, психологічну гнучкість, емоційну саморегуляцію, сформовані копінг-стратегії та мотивацію до саморозвитку. До зовнішніх ресурсів належать соціальна підтримка сім'ї, друзів та значущого оточення, сприятливе освітнє середовище, підтримувальні міжособистісні взаємини та можливості соціальної взаємодії. Встановлено, що саме взаємодія внутрішніх і зовнішніх ресурсів забезпечує успішну адаптацію молоді до складних умов життєдіяльності та сприяє збереженню її психічного здоров'я.

Узагальнення результатів теоретичного аналізу дало підстави зробити висновок, що розвиток стресостійкості осіб раннього юнацького віку в умовах воєнного стану є складним багаторівневим процесом, який визначається сукупністю індивідуально-психологічних, соціально-

психологічних та середовищних чинників. Стресостійкість виступає одним із провідних психологічних ресурсів особистості, що забезпечує ефективну адаптацію до воєнних викликів, підтримання психічного благополуччя, збереження особистісної цілісності та спрямованості на подальший розвиток. Отримані теоретичні положення стали методологічною основою для проведення емпіричного дослідження особливостей розвитку стресостійкості осіб раннього юнацького віку в умовах воєнного стану, результати якого представлено в наступному розділі.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСІБ РАНЬОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1 Організація та методичне забезпечення емпіричного дослідження розвитку стресостійкості осіб раннього юнацького віку

Емпіричне дослідження розвитку стресостійкості осіб раннього юнацького віку здійснювалося відповідно до теоретико-методологічних положень сучасної психології стресу, резильєнтності та психологічної адаптації особистості. Методологічною основою дослідження стали положення когнітивно-транзакційної теорії стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман, концепції загального адаптаційного синдрому Г. Сельє, теорії життєстійкості С. Мадді, концепції резильєнтності А. Мастен, Е. Вернер і Дж. Бонанно, а також сучасні наукові підходи до вивчення психологічної стійкості особистості в умовах кризових та екстремальних ситуацій.

Організація дослідження була спрямована на комплексне вивчення психологічних особливостей розвитку стресостійкості осіб раннього юнацького віку в умовах воєнного стану та передбачала оцінювання взаємопов'язаних компонентів цього феномену: рівня суб'єктивного переживання стресу, психологічної резильєнтності та особливостей використання копінг-стратегій у складних життєвих ситуаціях.

Емпіричну базу дослідження склали Болградський ліцей № 2 Болградської міської ради Одеської області та Болградський ліцей № 3 Болградської міської ради Одеської області. У дослідженні взяли участь 58 здобувачів освіти 10–11 класів віком від 15 до 17 років, які відповідно до вікової періодизації належать до категорії осіб раннього юнацького віку. Вибірка формувалася відповідно до мети та завдань дослідження і була обумовлена необхідністю вивчення психологічних особливостей розвитку стресостійкості саме на етапі ранньої юності, який характеризується

інтенсивним формуванням особистісної ідентичності, механізмів саморегуляції, адаптаційних ресурсів та стратегій подолання життєвих труднощів.

Вибір досліджуваної категорії респондентів зумовлений також тим, що сучасні соціально-психологічні умови воєнного стану істотно трансформують процес соціалізації молоді, впливають на її емоційне благополуччя, життєве самовизначення та здатність адаптуватися до умов невизначеності. У зв'язку з цим вивчення стресостійкості осіб раннього юнацького віку набуває особливої наукової та практичної значущості, оскільки дозволяє виявити психологічні ресурси, що забезпечують збереження психічного здоров'я та успішне функціонування особистості в умовах тривалого стресового навантаження.

Для реалізації поставлених завдань було використано комплекс взаємодоповнювальних психодіагностичних методик, які дозволили здійснити всебічне дослідження основних психологічних компонентів стресостійкості.

З метою визначення рівня суб'єктивного переживання стресу та особливостей його сприйняття в дослідженні було застосовано Шкалу сприйнятого стресу С. Коухена та Г. Вілліамсона (Perceived Stress Scale, PSS-10). Дана методика була розроблена американськими психологами Ш. Коухеном, Т. Камарком і Р. Мермельштейном, а пізніше адаптована та модифікована Г. Вілліамсоном. На сьогодні вона є одним із найбільш поширених та валідних психодіагностичних інструментів для оцінювання суб'єктивного рівня стресу в різних вікових і соціальних групах населення.

Особливістю методики є те, що вона містить як прямі, так і зворотні твердження. Частина запитань спрямована на виявлення негативних переживань, пов'язаних зі стресом, тоді як інші дозволяють оцінити відчуття контролю над життєвими подіями, впевненість у власних силах та здатність ефективно справлятися з труднощами. Під час обробки результатів

здійснюється реверсивне кодування відповідних пунктів, після чого визначається сумарний показник сприйнятого стресу.

Використання Шкали сприйнятого стресу С. Коухена та Г. Вілліамсона в межах даного дослідження дало змогу визначити рівень психологічного напруження здобувачів освіти раннього юнацького віку, оцінити особливості їхнього суб'єктивного переживання стресогенних впливів та виявити ступінь адаптації до умов воєнного стану [1, с. 57]. Отримані результати стали важливою основою для подальшого аналізу взаємозв'язків між рівнем сприйнятого стресу, показниками резильєнтності та особливостями використання копінг-стратегій досліджуваних.

Для оцінювання рівня психологічної резильєнтності було використано Шкалу резильєнтності Коннора–Девідсона (Connor–Davidson Resilience Scale – CD-RISC), розроблену американськими дослідниками К. Коннором та Дж. Девідсоном. Дана методика належить до найбільш поширених і валідизованих психодіагностичних інструментів для вивчення психологічної стійкості особистості та широко використовується у дослідженнях адаптації людини до складних життєвих обставин, кризових подій, психотравматичних ситуацій та екстремальних умов життєдіяльності [33, с. 78].

Шкала CD-RISC складається з низки тверджень, що відображають різні аспекти психологічної стійкості особистості. Зокрема, методика дозволяє оцінити рівень адаптивності, наполегливості у досягненні цілей, здатності долати труднощі, толерантності до невизначеності, емоційної врівноваженості, впевненості у власних можливостях, здатності до самоконтролю та ефективного реагування на стресові ситуації. Респондентам пропонується оцінити ступінь відповідності кожного твердження власному досвіду за шкалою від «зовсім не відповідає» до «майже завжди відповідає».

Використання Шкали резильєнтності Коннора–Девідсона дало можливість визначити рівень психологічної стійкості досліджуваних, оцінити їхню здатність до адаптації в умовах воєнного стану та виявити потенційні

ресурси, що сприяють збереженню психічного здоров'я, психологічного благополуччя та ефективного функціонування в умовах тривалого стресового навантаження. Отримані результати стали важливою складовою комплексного аналізу особливостей розвитку стресостійкості осіб раннього юнацького віку та дозволили встановити взаємозв'язки між рівнем резильєнтності, суб'єктивним переживанням стресу та особливостями використання копінг-стратегій.

З метою дослідження індивідуальних особливостей подолання стресових ситуацій було використано Опитувальник способів подолання стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман (Ways of Coping Questionnaire, WCQ), розроблений у межах когнітивно-транзакційної теорії стресу [45, с. 64]. Дана методика є одним із найбільш відомих і науково обґрунтованих інструментів вивчення копінг-поведінки особистості та широко застосовується для дослідження механізмів психологічної адаптації до складних життєвих обставин, кризових ситуацій та стресогенних впливів.

Стратегія конфронтаційного копінгу відображає схильність особистості активно протистояти труднощам, інколи із проявами імпульсивності та підвищеної емоційності.

