Міністерство освіти і науки України
Сумська обласна рада
Департамент освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації
Комунальний заклад Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти

Факультет підвищення кваліфікації і перепідготовки

Кафедра психології

Душина Марина Миколаївна

Особливості попередження і подолання стресу в юнацькому віці в умовах війни

Кваліфікаційна (магістерська) робота
здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійної програми Практична психологія

Науковий керівник:
Вознюк Алла Вікторівна,
завідувач кафедри психології,
доктор психологічних наук, професор

Рекомендовано до захисту
рішенням кафедри психології
Протокол № 11 від «29» січня 2025 р.

Завідувач кафедри Алла ВОЗНЮК

Суми – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП……...3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ В УМОВАХ ВІЙНИ……9

1.1. Основні наукові підходи до визначення поняття «стрес»……..9

1.2. Особливості прояву стресу в юнацькому віці в умовах війни……..……..17

1.3. Система чинників, які впливають на рівень прояву стресу в юнацькому віці в умовах війни ……27

РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ПОПЕРЕДЖЕННЯ І ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ В УМОВАХ ВІЙНИ…….39

2.1. Методики та процедура дослідження особливостей прояву стресу в юнацькому віці в умовах війни…….……39

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей прояву стресу в юнацькому віці та чинників, які впливають на нього…….49

2.3. Психологічні рекомендації щодо попередження та подолання стресу в юнацькому віці в умовах війни…….61

ВИСНОВКИ……...77

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….....81

ДОДАТКИ…….....93

ВСТУП

Актуальність дослідження. Стрес – споконвічний супутник нашого життя. Опис станів, схожих на сучасне розуміння стресу, можна знайти в давньоєгипетських, давньоримських і давньогрецьких текстах. Ще Гіппократ звернув увагу на фізіологічні та психологічні реакції людини на хвороби, а згодом, у середньовічну епоху, стресові стани описували в контексті меланхолії та інших розладів. Для XX–XXI століть характерні збільшення темпу життя і низка глобальних змін: технологічний і науковий прогрес, соціальні, економічні, політичні та демографічні зміни, екологічні проблеми, через які значно зросла увага суспільства до питань психічного здоров'я. Всесвітня організація охорони здоров'я та інші міжнародні організації активно сприяють інформуванню людей щодо проявів та необхідності профілактики й лікування стресових розладів, які особливо актуальні після глобального виклику пандемії COVID-19 та міграційної кризи, викликаної війнами.

2014 року почалася збройна окупація росією сходу України та АР Крим. 24 лютого 2022 року повномасштабне вторгнення росії в Україну зруйнувало життя мільйонів громадян, розділивши їхнє життя на «до» і «після». Вивчення психологічних особливостей прояву стресу в юнацькому віці в умовах війни є надзвичайно актуальним сьогодні, адже цей період життя є вирішальним для становлення особистості, соціалізації та формування життєвих і професійних орієнтирів. Для молоді стрес особливо загрозливий, оскільки їхня нервова система та адаптаційні механізми ще перебувають на стадії формування.

Сьогодні серйозних змін зазнали всі сфери суспільного життя в Україні. Війна вплинула і на освітній процес: навчальні заклади прикордоння переважно працюють дистанційно, деякі студенти вимушені переривати навчання через

евакуацію або фінансові труднощі, що створює додатковий привід для хвилювання. Втрата близьких і рідних, звичного навчального середовища, матеріальні проблеми, розлука та постійна невизначеність посилюють стресове навантаження, яке негативно впливає на фізичне та психічне здоров'я студентів. У цей період юнаки та дівчата часто відчувають нестачу ресурсів для подолання життєвих труднощів, що може призвести до хронічного стресу, емоційного вигорання чи навіть психосоматичних захворювань.

Важливим також є дослідження чинників, які впливають на рівень прояву стресу в юнацькому віці, що дає змогу визначити, які саме аспекти прояву потребують найбільшої уваги. Аналіз домінуючих копінг-стратегій молоді дозволяє краще зрозуміти їхню поведінкову реакцію на стресові ситуації та визначити, які підходи дозволяють найефективніше подолати труднощі.

Крім того, важливо розробити конкретні рекомендації щодо попередження та подолання стресу в умовах війни. Це дозволить не лише підвищити стресостійкість молодого покоління, але й покращити їхню здатність до адаптації у надскладних умовах. Техніки емоційної саморегуляції, релаксації, стратегії підтримки соціальних зв'язків є критично важливими для успішного навчання і збереження психічного здоров'я.

Всесвітня Організація Охорони Здоров'я назвала стрес «епідемією 21 сторіччя», враховуючи його масове поширення і згубний вплив на фізичне й психічне здоров'я. Тому дослідження і розробка ефективних заходів профілактики й подолання стресу в юнацькому віці є надзвичайно важливими в сучасних умовах.

Дослідженню стресу присвячені праці таких вітчизняних і зарубіжних науковців як: Р. Адер (R. Ader) [64], Н. Бамбурак [3], О. Боярчук [5], А. Гал [38], Л. Герман [10], М. Гуцман [3], Р. Зуй [22], О. Козловська [22], Р. Контрада (R. Contrada) [65], А. Кроссвелл (A. Crosswell) [66], О. Кундеревич [26], А. Литвин [26], К. Локвуд (K. Lockwood) [66], Р. Маккарті (R. McCarty) [68; 69], Д. Мошонська [33], Л. Наугольник [34], М. Орос [38], В. Предко [42], В. Розов [44], Е. Саббан (E. Sabban) [69], Г. Сельє (H. Selye) [70], О. Сомова [42], Е. Стернберг

(E. Sternberg) [71], Ґ. Тафет (G. Tafet) [72], Дж. Фінк (J. Fink) [67], О. Хаустова [58; 60], О. Чабан [60].