Прийняття відповідальності характеризується усвідомленням власної ролі у виникненні та вирішенні проблемної ситуації. Стратегія уникнення-втечі пов'язана зі спробами уникнути переживання стресу шляхом ігнорування проблеми або відходу від її розв'язання.

У межах даного дослідження використання Опитувальника способів подолання стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман надало можливість виявити особливості копінг-поведінки осіб раннього юнацького віку, визначити найбільш характерні для них способи реагування на стресогенні впливи та дослідити психологічні механізми адаптації до умов воєнного стану. Отримані результати дозволили проаналізувати взаємозв'язок між копінг-стратегіями, рівнем суб'єктивного переживання стресу та показниками

резильєнтності, що є важливим для розуміння психологічних чинників розвитку стресостійкості сучасної молоді.

Отже, організація та методичне забезпечення дослідження відповідали його меті й завданням та створили необхідні умови для всебічного вивчення психологічних особливостей розвитку стресостійкості осіб раннього юнацького віку в умовах воєнного стану.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

З метою емпіричного вивчення особливостей розвитку стресостійкості осіб раннього юнацького віку в умовах воєнного стану було проведено психодіагностичне дослідження, спрямоване на виявлення рівня суб'єктивного переживання стресу, показників психологічної резильєнтності та особливостей використання копінг-стратегій. Аналіз результатів здійснювався відповідно до логіки дослідження та передбачав послідовне вивчення кожного з визначених психологічних показників.

Для вивчення рівня суб'єктивного переживання стресу та особливостей його сприйняття здобувачами освіти раннього юнацького віку було використано Шкалу сприйнятого стресу С. Коухена та Г. Вілліамсона (Perceived Stress Scale, PSS-10). Дана методика дозволила визначити ступінь психологічного напруження досліджуваних, особливості їхнього сприйняття життєвих труднощів, а також рівень відчуття контролю над подіями власного життя в умовах воєнного стану.

Аналіз результатів, отриманих за Шкалою сприйнятого стресу С. Коухена та Г. Вілліамсона (PSS-10), дозволив встановити особливості суб'єктивного переживання стресу здобувачами освіти раннього юнацького віку в умовах воєнного стану.

Результати дослідження показників сприйнятого стресу серед респондентів представлені в Табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Показники рівнів сприйнятого стресу (за Шкалою сприйнятого стресу С. Коухена та Г. Вілліамсона (Perceived Stress Scale, PSS-10), n = 58

Рівень сприйнятого стресу	Кількість осіб	Показник %
Низький рівень	11	19
Помірний рівень	31	53
Високий рівень	16	28
Разом	58	100

Для більш наочного представлення отриманих результатів розподіл досліджуваних за рівнями сприйнятого стресу подано на рисунку 2.1.

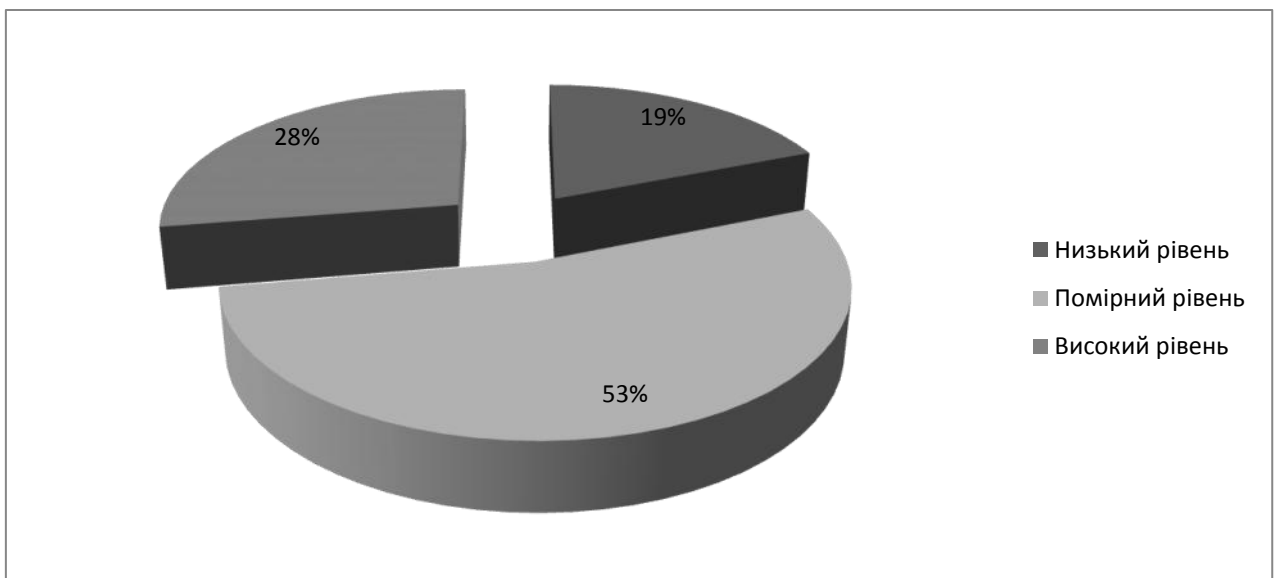


Рис. 2.1 Показники рівнів сприйнятого стресу (за Шкалою сприйнятого стресу С. Коухена та Г. Вілліамсона (Perceived Stress Scale, PSS-10), (n = 58)

Отримані дані засвідчили, що серед 58 досліджуваних низький рівень сприйнятого стресу виявлено у 11 осіб (19%), помірний рівень – у 31 особи (53%), а високий рівень – у 16 осіб (28%).

Проведений кількісний аналіз свідчить, що найбільшу частку вибірки становлять респонденти з помірним рівнем сприйнятого стресу. Більше половини досліджуваних (53%) демонструють наявність помірного психоемоційного напруження, яке не виходить за межі адаптаційних

можливостей особистості. Це дає підстави припустити, що значна частина юнаків та дівчат, незважаючи на складні умови воєнного стану, зберігає відносно стабільний рівень психологічного функціонування та здатність адаптуватися до сучасних життєвих викликів.

Водночас привертає увагу досить високий відсоток респондентів із високим рівнем сприйнятого стресу – 28%. Фактично майже кожен третій учасник дослідження характеризується значним психоемоційним напруженням, відчуттям перевантаження та труднощами психологічної адаптації. Такі показники можуть бути наслідком тривалого впливу воєнних стресорів, зокрема постійної інформаційної напруги, переживання загрози безпеці, невизначеності майбутнього, обмеження соціальних контактів, змін звичного способу життя та підвищеної тривоги щодо власних життєвих перспектив.

Найменшу групу становлять досліджувані з низьким рівнем сприйнятого стресу – 19%. Це свідчить про те, що лише незначна частина опитаних характеризується високим рівнем психологічного благополуччя, достатнім відчуттям контролю над життєвими подіями та сформованими адаптаційними ресурсами, які дозволяють ефективно долати стресогенні впливи.

Якісний аналіз результатів дає підстави стверджувати, що переважання помірного рівня сприйнятого стресу серед досліджуваних відображає специфіку функціонування особистості в умовах хронічної дії стресогенних чинників воєнного часу. Наявність значної групи респондентів із високим рівнем сприйнятого стресу може свідчити про посилення негативних емоційних переживань, серед яких домінують тривожність, невпевненість, емоційна напруга, відчуття безсилля та зниження суб'єктивного контролю над життєвими обставинами. В умовах воєнного стану такі переживання є закономірною реакцією на тривалий вплив стресогенних факторів і можуть супроводжуватися виснаженням адаптаційних ресурсів особистості.

Водночас наявність у більшості досліджуваних помірного, а не високого рівня стресу дозволяє припустити існування певних компенсаторних механізмів психологічної адаптації. До таких механізмів можуть належати підтримка сім'ї, позитивні міжособистісні взаємини, сформовані навички саморегуляції, використання ефективних копінг-стратегій та наявність особистісних ресурсів резильєнтності. Саме тому подальше дослідження рівня резильєнтності та особливостей копінг-поведінки досліджуваних є важливим для більш глибокого розуміння психологічних чинників розвитку їхньої стресостійкості.

Таким чином, результати, отримані за методикою PSS-10, засвідчили, що для більшості осіб раннього юнацького віку характерний помірний рівень сприйнятого стресу, проте значна частина респондентів демонструє високий рівень психоемоційного напруження. Це свідчить про актуальність проблеми розвитку стресостійкості молоді в умовах воєнного стану та необхідність посилення заходів психологічної підтримки, спрямованих на зміцнення адаптаційних ресурсів особистості, розвиток навичок саморегуляції та формування ефективних стратегій подолання стресових ситуацій.

З метою поглибленого вивчення психологічних ресурсів, які забезпечують ефективне функціонування особистості в умовах тривалого стресового навантаження, було здійснено дослідження рівня психологічної резильєнтності осіб раннього юнацького віку. Необхідність аналізу даного феномену обумовлена тим, що в сучасній психологічній науці резильєнтність розглядається як один із ключових механізмів адаптації особистості до несприятливих життєвих обставин, кризових ситуацій та психотравмувальних впливів.

Для дослідження рівня психологічної резильєнтності було використано Шкалу резильєнтності Коннора–Девідсона (Connor–Davidson Resilience Scale, CD-RISC), яка є одним із найбільш валідних і надійних психодіагностичних інструментів оцінювання здатності особистості долати труднощі, зберігати психологічну стійкість та відновлювати ефективне функціонування після

пережитих стресових подій. Застосування даної методики дало можливість визначити рівень сформованості адаптаційних ресурсів досліджуваних, їхню готовність до конструктивного подолання життєвих труднощів, здатність підтримувати внутрішню психологічну рівновагу та зберігати активну життєву позицію в умовах воєнного стану.

Результати дослідження рівня психологічної резильєнтності осіб раннього юнацького віку дали можливість оцінити ступінь їхньої готовності до подолання стресогенних впливів, визначити наявний адаптаційний потенціал та виявити особливості функціонування одного з провідних ресурсів розвитку стресостійкості в умовах воєнного стану. Отримані результати представлені в Табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Показники рівнів психологічної резильєнтності (за Шкалою резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-10), n = 58

Рівень резильєнтності	Кількість осіб	Показник %
Низький рівень	7	12
Рівень нижчий за середній	11	19
Середній	18	31
Рівень вищий за середній	14	24
Високий рівень	8	14
Разом	58	100

Для більш наочного представлення отриманих результатів та візуалізації особливостей розподілу досліджуваних за рівнями психологічної резильєнтності результати дослідження подано у вигляді гістограми (Рис. 2.2).

Результати дослідження засвідчили, що низький рівень резильєнтності характерний для 7 респондентів (12%), рівень нижчий за середній виявлено у 11 осіб (19%), середній рівень – у 18 осіб (31%), рівень вищий за середній – у 14 осіб (24%), а високий рівень – у 8 осіб (14%).

Кількісний аналіз отриманих даних свідчить, що найбільша частка досліджуваних належить до групи із середнім рівнем резильєнтності (31%).

Це означає, що майже третина опитаних демонструє достатньо сформовані механізми психологічної адаптації, здатність долати життєві труднощі та підтримувати відносно стабільний емоційний стан в умовах впливу стресогенних чинників. Водночас сумарна частка осіб із середнім, вищим за середній та високим рівнями резильєнтності становить 69%, що є позитивним показником та свідчить про наявність у більшості досліджуваних достатнього адаптаційного потенціалу.

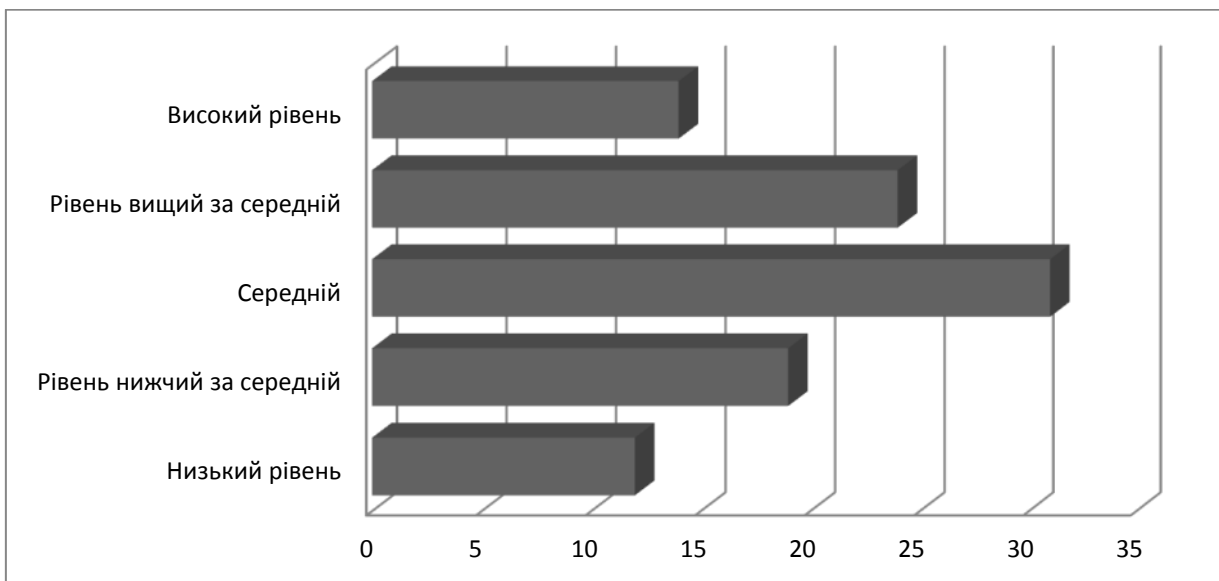


Рис. 2.2 Показники рівнів психологічної резильєнтності (за Шкалою резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-10), n = 58

Особливу увагу привертає група респондентів із рівнем резильєнтності вищим за середній (24%) та високим рівнем (14%). Загалом ця категорія охоплює 22 особи, або 38% вибірки. Отримані результати свідчать, що більше третини респондентів характеризуються розвиненими особистісними ресурсами, здатністю ефективно протидіяти негативному впливу стресових факторів, швидко відновлювати психологічну рівновагу після пережитих труднощів та зберігати активну життєву позицію навіть у складних життєвих обставинах.

Разом із тим у 18 досліджуваних (31%) виявлено низький та нижчий за середній рівні резильєнтності. Такий показник свідчить про те, що майже третина респондентів має недостатньо сформовані адаптаційні ресурси та може відчувати труднощі у процесі подолання стресових ситуацій. Для цієї категорії осіб характерною може бути підвищена чутливість до впливу стресогенних факторів, схильність до емоційного виснаження, труднощі відновлення після негативних переживань та зниження ефективності психологічної адаптації.

Якісний аналіз результатів дозволяє стверджувати, що загалом досліджувана група характеризується відносно сприятливим рівнем розвитку психологічної резильєнтності. Отримані дані свідчать про те, що більшість осіб раннього юнацького віку володіють певними внутрішніми ресурсами, які забезпечують підтримання психологічної стійкості в умовах тривалого стресового навантаження. До таких ресурсів належать здатність до емоційної саморегуляції, позитивне ставлення до майбутнього, віра у власні можливості, готовність долати труднощі та зберігати цілеспрямованість у досягненні поставлених цілей.