Особливості прояву стресу в юнацькому віці та у здобувачів вищої освіти досліджували С. Білоусова [4], Т. Гончарова [27], І. Грузинська [12], В. Крупа [23], Н. Макаренко [27], К. Мальцева [23], Л. Мороз [32], І. Оксюта [32], М. Пріснякова [51], Н. Савелюк [47], О. Степасюк [50], К. Супрун [51], Є. Травініна [61], С. Чачко [61] і С. Щербак [62].

Дослідженню стресогенних факторів свої праці присвятили: М. Кудінова [24] – досліджувала екзогенні та ендогенні чинники, які впливають на рівень прояву стресу у підлітків; М. Костенко, В. Мирошніченко і А. Хижняк [59] вивчали вплив стресогенних факторів на психологічний стан і продуктивність навчальної діяльності. Тривожність у студентської молоді досліджували І. Астремська [2], М. Заушнікова [41], Л. Клевець [41], О. Кулешова [30], Л. Міхеєва [30], І. Пєтухова [41], А. Тарасова [52], В. Ярошевська [2]. Страхи в юнацькому віці вивчали О. Амплєєва [1], О. Войцеховська [29], Л. Мельник [28], Л. Міхєєва [29], Я. Руденко [46]. Стратегії подолання стресу досліджували такі науковці як В. Кириченко [21], Р. Кулаков [25], Л. Кулакова [25], А. Нос [36], Т. Перепелюк [40], М. Пушкарьова [43], Н. Харченко [40].

Ґендерним особливостям прояву стресу в умовах війни приділили увагу Л. Журавльова та Л. Хильченко [15].

Крім того, важливим є внесок таких науковців як: А. Жук [35], В. Зливков [17], Л. Карамушка [18; 19], С. Лукомська [17], Т. Медун [49], О. Мельниченко [49], А. Могильник [31], Г. Науменко [35], О. Степанюк [49], О. Федан [17], Т. Янчук [35], М. Яцухненко [31] в систематизацію підходів до діагностики, зокрема, проявів стресу і тривожності, а також в розроблення програм підтримки, збереження та відновлення психічного здоров’я.

Отже, соціальна значущість проблеми та недостатність в її науковому розробленні зумовили вибір **теми дослідження:** «Особливості попередження і подолання стресу в юнацькому віці в умовах війни».

Об’єкт дослідження – стрес в юнацькому віці в умовах війни.

Предмет дослідження – особливості попередження і подолання стресу в юнацькому віці в умовах війни.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично визначити особливості прояву стресу в юнацькому віці в умовах війни та розкрити психологічні умови його попередження і подолання.

Відповідно до мети поставлені такі **завдання дослідження:**

1. Дослідити основні наукові підходи до визначення поняття «стрес».

2. Розкрити особливості прояву стресу в юнацькому віці в умовах війни.

3. Охарактеризувати систему чинників, які впливають на рівень стресу в юнацькому віці в умовах війни.

4. Дослідити особливості прояву стресу в юнацькому віці та чинники, які впливають на його прояв.

5. Розробити психологічні рекомендації для попередження і подолання стресу в юнацькому віці в умовах війни.

Для досягнення поставленої мети і виконання поставлених завдань обрано такі **методи дослідження**, як теоретичні (теоретичний аналіз та синтез, систематизація, порівняння і узагальнення даних наукових джерел); емпіричні (тестування, стандартизовані методики); методи обробки та інтерпретації даних (метод описової статистики, кількісні та якісні із застосуванням методів математичної статистики); вивчення та систематизація методів, засобів та прийомів психологічного навчання.

Теоретичне значення результатів дослідження полягає у поглибленні наукового розуміння природи стресу та чинників, що впливають на його рівень в юнацькому віці. У дослідженні здійснено систематизацію сучасних наукових підходів до визначення стресу, його симптоматики і фаз розвитку, та приділено особливу увагу актуалізації чинників, які впливають на рівень стресу студентської молоді в умовах війни. Інтеграція отриманих результатів дослідження сприятиме вдосконаленню теоретичних уявлень про адаптаційні механізми особистості в умовах тривалого стресу, а також створює базу для

подальших досліджень у сфері психічного здоров'я молоді, які живуть і навчаються в умовах війни.

Практичне значення отриманих результатів полягає у розробленні технік і рекомендацій, які спрямовані на ефективне попередження та подолання стресу серед здобувачів вищої освіти в умовах війни. Апробований у дослідженні методичний інструментарій може стати основою для своєчасного виявлення симптомів стресу у здобувачів вищої освіти, що забезпечить можливість оперативного втручання для підтримки їхнього психологічного стану. Отримані результати також надають практичну базу для вдосконалення освітнього процесу, пропонуючи адаптивні підходи до організації навчання, які сприяють зниженню рівня стресу. Крім того, результати дослідження є важливими для профілактики і запобігання таким негативним наслідкам стресу, як хронічне виснаження чи емоційне вигорання. Запропоновані рекомендації сприяють покращенню психологічного стану здобувачів вищої освіти, допомагають їм зберегти мотивацію до навчання та ефективніше адаптуватися в умовах війни.

Апробація результатів дослідження. Наукові здобутки науково-дослідної роботи були представлені на науково-практичних заходах різного рівня: VII Міжнародна науково-практична конференція «Інноваційні технології в роботі практичного психолога (Суми, 30.05.2024); II Всеукраїнський науково-практичний семінар «Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення» (Суми, 23.01.2025).

Основні результати дослідження обговорювалися на засіданнях кафедри психології та опубліковані у наукових статтях:

1. Душина М. М. Психологічні особливості прояву стресу в учнів підліткового віку в умовах війни. *Психологія: від теорії до практики*: *Інноваційні технології в роботі практичного психолога* (матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції, 30 травня 2024 року, м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василеги. [у 2-х ч.]. Ч. 2. Суми: НВВ КЗ СОІППО, 2024. С. 88–83.

2. Душина М. М. Зміст і структура тренінгового заняття «Особливості прояву стресу: фази, симптоми, способи самодопомоги». *Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення*: матеріали ІІ Всеукраїнського науково-практичного семінару «Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення» (23 січня 2025 р., м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василеги. Суми: НВВ КЗ СОІППО. 2025. С. 77–87.

Структура і обсяг курсової роботи. Робота складається зі вступу, 2 розділів, висновків, 7 додатків, а також списку використаних джерел, що нараховує 72 найменування, з них 9 – іноземною мовою. Загальний обсяг роботи становить 99 сторінок, основний зміст викладено на 76 сторінках. Робота містить 8 таблиць, 5 рисунків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Основні наукові підходи до визначення поняття «стрес»

Стрес є одним з найбільш досліджуваних понять у багатьох наукових галузях, таких як медицина, психологія, психіатрія, а віднедавна також психонейроімуноендокринологія (psychoneuroimmunoendocrinology). У зв'язку з цим стрес тісно пов'язують з виникненням і розвитком різноманітних розладів, від легких психологічних станів, які зазвичай проявляються короткочасними помірними симптомами, до серйозних клінічних станів, таких як депресія і тривожні розлади. Тому стрес продовжують досліджувати на різних рівнях його прояву: молекулярному і нейробіологічному, фізіологічному і психологічному, з урахуванням того чи того чинника впливу [58; 64; 72].

Встановлено, що стрес – це природний стан, притаманний живим істотам від моменту народження і протягом усього їхнього історичного розвитку. Він є невід'ємною частиною повсякденного життя людини, її внутрішнього світу, представленого уявою, особливостями сприйняття та емоційними переживаннями, а також частиною навколишнього середовища у вигляді потенційних загроз і викликів. Стрес – це реакція адаптації до будь-яких зовнішніх чи внутрішніх подразників; наслідок невідповідності вимог об'єктивної дійсності і суб'єктивних можливостей індивіда [33; 67].

Щодо визнання та розвитку концепції стресу, то в класичну епоху, в Стародавній Греції, Геракліт описав мінливу природу речей з плином часу і зауважив важливість гармонії через адаптацію до змін. Емпедокл запропонував ідею про те, що природа складається з елементів, які перебувають у постійній і динамічній рівновазі, а також зосередився на понятті гармонії, як необхідної умови виживання живих організмів. Гіппократ пов'язував здоров'я з гармонійним балансом елементів життя, тоді як дисгармонію пов'язував із хворобою, припускаючи існування тривожних сил, які провокують дисгармонію і походять із природних джерел, та адаптаційних сил, необхідних для відновлення порушеного балансу. Вже Епікур висловив ідею про те, що у цих адаптаційних силах, необхідних для відновлення здорової рівноваги, задіяна свідомість, що представляє важливий прецедент. Понад те, він запропонував певний зв'язок між гармонійним і збалансованим станом і «незворушністю розуму», яку він назвав «атараксією». Ця концепція тісно пов'язана з рівновагою та психічним здоров'ям, тому дозволяє припустити, що протилежне пов'язане з психічними збуреннями, які викликають фізіологічні та психічні розлади [72].

Згідно з різними джерелами, термін «стрес» вперше з'явився в середньоанглійській мові приблизно на початку 14 століття і буквально означав «труднощі», «негаразди» або «тиск», що, ймовірно, походить від старофранцузького терміну «estresse», який вживався на позначення «обмеженості» і «гніту», який, у свою чергу, походить від латинського слова «strictus» – «тугий», «стиснутий» або «стягнутий» [67; 72].

У другій половині 19 століття роботи Клода Бернара, видатного французького фізіолога і засновника експериментальної медицини, мали великий вплив не тільки на розвиток біології і медицини, а й на подальше формування концепції стресу. Зокрема, Бернар вводить поняття «внутрішнього середовища» (milieu intérieur), яке пізніше стане основою для розуміння гомеостазу – саморегуляції біологічних систем, що є ключовим елементом в сучасних теоріях стресу. Він вважав, що здоров'я організму залежить від

стабільності внутрішнього середовища, а будь-які зміни цього середовища можуть викликати хвороби. Його відома концепція гармонії та принцип динамічної фізіологічної внутрішньої рівноваги, яка є результатом взаємодії між впливом зовнішнього світу та стійкими компенсаціями, спрямованими на захист і відновлення стабільності внутрішнього середовища, стали фундаментом для розуміння стресу як відповіді організму на зовнішні та внутрішні виклики, що загрожують гомеостазу («Introduction à l'étude de la médecine expérimentale», 1865) [67; 71].

Сьогодні існує чотири основних підходи до розуміння стресу як феномену і власне визначення поняття «стрес»: це біологічний, соціальний, психологічний та інтегративний наукові підходи [64; 67; 68; 69; 70; 72].

Біологічний підхід полягає у розумінні стресу як фізіологічної реакції організму на зовнішні стимули. Серед основних представників цього підходу вважають Волтера Бредфорда Кеннона та Ганса Сельє. У своїй праці «Тілесні зміни від болю, голоду, страху та гніву» («Bodily changes in pain, hunger, fear and rage», 1915) В. Кеннон описав, як різні емоційні стани впливають на фізіологічні процеси в організмі, зокрема на вироблення адреналіну. Він досліджував зв'язок між емоціями і фізіологічними реакціями, такими як серцебиття, дихання та кров'яний тиск. Пізніше В. Кеннон вводить термін «гомеостаз», розширивши ідею Клода Бернара про «сталість внутрішнього середовища», і розкриває його у своїй праці «Мудрість тіла» («The wisdom of the body», 1932). Концепція гомеостазу В. Кеннона стає фундаментальною в біології та медицині і означає внутрішній динамічний баланс між усіма фізіологічними процесами: «стан, який може змінюватися, але є відносно постійним». Ця концепція допомогла зрозуміти, як взаємодіють «мозок, нерви, легені, серце, нирки та селезінка» для забезпечення балансу, з допустимими відхиленнями, між такими життєво важливими параметрами як, таких як температура тіла, рівень Ph крові, артеріальний тиск, рівень кисню чи глюкози тощо. Особливо Волтер Кеннон звертав увагу на роль нервової та ендокринної систем у підтримці гомеостазу, дослідив вплив адреналіну на серцебиття,

метаболізм та кров’яний тиск як відповідь на стресові ситуації. Отже, всі системи організму діють разом для забезпечення швидкої та ефективної відповіді на ендогенні й екзогенні зміни, які порушують постійність внутрішнього середовища [5; 67; 68; 70; 72].