Переважаючі середнього та вищого за середній рівнів резильєнтності можна пояснити особливостями юнацького віку, який характеризується високою пластичністю психіки, активним формуванням адаптаційних механізмів та пошуком нових способів реагування на життєві виклики. Незважаючи на складні умови воєнного стану, значна частина молоді демонструє здатність мобілізувати внутрішні ресурси, пристосовуватися до нових умов життя та підтримувати достатній рівень психологічного благополуччя.

Водночас наявність 31% досліджуваних із низькими показниками резильєнтності свідчить про негативний вплив тривалих воєнних стресорів на процес особистісної адаптації. Постійне переживання невизначеності, інформаційне перевантаження, порушення відчуття безпеки, труднощі планування майбутнього та інші наслідки воєнного стану можуть призводити

до поступового виснаження психологічних ресурсів і зниження здатності особистості ефективно долати життєві труднощі.

Результати дослідження засвідчили, що переважна більшість осіб раннього юнацького віку характеризується середнім і вищим за середній рівнями психологічної резильєнтності, що свідчить про наявність достатнього адаптаційного потенціалу для подолання труднощів в умовах воєнного стану. Водночас значна частка респондентів із низькими показниками резильєнтності потребує цілеспрямованої психологічної підтримки, спрямованої на розвиток навичок саморегуляції, підвищення впевненості у власних можливостях та зміцнення внутрішніх ресурсів стресостійкості.

З метою поглибленого вивчення психологічних механізмів подолання стресу та визначення особливостей адаптаційної поведінки осіб раннього юнацького віку в умовах воєнного стану було досліджено індивідуальні копінг-стратегії респондентів. Необхідність аналізу даного аспекту обумовлена тим, що ефективність психологічної адаптації до стресогенних впливів визначається не лише рівнем переживання стресу чи сформованістю особистісних ресурсів резильєнтності, але й способами, за допомогою яких особистість реагує на складні життєві ситуації та долає їх наслідки.

Для дослідження особливостей копінг-поведінки було використано Опитувальник способів подолання стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман (Ways of Coping Questionnaire), який є одним із найбільш авторитетних і теоретично обґрунтованих інструментів діагностики стратегій подолання стресу в сучасній психології. Застосування даної методики дозволило здійснити комплексний аналіз провідних стратегій подолання стресу, характерних для осіб раннього юнацького віку, та визначити особливості їхнього реагування на виклики, пов'язані з умовами воєнного стану. Особливий науковий інтерес становить вивчення співвідношення між проблемно-орієнтованими та емоційно-орієнтованими способами подолання труднощів, оскільки саме характер копінг-поведінки значною мірою визначає успішність психологічної

адаптації особистості, рівень її стресостійкості та здатність до збереження психічного благополуччя.

Під час сучасних воєнних викликів дослідження копінг-стратегій набуває особливої актуальності, оскільки тривале перебування в умовах невизначеності, інформаційного перевантаження, загрози безпеці та постійного психоемоційного напруження вимагає від молодшої людини активної мобілізації внутрішніх ресурсів та використання ефективних механізмів психологічного захисту й адаптації. Саме тому вивчення копінг-поведінки дає можливість не лише оцінити поточний стан адаптаційних можливостей особистості, а й виявити потенційні ресурси та ризики її психологічного функціонування в кризових умовах.

Результати дослідження копінг-стратегій осіб раннього юнацького віку за методикою Р. Лазаруса та С. Фолкман представлені в Табл. 2.3.

Таблиця 2.3

**Показники домінуючих копінг-стратегій осіб раннього юнацького віку
(за методикою Р. Лазаруса та С. Фолкман), n = 58**

Копінг-стратегія	Кількість осіб	Показник %
Планування розв'язання проблем	13	22
Пошук соціальної підтримки	11	19
Позитивна переоцінка	10	17
Самоконтроль	8	14
Прийняття відповідальності	5	9
Дистанціювання	4	7
Конфронтація	4	7
Уникнення-втеча	3	5
Разом	58	100

Для більш наочного представлення отриманих результатів та виявлення особливостей розподілу досліджуваних за домінуючими копінг-стратегіями результати дослідження подано у вигляді гістограми (Рис. 2.3).

Кількісний аналіз результатів показав, що найбільш поширеною серед респондентів є стратегія планування розв'язання проблеми, яку обрали 13 осіб (22%). Даний показник свідчить про переважання раціонального та

проблемно-орієнтованого способу подолання труднощів. Досліджувані, для яких характерна ця стратегія, схильні аналізувати проблемну ситуацію, прогнозувати можливі наслідки власних дій та шукати ефективні шляхи її вирішення. Домінування цієї стратегії є позитивним показником, оскільки вона вважається однією з найбільш адаптивних форм копінг-поведінки.

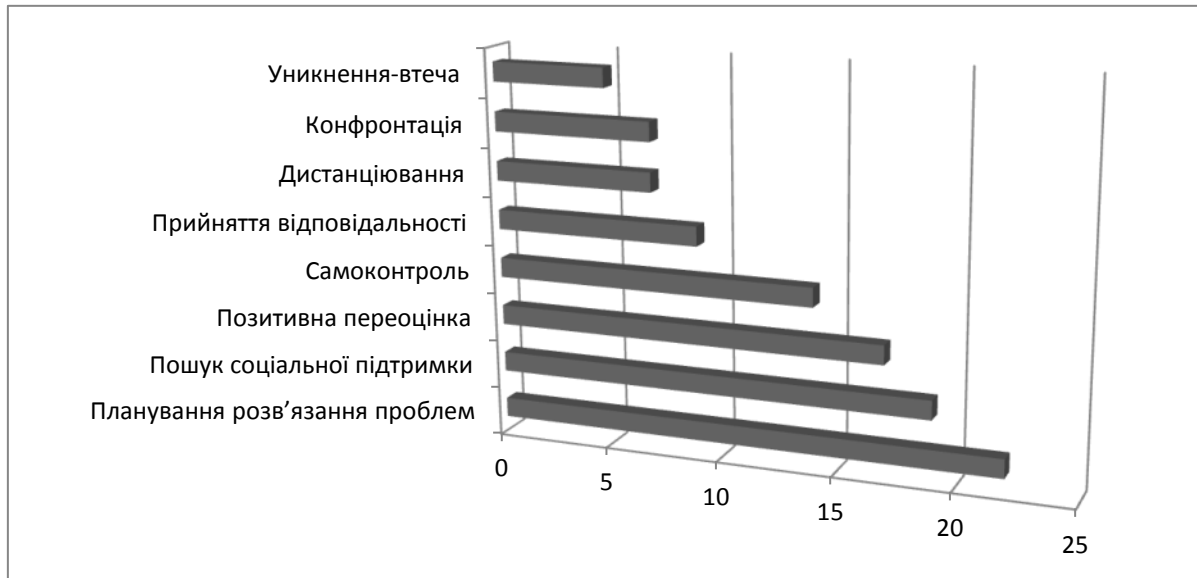


Рис. 2.3 Показники домінуючих копінг-стратегій осіб раннього юнацького віку (за методикою Р. Лазаруса та С. Фолкман), $n = 58$

Другу позицію за поширеністю посідає пошук соціальної підтримки, який характерний для 11 респондентів (19%). Отримані результати свідчать про значущість соціального оточення у процесі подолання стресу. Для осіб раннього юнацького віку особливого значення набувають підтримка сім'ї, друзів, педагогів та інших значущих осіб, що дозволяє знижувати рівень емоційного напруження та підвищувати відчуття психологічної безпеки.

Третє місце займає стратегія позитивної переоцінки, яку використовують 10 досліджуваних (17%). Дана стратегія передбачає здатність особистості знаходити позитивний зміст навіть у складних життєвих обставинах, переосмислювати негативний досвід та розглядати труднощі як джерело особистісного розвитку. Поширеність даної стратегії

свідчить про наявність у частини респондентів достатньо сформованих механізмів психологічної стійкості та резильєнтності.

Стратегія самоконтролю є провідною у 8 осіб (14%). Такі досліджувані прагнуть контролювати власні емоційні реакції, стримувати негативні переживання та підтримувати внутрішню психологічну рівновагу навіть у складних ситуаціях. Використання даної стратегії сприяє збереженню емоційної стабільності, однак за надмірного застосування може супроводжуватися накопиченням внутрішньої напруги.

Порівняно менш поширеною виявилася стратегія прийняття відповідальності, яку продемонстрували 5 респондентів (9%). Це свідчить про те, що лише незначна частина досліджуваних схильна активно аналізувати власну роль у виникненні проблемних ситуацій та брати відповідальність за їх вирішення. Водночас помірна представленість даної стратегії є закономірною для раннього юнацького віку, коли процес становлення особистісної зрілості ще триває.

Однакові показники отримали стратегії дистанціювання та конфронтації — по 4 особи (7%). Використання дистанціювання може свідчити про прагнення тимчасово знизити емоційну значущість проблеми шляхом психологічного відсторонення від неї. Конфронтація, навпаки, характеризується активним протистоянням труднощам, проте нерідко супроводжується імпульсивністю та підвищеною емоційністю. Невисока поширеність цих стратегій свідчить про те, що вони не є домінуючими способами реагування більшості досліджуваних.

Найменш представленою виявилася стратегія уникнення-втечі, яку використовують лише 3 респонденти (5%). Даний результат є позитивним, оскільки ця стратегія належить до відносно дезадаптивних способів подолання стресу та характеризується прагненням уникнути вирішення проблеми, ігнорувати труднощі або відмовлятися від активних дій щодо їх подолання.

Якісний аналіз отриманих результатів дає підстави стверджувати, що в структурі копінг-поведінки досліджуваних переважають конструктивні стратегії подолання стресу. Загалом 72% респондентів віддають перевагу таким адаптивним формам реагування, як планування розв'язання проблеми, пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка, самоконтроль та прийняття відповідальності. Це свідчить про наявність у більшості осіб раннього юнацького віку достатнього адаптаційного потенціалу, здатності конструктивно реагувати на труднощі та використовувати внутрішні й зовнішні ресурси для подолання стресогенних впливів.

Отримані результати узгоджуються з даними попередніх етапів дослідження, які засвідчили переважання помірною рівня сприйнятого стресу та середнього і вищого за середній рівнів психологічної резильєнтності. Це дозволяє припустити, що використання конструктивних копінг-стратегій виступає важливим чинником підтримання психологічного благополуччя та розвитку стресостійкості осіб раннього юнацького віку в умовах воєнного стану.

Таким чином, результати дослідження свідчать, що більшість респондентів використовують переважно адаптивні способи подолання труднощів, орієнтовані на активне вирішення проблем, залучення соціальної підтримки та позитивне переосмислення життєвого досвіду. Це створює сприятливі передумови для ефективної психологічної адаптації молоді до умов воєнного стану та збереження її психічного здоров'я.

2.3 Теоретичне обґрунтування та зміст програми психологічного тренінгу розвитку стресостійкості осіб раннього юнацького віку в умовах воєнного стану

Результати теоретичного аналізу наукової літератури та проведеного емпіричного дослідження засвідчили, що проблема розвитку стресостійкості осіб раннього юнацького віку в умовах воєнного стану є однією з найбільш

актуальних у сучасній психологічній науці та практиці. Встановлено, що значна частина досліджуваних характеризується підвищеним рівнем сприйнятого стресу, а також потребує посилення особистісних ресурсів психологічної адаптації. У зв'язку з цим виникає необхідність розроблення та впровадження цілеспрямованої психологічної програми, спрямованої на розвиток стресостійкості, резильєнтності та конструктивних стратегій подолання стресових ситуацій.

Теоретико-методологічною основою розробленої програми виступили фундаментальні положення сучасної психології стресу, адаптації та особистісного розвитку. Концептуальне підґрунтя тренінгу становлять теорія стресу Г. Сельє, когнітивно-транзакційна модель стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман, концепція життєстійкості С. Мадді, теорія резильєнтності А. Мастен, Дж. Бонанно, а також сучасні вітчизняні дослідження стресостійкості особистості, представлені у працях В. Крайнюка, М. Корольчука, О. Кокуна, Л. Карамушки, Н. Гусак, В. Чернобровкіної, Л. Москаленко, Л. Потапюк та інших учених.

Відповідно до концепції Г. Сельє, стрес є універсальною адаптаційною реакцією організму на вплив несприятливих чинників. Водночас сучасні підходи розглядають стрес не лише як психофізіологічний процес, а й як результат суб'єктивної оцінки особистістю життєвої ситуації. Саме тому особливого значення набувають положення когнітивно-транзакційної теорії Р. Лазаруса та С. Фолкман, відповідно до яких ефективність адаптації залежить від того, як людина оцінює стресову подію та які копінг-стратегії використовує для її подолання.

Суттєве значення для побудови тренінгової програми мають наукові положення С. Мадді щодо життєстійкості (*hardiness*), яка включає залученість, контроль та готовність приймати виклики життя. На думку вченого, саме ці особистісні характеристики забезпечують ефективне функціонування людини в умовах невизначеності та сприяють конструктивному подоланню труднощів [29, с. 168]. Аналогічні положення

знайшли своє відображення у сучасних дослідженнях резильєнтності, де вона розглядається як здатність особистості успішно адаптуватися до кризових ситуацій, зберігати психологічне благополуччя та відновлюватися після несприятливих життєвих подій.

Особливого значення в умовах війни набувають дослідження А. Катуніна [17], Є. Коць [23] та Л. Потапюк [38], які доводять, що розвиток резильєнтності є одним із ключових напрямів психологічної допомоги особистості в умовах надзвичайних ситуацій. Науковці підкреслюють важливість формування внутрішніх ресурсів, розвитку навичок емоційної саморегуляції, підтримки соціальних зв'язків та зміцнення почуття особистісної ефективності.

Вагомим теоретичним підґрунтям для створення програми стали також праці В. Крайнюка [22], який розглядає стресостійкість як інтегральну властивість особистості, що забезпечує збереження ефективності діяльності та психічної рівноваги в умовах впливу стресогенних чинників. Вчений наголошує, що розвиток стресостійкості можливий через цілеспрямоване формування адаптаційних механізмів, удосконалення навичок саморегуляції та підвищення рівня психологічної компетентності особистості.

В основу програми покладено гуманістичний, особистісно-орієнтований та ресурсний підходи. Гуманістичний підхід передбачає визнання цінності особистості, її права на саморозвиток і самореалізацію. Особистісно-орієнтований підхід забезпечує врахування індивідуальних особливостей кожного учасника тренінгу. Ресурсний підхід акцентує увагу на розвитку внутрішніх можливостей особистості, актуалізації її сильних сторін та формуванні психологічних ресурсів, необхідних для подолання життєвих труднощів.

Метою програми є розвиток стресостійкості осіб раннього юнацького віку в умовах воєнного стану шляхом формування навичок емоційної саморегуляції, підвищення рівня резильєнтності, розвитку конструктивних копінг-стратегій та зміцнення адаптаційного потенціалу особистості.

Для досягнення поставленої мети визначено такі завдання:

- формування науково обґрунтованих уявлень про природу стресу та його вплив на психічне здоров'я;
- розвиток навичок усвідомлення та регуляції власних емоційних станів;
- зниження рівня тривожності та психоемоційного напруження;
- розвиток психологічної резильєнтності як ресурсу адаптації;
- формування позитивної самооцінки та впевненості у власних можливостях;
- розвиток навичок ефективної комунікації та взаємодії;
- удосконалення конструктивних копінг-стратегій;
- формування навичок позитивного мислення та позитивної переоцінки життєвих труднощів;
- зміцнення внутрішніх ресурсів особистості та підвищення її адаптаційного потенціалу.