В. Кеннон також відомий концептуалізацією реакції «бий або тікай», яка зазвичай спостерігається при гострих стресових реакціях. Для неї характерна швидка активація вегетативної нервової системи, зокрема, загальний і неспецифічний розряд симпатичної нервової системи, за яким настає компенсаторна активація парасимпатичної нервової системи, що швидко готує організм до боротьби або втечі у відповідь на загрозливі стимули навколишнього середовища [72].

Ганс Сельє, австрійсько-канадський науковець, відомий такими працями як «Стрес життя» («The stress of life», 1956), «Стрес без дистресу» («Stress without distress», 1974) та «Стрес в моєму житті: мемуари науковця» («The stress of my life: a scientist’s memoirs», 1979), які присвячені дослідженням впливу стресу на організм людини. Г. Сельє проводив лабораторні експерименти з щурами, здійснюючи вплив спочатку токсинами, а тоді різноманітними подразниками, такими як висока й низька температура, радіація, біль та різні фізичні вправи й навантаження. Зрештою він констатував, що кожен тип подразника викликає однакову сукупність реакцій на зовсім непов’язані та навіть протилежні види подразників. Результати експерименту були переконливим доказом існування в організмі послідовного, організованого механізму, що допомагає йому впоратися з різноманітними ураженнями або втручанням [67; 70]. Так Г. Сельє концептуалізує трифазну модель неспецифічної фізіологічної реакції на травму – «загальний адаптаційний синдром» (абревіатура англійською GAS), який складається з початкової фази тривоги, фази опору або адаптації та фази виснаження, яка може закінчитися смертю [17, 27; 65; 70; 71]. Дослідження Г. Сельє було опубліковано в журналі «Nature» 1936 року під назвою «Синдром, викликаний різними шкідливими агентами». Його наступною метою було знайти іншу назву для свого відкриття,

простішу, ніж «загальний адаптаційний синдром», і зрештою він обирає слово «стрес» («stress») [67; 68; 70].

Отже, для Г. Сельє стрес – це такий феномен, який характеризується «як неспецифічністю, так і специфічністю»; це стан, «що проявляється специфічним синдромом, який містить у собі всі неспецифічно викликані зміни в біологічній системі» [5; 70]. Так, зовнішні подразники можуть викликати низку адаптивних реакцій – фізіологічних і психологічних, які, зі свого боку, можуть бути пов'язані з патофізіологією стресового синдрому. Г. Сельє довів, що тривалий і стійкий вплив стресу, відомий сьогодні як хронічний стрес, призводить до «хвороби адаптації» [17; 67; 70; 72]. Хоча термін «стрес» використовувався раніше Кенноном в контексті його концепції про гомеостаз 1935 року, Г. Сельє можна віддати належне за введення і розширення терміну в медичному дискурсі, патофізіології, психології, психіатрії, особливо в психосоматичній медицині, а останнім часом і в психонейроімуноендокринології [70; 72].

Соціальний підхід у вивченні стресу зосереджується на взаємодії між індивідом та його соціальним середовищем. Саме дослідженню такої взаємодії присвячені праці Річарда Соломона Лазаруса та С'юзан Фолкман. Вони розглядали стрес як транзакційний процес, який виникає внаслідок реальних або уявних впливів середовища, які оцінюються людиною крізь призму власних копінг-ресурсів. Тобто стрес – це не просто реакція на зовнішній стимул, а складна взаємодія між зовнішніми вимогами та особистісними інтерпретаціями цих вимог [23; 35; 65; 68]. У своєму дослідженні Р. Лазарус акцентує увагу на оцінці чинників, яка відбувається в два етапи:

1) *первинна оцінка*: визначення значущості подій на основі суб'єктивних уявлень про благополуччя. Первинна оцінка починається з ідентифікації певної події чи ситуації, з якою ми стикаємося: людина аналізує, чи є ця подія нейтральною, позитивною, або загрозливою. Якщо подія визначена значущою, далі відбувається аналіз потенційної загрози: чи може подія завдати шкоди, чи несе вона потенційні втрати, чи створює певні перешкоди. Часто ми пов'язуємо

загрозу, орієнтуючись на відчуття небезпеки, уявлення про негативні наслідки і загрозу втрати; якщо ж ми вбачаємо чи передчуваємо успіх, задоволення, розвиток і безпеку, в такому разі ситуація чи подія оцінюється як благополучна;

2) *вторинна оцінка*: аналіз індивідом власних ресурсів та можливостей для подолання стресової ситуації, вибір стратегії реагування на стимули, які вже ідентифіковані в процесі первинної оцінки. Спільна робота Р. Лазаруса та С. Фолкман «Стрес, оцінка та копінг» («Stress, appraisal and coping», 1984) присвячена саме цій концепції, де вони підкреслюють важливість вторинної оцінки у формуванні стресових реакцій. Ми оцінюємо свої фізичні й психологічні ресурси, когнітивні здібності, емоційний стан, якість, наявність або відсутність соціальної підтримки та можливі стратегії реагування на впливи: зустріч із проблемою, її уникання, пошук підтримки чи переосмислення ситуації тощо [23; 65; 67; 68; 72].