Зміст програми побудований з урахуванням вікових особливостей раннього юнацького віку та результатів проведеного емпіричного дослідження. Програма передбачає використання інтерактивних методів навчання й розвитку, серед яких психоосвітні мінілекції, групові дискусії, мозкові штурми, вправи на самопізнання, техніки когнітивно-поведінкової терапії, методи арт-терапії, релаксаційні вправи, дихальні практики, елементи майндфулнес-підходу, рольові ігри, рефлексивні вправи та техніки розвитку емоційного інтелекту. Доцільність використання арт-терапевтичних методів у роботі з молоддю підтверджується дослідженнями Н. Кальки, З. Ковальчук та С. Шевченко.

Заняття 1. Знайомство та формування безпечного психологічного простору. Перший тренінговий модуль був спрямований на створення психологічно безпечного середовища, формування позитивної групової атмосфери та мотивації учасників до подальшої роботи. Відповідно до положень групової психотерапії І. Ялома та сучасних підходів до організації тренінгової роботи, ефективність подальшої взаємодії значною мірою

залежить від рівня довіри між учасниками та відчуття психологічної захищеності [45, с. 68].

На початку заняття проводилася вправа «Психологічна візитівка», під час якої учасники представляли себе та озвучували власні очікування від тренінгу. Виконання вправи сприяло зниженню початкового емоційного напруження, активізації міжособистісного спілкування та формуванню позитивного емоційного контакту між учасниками.

Наступним етапом стало колективне визначення правил роботи групи. У процесі обговорення було сформовано перелік основних принципів взаємодії, серед яких особливе значення приділялося конфіденційності, взаємній повазі, толерантності, добровільності участі та активності в роботі. Запровадження групових норм сприяло розвитку відповідальності учасників за власну поведінку та створенню атмосфери психологічної безпеки.

З метою актуалізації особистого досвіду переживання стресу використовувалася вправа «Мій стрес сьогодні». Учасникам пропонувалося визначити основні чинники, які викликають у них емоційне напруження, а також оцінити власний рівень стресу. Виконання вправи сприяло розвитку рефлексивних навичок та усвідомленню індивідуальних особливостей реагування на стресові ситуації.

Завершальним етапом заняття стала психоосвітня бесіда щодо природи стресу, його психологічних проявів та особливостей впливу на особистість в умовах воєнного стану. Учасники отримали базові знання про стрес, стресостійкість та резильєнтність як важливі психологічні ресурси особистості.

Заняття 2. Усвідомлення та регуляція емоційних станів. Друге заняття було присвячене розвитку емоційної компетентності як важливої складової стресостійкості. Наукові дослідження Д. Гоулмана та сучасні концепції емоційного інтелекту свідчать, що здатність особистості усвідомлювати власні переживання та керувати ними є важливим чинником психологічного благополуччя.

У процесі заняття використовувалася вправа «Термометр емоцій», яка дозволяла учасникам оцінити актуальний емоційний стан та навчитися розпізнавати інтенсивність власних переживань. Особлива увага приділялася розвитку навичок емоційної рефлексії та вербалізації емоцій.

Під час виконання вправи «Карта моїх емоцій» учасники аналізували спектр власних переживань, визначали найбільш характерні для себе емоційні реакції та їхній вплив на поведінку. Це сприяло поглибленню самопізнання та розвитку емоційної усвідомленості.

Вправа «Емоція в русі» була спрямована на розвиток емпатії та навичок розпізнавання емоцій інших людей через невербальні прояви. Виконання вправи сприяло покращенню міжособистісної взаємодії та формуванню емоційної чутливості [29, с. 262].

Заняття 3. Формування навичок психологічної саморегуляції. Третє заняття мало на меті розвиток навичок емоційної саморегуляції та зниження психоемоційного напруження. В основу заняття були покладені положення теорії саморегуляції особистості та сучасні підходи до психологічної допомоги в умовах стресу.

Для формування навичок контролю фізіологічних проявів стресу використовувалася техніка «Квадратне дихання». Регулярне виконання даної вправи сприяє стабілізації емоційного стану, зниженню тривожності та відновленню внутрішньої рівноваги.

Особливу увагу було приділено вправі «Безпечне місце», яка базується на методах візуалізації. Учасники створювали позитивний внутрішній образ простору, що асоціюється з відчуттям спокою, безпеки та психологічного комфорту. Використання даної техніки сприяє формуванню внутрішнього ресурсу психологічної підтримки.

Також застосовувалася прогресивна м'язова релаксація, спрямована на усвідомлення взаємозв'язку між фізичним та психологічним напруженням і розвиток навичок його свідомого контролю.

Заняття 4. Розвиток психологічної резильєнтності. Четверте заняття було спрямоване на актуалізацію внутрішніх ресурсів особистості та розвиток психологічної резильєнтності. Теоретичною основою виступили концепції А. Мастен, Дж. Бонанно, Н. Гусак, які розглядають резильєнтність як здатність особистості успішно адаптуватися до несприятливих життєвих обставин.

Під час виконання вправи «Мої сильні сторони» учасники аналізували власні особистісні якості, досягнення та ресурси, які допомагають їм долати труднощі. Вправа сприяла підвищенню самооцінки та розвитку впевненості у власних можливостях.

У межах вправи «Дерево життєвих ресурсів» учасники візуалізували свої внутрішні та зовнішні ресурси, джерела підтримки та життєві цілі. Виконання завдання дозволяло усвідомити власний адаптаційний потенціал та сформуванню позитивне бачення майбутнього.

Особливе значення мала вправа «Мої перемоги», яка передбачала аналіз власного досвіду успішного подолання складних життєвих ситуацій. Усвідомлення попередніх успіхів сприяло формуванню відчуття самоефективності та психологічної стійкості.

Заняття 5. Розвиток конструктивних копінг-стратегій. П'яте заняття було присвячене формуванню ефективних способів подолання стресових ситуацій. Його зміст базувався на положеннях когнітивно-транзакційної теорії Р. Лазаруса та С. Фолкман, відповідно до яких адаптація особистості залежить від характеру використовуваних копінг-стратегій.

Під час вправи «Сходінки вирішення проблеми» учасники навчалися аналізувати проблемні ситуації, визначати можливі варіанти дій та прогнозувати наслідки власних рішень. Це сприяло розвитку проблемно-орієнтованого копіngu та навичок прийняття рішень [14, с. 168].

Виконання вправи «Мозковий штурм рішень» дозволяло розширити репертуар поведінкових стратегій та сформуванню навички пошуку альтернативних способів подолання труднощів.

Завершальною стала вправа «Лист підтримки самому собі», спрямована на розвиток самопідтримки, позитивного внутрішнього діалогу та психологічної стійкості. Учасники формулювали слова підтримки, які могли б допомогти їм у майбутніх складних життєвих ситуаціях, що сприяло зміцненню внутрішніх ресурсів особистості та формуванню більш конструктивного ставлення до життєвих викликів.

Таким чином, розроблена програма психологічного тренінгу ґрунтується на сучасних наукових підходах до розуміння стресостійкості, резильєнтності та психологічної адаптації особистості. Її зміст спрямований на розвиток особистісних ресурсів молоді, формування ефективних стратегій подолання стресу та забезпечення психологічного благополуччя в умовах воєнного стану, що визначає її теоретичну обґрунтованість і практичну значущість.

Висновки до 2 розділу

У другому розділі здійснено комплексне емпіричне дослідження розвитку стресостійкості осіб раннього юнацького віку в умовах воєнного стану. Відповідно до поставленої мети та завдань дослідження було обґрунтовано організаційно-методичні засади емпіричного вивчення проблеми, проведено аналіз основних психологічних компонентів стресостійкості та розроблено програму психологічного тренінгу, спрямовану на розвиток адаптаційних ресурсів молоді.

У ході дослідження визначено, що розвиток стресостійкості осіб раннього юнацького віку є складним багаторівневим процесом, який обумовлюється взаємодією когнітивних, емоційних, поведінкових та особистісних чинників. Емпіричну базу дослідження склали 58 здобувачів освіти віком від 15 до 17 років, а для вивчення психологічних особливостей стресостійкості було використано комплекс валідних психодіагностичних методик, спрямованих на оцінювання рівня сприйнятого стресу, психологічної резильєнтності та копінг-поведінки особистості.

На основі аналізу результатів за Шкалою сприйнятого стресу С. Коухена та Г. Вілліамсона встановлено, що переважна більшість досліджуваних (53%) характеризується помірним рівнем сприйнятого стресу. Водночас високий рівень стресу виявлено у 28% респондентів, що свідчить про значне психоемоційне навантаження та наявність ризику виснаження адаптаційних ресурсів у частини молоді. Низький рівень стресу зафіксовано лише у 19% досліджуваних. Отримані результати підтверджують, що воєнний стан виступає потужним стресогенним чинником, який суттєво впливає на емоційний стан та психологічне благополуччя осіб раннього юнацького віку.

У процесі дослідження психологічної резильєнтності встановлено, що найбільш поширеним є середній рівень резильєнтності (31%). Загалом середній, вищий за середній та високий рівні резильєнтності виявлено у 69% респондентів, що свідчить про наявність у більшості досліджуваних достатнього адаптаційного потенціалу, здатності зберігати психологічну рівновагу та долати життєві труднощі. Водночас у 31% опитаних зафіксовано низькі показники резильєнтності, що може свідчити про недостатню сформованість механізмів психологічної адаптації та підвищену вразливість до впливу стресогенних факторів.

Аналіз копінг-стратегій показав, що в структурі копінг-поведінки осіб раннього юнацького віку переважають конструктивні способи подолання труднощів. Найбільш поширеними виявилися планування розв'язання проблем (22%), пошук соціальної підтримки (19%), позитивна переоцінка (17%) та самоконтроль (14%). Загалом адаптивні копінг-стратегії використовують 72% респондентів, що свідчить про сформованість у більшості досліджуваних ефективних механізмів психологічної адаптації та прагнення до активного подолання життєвих труднощів. Водночас виявлено окрему групу молоді, яка використовує менш продуктивні способи реагування, зокрема дистанціювання, конфронтацію та уникнення-втечу, що може ускладнювати процес подолання стресових ситуацій.

Узагальнення результатів емпіричного дослідження дозволило встановити, що психологічна резильєнтність та конструктивні копінг-стратегії виступають провідними ресурсами розвитку стресостійкості особистості в умовах воєнного стану. Отримані результати підтверджують наукові положення Р. Лазаруса, С. Фолкман, С. Мадді, А. Мастен, Дж. Бонанно та сучасних вітчизняних дослідників щодо визначальної ролі особистісних ресурсів у забезпеченні успішної адаптації до кризових життєвих обставин.

На підставі результатів теоретичного аналізу та емпіричного дослідження розроблено програму психологічного тренінгу розвитку стресостійкості осіб раннього юнацького віку в умовах воєнного стану. Теоретико-методологічне підґрунтя програми становлять сучасні концепції стресу, резильєнтності, життєстійкості та психологічної адаптації особистості. Зміст тренінгу спрямований на розвиток емоційної саморегуляції, зміцнення психологічної резильєнтності, формування конструктивних копінг-стратегій та актуалізацію внутрішніх ресурсів особистості.

Таким чином, проведене дослідження дало змогу поглибити наукові уявлення про психологічні особливості розвитку стресостійкості осіб раннього юнацького віку в умовах воєнного стану, виявити основні чинники, що впливають на процес їхньої адаптації, та обґрунтувати необхідність цілеспрямованої психологічної роботи щодо зміцнення особистісних ресурсів молоді. Отримані результати мають важливе теоретичне значення для розвитку психології стресу та резильєнтності й можуть бути використані у практичній діяльності психологів закладів освіти з метою психологічного супроводу та підтримки здобувачів освіти в умовах воєнного стану.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження проблеми розвитку стресостійкості осіб раннього юнацького віку в умовах воєнного стану. Отримані результати дали змогу досягти поставленої мети, підтвердити актуальність досліджуваної проблематики та сформулювати такі узагальнені висновки.

По-перше, вивчено та систематизовано сучасні наукові підходи до розуміння феноменів стресу, стресостійкості, резильєнтності та психологічної адаптації особистості. Встановлено, що стрес у сучасній психології розглядається як складний багаторівневий феномен, який охоплює психофізіологічні, когнітивні, емоційні та соціально-поведінкові механізми реагування людини на вплив несприятливих чинників середовища. На основі аналізу наукових джерел доведено, що стресостійкість виступає інтегральною особистісною характеристикою, яка забезпечує збереження психологічної рівноваги, ефективне функціонування та успішну адаптацію особистості в умовах тривалого психоемоційного навантаження.

По-друге, проаналізовано психологічні особливості раннього юнацького віку як сенситивного періоду розвитку особистості. Встановлено, що саме в цей віковий період відбувається інтенсивне формування самосвідомості, ціннісно-сислової сфери, життєвих орієнтацій, механізмів саморегуляції та особистісної ідентичності. З'ясовано, що умови воєнного стану суттєво ускладнюють процес особистісного становлення молоді, підвищують рівень психоемоційної напруги, посилюють переживання невизначеності та актуалізують потребу в розвитку внутрішніх ресурсів психологічної стійкості.

По-третє, емпірично досліджено рівень розвитку стресостійкості осіб раннього юнацького віку в умовах воєнного стану та визначено психологічні чинники, що її зумовлюють. Отримані результати засвідчили, що, незважаючи на вплив численних стресогенних факторів воєнного часу, значна частина досліджуваних демонструє наявність достатнього

адаптаційного потенціалу та здатність використовувати конструктивні способи подолання труднощів. Водночас встановлено, що підвищений рівень переживання стресу може поєднуватися з достатньо високими показниками психологічної стійкості, що свідчить про складний та нелінійний характер взаємозв'язку між інтенсивністю стресових переживань і здатністю особистості до їх подолання.

По-четверте, визначено провідні психологічні чинники розвитку стресостійкості молоді. Доведено, що важливу роль у забезпеченні психологічної стійкості відіграють резильєнтність, сформованість навичок емоційної саморегуляції, конструктивні копінг-стратегії, позитивне самосприйняття, життєстійкість та соціальна підтримка. Особливого значення в умовах воєнного стану набуває підтримка сім'ї, друзів та значущого соціального оточення, яка виступає важливим ресурсом психологічної адаптації та збереження психічного благополуччя особистості. Водночас чинниками ризику є соціальна ізоляція, низька самооцінка, переживання втрат, хронічне психоемоційне напруження та обмеженість адаптаційних ресурсів.

По-п'яте, теоретично обґрунтовано та розроблено програму психологічного тренінгу, спрямовану на розвиток стресостійкості осіб раннього юнацького віку в умовах воєнного стану. Зміст програми базується на сучасних наукових уявленнях про механізми психологічної адаптації та передбачає розвиток навичок саморегуляції, підвищення рівня резильєнтності, формування ефективних копінг-стратегій і зміцнення внутрішніх особистісних ресурсів.