Отже, Р. Лазарус розширив класичне біологічне розуміння стресу, підійшовши до його визначення через психологічні та соціальні аспекти. Він показав, що стрес – не просто реакція на фізичні подразники, а складний процес, який залежить від суб'єктивної оцінки та соціального контексту. Він умовно виокремив стрес фізичний, як відповідь на реальну загрозу, і психологічний (або ще емоційний), як результат оцінки ситуації, хоча обидва види стресу безсумнівно тісно взаємопов'язані. Крім того, Р. Лазарус зазначав, що для фізіологічного стресу характерна високостереотипна реакція, тоді як для психологічного – індивідуальна і не завжди передбачувана [23; 34; 67].

Психологічний підхід акцентує увагу на когнітивних та емоційних аспектах стресу. Окрім наукового доробку Р. Лазаруса та С. Фолкман варто згадати внесок Аарона Бека, професора психіатрії та засновника когнітивної психотерапії, широко відомого завдяки своїм дослідженням депресії. Не зважаючи на те, що А. Бек не дав власного чіткого визначення терміну «стрес», його дослідження афективних розладів і багата клінічна практика, заслуговують на увагу з точки зору саме психологічного аспекту стресу. Так, у своїй роботі «Когнітивна терапія та емоційні розлади» («Cognitive therapy and the emotional

disorders», 1976) А. Бек встановлює зв’язок між спотвореннями у мисленні та психологічними проблемами, зокрема стресом. Такі спотворення, або когнітивні викривлення – це ірраціональні, неадаптовані думки або уявлення про реальність, які виникають спонтанно, автоматично й мимовільно, порушуючи внутрішній баланс і провокуючи дезадаптивні, неадекватні відповіді. Такі спотворення, на думку Бека, є причиною негативних емоційних станів, стресу і депресії [7; 44; 72].

Розглянемо детальніше деякі з таких когнітивних викривлень:

– катастрофізація, або перебільшення масштабів проблеми чи її наслідків, або очікування найгіршого з імовірних сценаріїв (до прикладу, студент, допустивши помилку в контрольній роботі або у відповіді на іспиті, одразу думає: «тепер мені не зарахують роботу і відрахують з університету»);

– дихотомічне мислення, «все-або-нічого» – будь-яка проблематична ситуація розглядається переважно в чорно-білих кольорах, немов не існує іншого виходу («якщо я не складу цей іспит на відмінно, я повний невдаха, я ніщо»);

– мінімізацію або максимізацію, що проявляється відповідно в знеціненні або недооцінюванні позитивних подій, досягнень, вмінь тощо та в переоцінюванні значущості негативних подій, їх наслідків («те, що я отримав грамоту, нічого не означає, будь-хто міг би це зробити, навіть краще за мене»);

– персоналізацію, тобто приписування собі відповідальності за події, виникнення, перебіг чи наслідки якої зовсім не залежали від людини, її рішень чи вибору (до прикладу: «через мене викладач сьогодні суворий з групою, вочевидь я зробив щось не так»);

– «читання думок», коли людина переконана, буцім-то знає, що думають про неї інші, не маючи для цього достатніх підстав;

– генералізація, коли на основі лише однієї чи кількох подій робиться узагальнений висновок про існування стійкого правила або суворої закономірності таких подій («я бачив, як поліціянт грубо поводився під час

опитування свідків – в поліції служать лише люди з комплексами, які прагнуть принижувати інших!») [7; 72].

Отже, А. Бек пояснює, що стрес не тільки ускладнює симптоми депресії, але й може бути її каталізатором, саме тому він присвячує свою роботу когнітивним стратегіям подолання, які допомагають знизити рівень стресу і покращити емоційне самопочуття [72].

Психонейроімуноендокринологічний (інтегративний) підхід – це сучасний міждисциплінарний підхід до вивчення стресу, який інтегрує здобутки таких галузей як психологія, нейробіологія, ендокринологія та імунологія (скорочено ПНІЕ), що дозволяє дослідити всі аспекти стресу – від молекулярного до психологічного рівня. Розглянуті підходи сконцентровані на одному аспекті, скажімо, фізіологічному або психологічному, тоді як ПНІЕ розглядає стрес як взаємодію всіх систем індивіда. Людина – складний організм, і виведення з ладу однієї системи тягне за собою порушення загальної рівноваги, на тілесному і на психічному рівнях. Завдяки дослідженням в рамках інтегративного підходу доведено, що стрес здатний нанести шкоду на молекулярному рівні, змінюючи навіть формулу крові, вражаючи імунну систему, порушуючи метаболізм, гальмуючи розвиток і формування головного мозку й нервової системи. Завдяки ПНІЕ є можливість розпізнати різноманітні прояви стресу і спланувати комплексне лікування, попереджуючи розвиток серйозних психологічних та соматичних порушень (депресії, тривожних розладів, ПТСР, діабету, серцево-судинних захворювань тощо). Інтегративний підхід представляють такі науковці як: Р. Адер і Н. Коен («Psychoneuroimmunology», 1981, «Conditioning and stress: functional interrelations», 1981); Б. Мак'юен («The hostage brain», 1994, «The end of stress as we know it», 2002); Е. Стернберг («The balance within: the science connecting health and emotions», 2000, «Healing space: the science of place and well-being», 2009); К. Трейсі («Neural regulation of immunity: implications for disease», 2000) та інші; серед вітчизняних науковців і дослідників О. Боярчук, І. Лещук, І. Франкова, О. Хаустова, О. Чабан [5; 58; 60; 64; 65; 69; 72].

Комплексний внесок інтегративного підходу та результати міждисциплінарних досліджень були вражаючими, однак, для того, щоб взаємодіяти і доповнювати один одного, треба було, так би мовити, перекласти психологічні концепції на мову нейробіологічних механізмів і, відповідно, молекулярно-біологічні процеси на мову когнітивних та емоційних функцій, тобто виробити єдину наукову мову і в такий спосіб налагодити мости для подолання прогалин, що залишалися між ними. Починаючи з 50-х років минулого століття розвиток психонейроімуноендокринології забезпечив необхідні зв'язки для подолання цих прогалин, маючи сильне наукове підґрунтя, загальновизнане і зрозуміле в усіх відповідних галузях знань. ПНІЕ досліджує, як стрес впливає на різні системи нашого організму, а саме: нервову, ендокринну та імунну системи, а також молекули, які беруть участь у відповідних сигнальних системах (зокрема нейромедіатори, гормони, цитокіни та інші пептиди), їх взаємодію та патофізіологічні процеси, що виникають в результаті). До прикладу, нервова система контролює реакції на стрес з допомогою нейротрансмітерів, які є хімічними посередниками між нервовими клітинами; ендокринна система відповідає за вироблення гормонів, які регулюють енергію, настрій та інші важливі функції; імунна система організму швидко реагує на хвороби та інфекції, але може бути ослаблена через хронічний стрес; різноманітні молекули, такі як нейротрансмітери, гормони, цитокіни (білки, котрі відіграють роль в імунній відповіді) та інші пептиди забезпечують взаємодію між системами. ПНІЕ також розглядає складні процеси в головному мозку, зв'язки між нейронами та різними нейрохімічними речовинами, що допомагає зрозуміти, як нервова система взаємодіє з іншими системами під час стресу [5; 58; 65; 72].

Отже, стрес є багатогранним феноменом, який різниться між людьми залежно від індивідуальної вразливості та стійкості. Історичний шлях концепції стресу достатньо довгий і охоплює період від стародавніх філософських роздумів до новітніх підходів в психонейроімуноендокринології. Розуміння стресу як фізіологічної реакції (біологічний підхід), як наслідку соціальних

взаємодій (соціальний підхід) та індивідуальних перцептивних і когнітивних особливостей (психологічний підхід) дозволяє формувати інтегративні стратегії лікування і профілактики. В результаті інтеграції названих підходів та врахування знань таких галузей як фізіологія, психологія, психосоматична медицина, ендокринологія, імунологія, нейронауки, зародився сучасний підхід – психонейроімуноендокринологія. Згідно з ПНІЕ стрес визначається як: комплексне явище, стан напруги, викликаний впливом стресогенних чинників, що перевищують адаптивні можливості індивіда; це стереотипна реакція на подразник, яка має різні наслідки для людей залежно від їхнього віку, спадковості, імунітету, нейроендокринної регуляції, особливостей нервової системи, життєвого досвіду, емоційної, когнітивної та поведінкової сфери тощо.

1.2. Особливості прояву стресу в юнацькому віці в умовах війни

Юнацький період ділять на дві фази (О. Сергєєнкова, О. Столярчук та ін.): ранню юність (15–18 років) і власне юність (18–21 рік). Це ключовий етап становлення особистості, де центральним завданням є складний і творчий процес – самовизначення. В юнацькому віці відбувається переосмислення життєвих цінностей, формування внутрішньої позиції щодо себе, суспільства та майбутнього. Молодь прагне знайти відповіді на питання «Хто я?» і «Яким я хочу бути?», формуючи морально-ціннісні орієнтири та визначаючи власний життєвий шлях. Самовизначення охоплює особистісний, соціальний і професійний аспекти, закладаючи основу для майбутньої самореалізації. У юнацькому віці молодь набуває нових рис, таких як незалежність, відповідальність, здатність до критичного мислення та автономне ухвалення рішень. Ці зміни стають можливими завдяки поступовому звільненню від зовнішніх впливів, таких як залежність від батьків чи соціального оточення. Водночас, деякі риси, властиві підлітковому віку, поступово відходять. Наприклад, юнацький максималізм зменшується, поступаючись місцем здатності до дивергентного мислення, яке своєю чергою дозволяє розглядати проблему з різних перспектив і знаходити декілька правильних рішень [8; 48].

У віці приблизно 17 років багато юнаків і дівчат переживають вікову кризу. Ця криза має двоякий характер: з одного боку, вона супроводжується труднощами самовизначення, тривожністю та невпевненістю у виборі, а з іншого – сприяє руйнуванню застарілих психічних структур і формуванню нових, більш зрілих якостей. Здатність конструктивно подолати кризу забезпечує прогресивний розвиток, тоді як її невирішеність може викликати стагнацію, розчарування та пригнічення [8; 48].

Професійне становлення займає важливе місце в житті молоді цього віку. Як зазначає Е. Еріксон, професійне самовизначення є ключовим елементом ідентичності, що визначає соціальну роль, діяльність і поведінку молодої людини. Бажання зайняти дорослу позицію спонукає юнаків до активного пошуку своєї професійної ніші. Цей процес залежить як від внутрішніх факторів (інтересів, прагнень, самооцінки), так і зовнішніх умов, таких як соціальна підтримка чи престиж професії [8; 48].

Окремо варто зазначити роль стосунків у житті молоді. Дружба в цьому віці стає більш вибірковою та стійкою, а її головною цінністю є психологічна інтимність і взаєморозуміння. Юнацьке кохання, як правило, сповнене романтичних ідеалів, хоча на ранніх етапах воно може базуватися на фантазіях і мріях. Протягом юності духовність і сексуальність у стосунках поступово гармонізуються, що сприяє формуванню зрілої емоційної прив’язаності [8; 48].

Отже, юнацький вік є періодом інтенсивного розвитку, коли особистість долає кризи, набуває нових цінностей і визначає своє місце в житті. Разом з тим, молодь залишається психологічно вразливою перед , серед яких особливе місце займає стрес, пов’язаний із навчанням, соціалізацією та адаптацією до реалій сучасного світу, особливо в умовах війни. Це підводить нас до аналізу основних проявів стресу в юнаків, які навчаються в таких непростих умовах [8; 48].