Таким чином, дослідження підтвердило, що стресостійкість осіб раннього юнацького віку є складним інтегральним утворенням, яке формується під впливом взаємодії особистісних, соціально-психологічних та середовищних чинників. Встановлено, що в умовах воєнного стану розвиток стресостійкості набуває особливого значення як важлива передумова збереження психічного здоров'я, психологічного благополуччя та успішної

адаптації молоді до сучасних викликів. Отримані результати розширюють наукові уявлення про закономірності розвитку стресостійкості особистості та можуть бути використані у практичній діяльності психологів, закладів освіти й установ психологічної допомоги для розроблення та впровадження ефективних програм психологічної підтримки молоді в умовах воєнного стану.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Басенко О. Дослідження психоемоційного стану підлітків в умовах воєнного конфлікту на Сході України. *Психологічний часопис*. 2020. № 6 (5). С. 56–65.
2. Басенко О. Психологічні особливості прояву стресу та життєстійкості у дітей і підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. №5. С. 14 – 19.
3. Басенко О. Психосоціальні передумови розвитку життєстійкості у підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Український психологічний журнал*. 2019. №2 (12).
4. Березовська Л. І. Психологічне благополуччя та задоволеність життям: емпіричний ракурс. *Вісник Національного університету оборони України*, 2019. 3(53), 24-29.
5. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій): автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. – Одеса, 2007. – 20 с.
6. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*, 2021. (4), 82-86.
7. Гоцуляк Н. Є. Психологічна травма: аналіз та шляхи її подолання. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2015. С. 378–390.
8. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: навч.-метод. посіб. Київ: НаУКМА, 2017. 96с.
9. Грішин Е.О. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С.Сковороди. Психологія*. 2021. №64. С. 62-81.
10. Даценко О. А. Психологічний ресурс особистості як наукова парадигма. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2020. Т.

31(70), № 4. С. 22–26.

11. Жигайло Н., Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 2022. (14), С. 3-14.
12. Засекіна Л. В., Коць Є. М. Вплив ранніх дисфункційних схем на прояв соціальної тривожності особистості. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості: матеріали Всеукраїнської (із міжнародною участю) науково-практичної конференції (5- 6 жовтня 2017 року, м. Херсон)*. Херсон: Видавничий дім «Гельветика», 2017. С. 48.
13. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. – К.: Педагогічна думка, 2016.– 219 с.
14. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
15. Карамушка Л. Відмінності копінг-стратегій менеджерів та працівників організацій в умовах війни та їхній зв'язок з психічним здоров'ям. *Київський журнал сучасної психології та психотерапії*. Київ. 2023. № 1(5). С. 24-32.
16. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В. Суб'єктивне благополуччя освітнього персоналу в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. Київ. 2023. № 30 (4). С. 23-33.
17. Катунін А. П. Стресостійкість як психологічний феномен. *Молодий учений*. 2012. № 9. С. 243–246.
18. Килимчук В. Тривога під час війни та її наслідки. *Медична газета «Здоров'я України 21 сторіччя»*. 2022. № 9 (526). С. 46-47.
19. Ковальова І. В. Психологічна допомога в умовах стресу. Київ : КМ Акад., 2018. 280 с.
20. Кодацька Н. О., Терпімова П. Є. Гендерні аспекти прояву страхів і тривожності у студентів юнацького віку. *Науковий журнал «Молодий вчений»*. 2016. № 7. С. 317-321.

21. Кокун О.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки: метод. посібник. Київ: Науково-дослідний центр гуманітарних проблем ЗСУ. 2020. 70 с.
22. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навч. посіб. Київ: Ельга, Ніка- Центр, 2017. 505 с.
23. Коць Є. М. Психологічний аналіз феномену соціальної тривожності. *Актуальні проблеми соціалізації особистості: матеріали IV наук.-практ. семінару* (16 травня 2017 року). Луцьк: ПП Іванюк В. П., 2017. С. 49-52.
24. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : дис. д-ра психол. наук. Київ, 2009. 513 с.
25. Кудінова М. С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. № 6 (25). С. 48–54.
26. Кузікова С. Б., Зливков В. Л., Лукомська С. О. Інтеграція сучасних психологічних підходів до роботи з травмами війни. *Теоретичні і прикладні проблеми психології. Збірник наукових праць*. Северодонецьк, 2022. № 1(57) С. 87-97.
27. Кузікова С. Б., Зливков В. Л., Лукомська С. О. Особливості травмівного досвіду мешканців деокупованих територій України. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. Херсон, 2023. № 9. С. 228–243.
28. Кузікова С.Б., Щербак Т.І Життестійкість як адаптаційний ресурс особистості у реальності невизначеності життя. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія*. Суми, 2023. № 2. С. 24-29
29. Литвиненко О.Д. Соціально-психологічні основи розвитку адаптаційного потенціалу сучасної молоді: монографія. Сєверодонецьк: СНУ ім. В.Даля, 2018. 302 с.
30. Литвиненко О.Д. Внутрішня структура адаптаційного потенціалу як

- системи адаптивностей. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. Острог: Вид-во На УОА, листопад 2018. № 7. С. 59–63.
31. Матохнюк Л. О., Шпортун О. М. Психологічні особливості прояву тривожності. *Габітус*. 2020. Вип. 19. С. 157–163.
 32. Мельник К.С., Тертична Н.А. Тривожність як механізм дезадаптації молоді під час війни. *The 9th International scientific and practical conference “Scientists and existing problems of human development”* (November 14-17, 2023) Zagreb, Croatia. International Science Group. 2023. P.340-343.
 33. Методики психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах війни: практ. посіб. / В. Г. Панок; В. В. Рибалка, С. К. Шандрук та ін.; за наук. ред. В. Г. Панка. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2023. 212 с.
 34. Москаленко О. В. Психологічна резильєнтність як умова підтримки психологічного здоров'я особистості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*, 2021. (2), 67–70.
 35. Мотков С.О. Адаптаційні механізми особистості. *Психологія і особистість*. 2019. № 1(15). С. 22–36.
 36. Ніколаєв Л.О. Тренінгова діяльність психолога: навч.-метод. посіб. Київ: 7БЦ, 2023.150с.
 37. Пилипака Ю.І., Романюк В.Л. Стрес як загальний адаптаційний синдром та психічне здоров'я особистості. *Психологія: реальність і перспективи*. 2016. №6. С. 177—182.
 38. Потапюк Л. М. Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 2023. (2), 34-38.
 39. Савелюк Н. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. *Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць*. Тернопіль. 2019. № 18, С. 141-152.

40. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*, 2021. №4 С. 113 – 117.
41. Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія Психологічні науки*. Київ: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2015. Вип. 1 (46). – С. 266-272.
42. Томчук С.М. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
43. Ткачишина О. Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Видавничий дім «Гельветика», 2021. Т. 32(71). № 3. С. 93–98.
44. Шевченко С. В. Розвиток творчої сублімації особистості юнака чи дівчину засобами арт-терапії. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2017. Вип. 5(2). С. 146-151.
45. Шишин А., Пономаренко Т. Психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах невизначеності. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 2023. (16). С. 64–71.
46. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*, 2022. (39), С. 199-203.
47. Яворська Л. М. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. *Наука і освіта*, 2023. (12). С. 216-220.
48. Andersen I., Poudyal B., Abeypala A., Uriarte C., Rossi R. Mental health and psychosocial support for families of missing persons in Sri Lanka: A retrospective cohort study. *Conflict and health*. London, 2020. Vol. 14. P. 1-15.
49. Brewin C. R., Andrews B., Valentine J. D. Meta-analysis of risk factors for posttraumatic stress disorder in trauma-exposed adults. *Journal of consulting and clinical psychology*. 2000. Vol. 68, no. 5. P. 748–766.

50. Lazarus R.S. Fifty years of research and theory of R.S. Lazarus (An analyses of historical and perennial issues). New York. 1998. 450 p