А. Кросвелл, К. Локвуд зазначають, що відповідь на стрес – це індивідуальні прояви, симптоми або реакція організму людини, викликана подіями чи обставинами, що своєю тривалістю в часі, просторовим охопленням та/або інтенсивністю перевищують її ресурси і адаптивні можливості,

порушуючи в такий спосіб внутрішній баланс всіх життєво важливих систем. Науковці виділяють психологічні та фізіологічні індикатори стресу. До психологічних вони відносять: емоційні, когнітивні та поведінкові реакції. Фізіологічними індикаторами є імунні, вегетативні, нейроендокринні, гормональні та нервові зміни. Поведінкові прояви можуть бути як стратегією подолання стресу, конструктивним рішенням-відповіддю, так і деструктивними поведінковими актами, як-от відігрування, нав'язливі дії, ритуали, залежності тощо. До когнітивних проявів відносять оцінювання міри впливу стресора, ступеня його загрози, реальності тощо; фантазування, нав'язливі думки, когнітивні викривлення; порушення функцій пам'яті, уваги тощо [66].

Аналогічних поглядів щодо особливостей прояву стресу дотримуються і вітчизняні науковці. Так, Н. Бамбурак та М. Гуцман, досліджуючи адаптивні стратегії подолання стресу, виділяють його емоційні і фізіологічні прояви, де перші переважно залежать від суб'єктивних особливостей світосприйняття, ціннісних орієнтирів і Я-концепції індивіда [3]. В. Предко та О. Сомова в спільному дослідженні «Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців» виділяють поведінкові, емоційні, інтелектуальні та фізіологічні прояви стресу. До інтелектуальних вони відносять порушення уваги і пам'яті, а в групі поведінкових проявів окремо виділяють ще чотири види: психомоторні порушення, порушення соціально-рольових функцій, професіональні порушення (якщо ми говоримо про дорослих) та зміна способу життя [42].

2022 року Н. Савелюк досліджувала особливості переживання стресу українськими студентами в умовах війни. Результати показали, що серед студентів Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка найбільш вираженими виявилися прояви в інтелектуальній сфері, що, як пояснила науковиця, відповідає провідній діяльності юнацького віку – навчальній, яка додає неабиякого інтелектуального навантаження. Так, найбільший відсоток студентів зазначили наявність таких симптомів, як негативні думки, труднощі із концентрацією уваги та фіксація на

одній і тій самій думці. Серед емоційних проявів стресу найпоширенішими були тривожність, дратівливість, напади гніву, підозрілість, пригнічений настрій і депресія. Найменш вираженою була фізіологічна сфера. Як зазначила Н. Савелюк, такий низький відсоток зумовлений тим, що студенти юнацького віку зазвичай перебувають у розквіті свого фізичного становлення і володіють достатньо високими адаптаційними можливостями, які і допомагають їм краще протистояти стресовим подіям [47].

Також 2022 року І. Грузинською було проведено глибинне і детальне дослідження особливостей емоційного реагування студентської молоді на стресові ситуації в умовах воєнного стану. Так в опитуванні взяли участь 50 респондентів – здобувачів вищої освіти Національного авіаційного університету, яке стосувалося особливостей переживань і реагування на різних етапах війни: у перший день повномасштабного вторгнення, під час підготовки до евакуації, власне під час самої евакуації, під час розміщення в місці евакуації, під час підготовки до повернення додому та після повернення додому. Результати дослідження І. Грузинської показали, що у перший день війни 80 % студентів відчували емоційну напругу й тривожність, страх перед невідомістю, страх за власне життя та депресивні стани. Протягом підготовки до евакуації у студентів на перший план вийшли ненависть до агресора і бажання зберегти своє життя (75%): дані анкети показали підвищення рівня страху і гніву щодо агресора, з’явилися відчуття відторгнення, відчай і страх втратити все, що маєш. На етапі евакуації І. Грузинська відмітила про переживання біологічного і психологічного стресу та підвищення тривожності: респонденти на цьому етапі зазначили, головно, про відчуття наближення смерті і страх смерті (58,3%), емоційні коливання (спокій, активне реагування на ситуацію або байдужість), розпач та зниження активності (33,3%), а також тривогу за близьких людей, які не поруч, паніку та демотивацію (лише 8,3%). Після повернення додому більшість респондентів були налаштовані оптимістично, відчували радість і щастя (58,4 %), менше половини опитаних зазначили про апатію, втому, страх і втрату надії (25%). Грузинська І. виснувала про те, що зрештою 55 %

студентської молоді були в дистресі, не мали змоги адаптуватися до стресової ситуації в умовах війни. Більшість зіткнулися з високим емоційним напруженням, роздратованістю та агресією [12].

Протягом квітня–травня 2023 року Л. Мороз та І. Оксюта дослідили рівень стресу серед здобувачів вищої освіти другого курсу Національного університету «Львівська політехніка». В опитуванні взяли участь 30 респондентів 18–20 років. За результатами дослідження встановлено, що 43,3% студентів у відповідь на стресор мають сильне напруження; 33,3% студентів показали ознаки помірного стресу, в 20% студентів виявлено стан сильного стресу і лише один респондент показав третю, найнебезпечнішу, стадію стресу. Серед основних проявів стресу у здобувачів вищої освіти Л. Мороз та І. Оксюта виокремлюють поведінкові, фізіологічні та інтелектуальні, а саме: «відсутність бажання виконувати будь-яку роботу (65,5 %), безсоння чи сонливість (58,6%) та зниження уваги (55,2 %)» [30].

А. Хижняк, В. Мирошниченко та М. Костенко зазначають, що після початку повномасштабного вторгнення та тривалого перебування в умовах війни психологічний стан студентів зазнав серйозних змін. В результаті проведеного дослідження рівня емоційного вигорання встановлено, що 52,3% респондентів складно переживають психотравмівні обставини, 32,1% – почуваються «загнаними у кут» та 38,2% респондентів зазначили про виснаження (емоційне відчуження, деперсоналізацію). Високі показники цих фаз, як зазначають науковці, свідчать про інтенсивний стрес, що виснажує первинні адаптаційні ресурси організму. Молодь переходить у фазу «виснаження», минаючи фазу «резистенції», що виражається у зниженні контактності, замкнутістю, схильністю до ізоляції та деперсоналізації, і своєю чергою свідчить про наближення до критичного рівня стресу. А. Хижняк, В. Мирошниченко та М. Костенко наголошують на тому, що зростаюче навантаження на адаптаційні механізми в умовах війни чинить стресогенний вплив, викликаючи порушення психофізіологічної сфери. Навчання та тренування в умовах військового стану є потужним джерелом стресу для

студентів-спортсменів: через високе навантаження, недостатню підтримку викладачів, монотонність навчання та брак відпочинку розвивається емоційне вигорання. До початку війни стрес студентської молоді здебільшого був пов'язаний із соціальною адаптацією та самовизначенням, з чим студенти успішно справлялися. Проте через війну стрес став зачіпати глибші психологічні структури і спричинив емоційне вигорання й виснаження [59].

2024 року С. Білоусова вивчала рівень стресу у студентів під час навчання та який вплив він мав на їхнє здоров'я в умовах війни. Опитування проводилося серед студентів різних вищих навчальних закладів віком від 18 до 24 років. Результати були згруповані за трьома рівнями: низький, середній і високий. Так, 47% респондентів зазначили про високий рівень стресу, 22% – показали середній рівень та 31% – низький рівень стресу. Для з'ясування причин стресу студентам запропонували обрати кілька варіантів відповіді (оцінки, тиск з боку викладачів, брак літератури, велике навчальне навантаження, страх перед майбутнім), і 81% студентів зазначили, що вони переживають стрес через велике навантаження навчальним матеріалом, який потрібно опрацювати у короткі терміни. Додатково серед причин стресу було названо невпевненість у власних відповідях і підготовку до іспитів. На запитання «чи вплинула війна на Ваш психічний стан під час навчання» 78% респондентів відповіли «так», і лише 22% – «ні». Серед головних факторів, які найчастіше впливали на психічний стан студентів під час війни, респонденти зазначали: хвилювання за власне життя і життя близьких, повітряні тривоги, гучні вибухи, порушення сну і недосипання [4].

С. Чачко та Є. Травініна провели дослідження, присвячене тривалому травмуючому впливу війни на психологічний стан здобувачів вищої освіти. Результати дослідження показали значний вплив стресу на студентів, який виявляє чіткі гендерні відмінності та залежить від спеціальності навчання й статусу внутрішньо переміщеної особи (ВПО). Встановлено, що жінки більше схильні до проявів стресу, підвищеного рівня психологічної напруги та симптомів, які відповідають критеріям посттравматичного стресового розладу.

Вони частіше демонструють виражений дистрес, схильність до вторгнення травматичних спогадів і підвищену гіперзбудливість. Чоловіки, навпаки, виявляють вищий рівень життєстійкості, залученості, контролю над обставинами та готовності до прийняття ризиків. Це свідчить про їхні кращі адаптаційні можливості та психологічну стійкість у складних життєвих умовах. Окремо досліджено вплив статусу ВПО на рівень стресу. Студенти, які мають статус внутрішньо переміщеної особи, демонструють вищий рівень стресу, дистресу, вторгнення травматичних спогадів і гіперзбудливості порівняно зі студентами без такого статусу. Водночас студенти, які не мають статусу ВПО, показують вищу життєстійкість, залученість і контроль над своїм життям, що свідчить про їхні значно кращі адаптаційні ресурси для подолання наслідків війни [61].

С. Щербак 2024 року досліджувала особливості розвитку стресу студентів Харківського національного медичного університету. За результатами проведеного опитування більшість студентів знаходиться у стані стресу, який проявляється відчуттям напруженості (32,3% респондентів часто відчувають напруженість, 58,1% іноді відчувають напруженість), страху (51,6% студентів відчувають страх іноді, але він не турбує їх; 25,8 – зазначили про не сильний страх та 12,9% відчувають дуже сильний страх), неспокійних думок (35,5% студентів неспокійні думки непокоять час від часу, 32,3% –неспокійні думки присутні велику частину часу, 19,4% – неспокійні думки тільки іноді та у 12,9% студентів постійно присутні неспокійні думки), зниження працездатності та раптове відчуття паніки (трапляється дуже часто у 12,9% студентів, 22,6% – досить часто, 41,9% - не так вже й часто, 22,6% – зовсім не буває) [62].

Окремої уваги заслуговують дослідження гендерних особливостей реагування на стресогенні фактори, особливості прояву стресу у чоловіків та жінок. Так, до прикладу, О. Козловська та Р. Зуй встановили, що чоловіки зазнають набагато більше впливу стресогенних чинників, проте жінки частіше розвивають симптоми пост-травматичного стресового розладу [22]. Л. Журавльова та Л. Хильченко встановили, що жінки мають значно виражені

прояви стресу за всіма показниками: інтелектуальними, поведінковими, емоційними та фізіологічними, тоді як чоловіки (не зважаючи на те, що сильніше й глибше відчувають стресове навантаження) менше схильні до розвитку симптомів сильного стресу й виснаження. Фізіологічні прояви стресу у жінок інтенсивніші і триваліші, ніж у чоловіків. Крім того, жінки більше схильні до тривожних реакцій, а чоловіки – до агресивних і дратівливих проявів стресу [15].

К. Супрун та Л. Пріснякова наголошують на тому, що навчання у вищих навчальних закладах під час війни супроводжується високим розумовим, психологічним і фізичним навантаженням, що становить ризик для психологічного благополуччя студентської молоді, і, окрім проблем із адаптацією, може викликати різноманітні невротичні розлади. Так, фонове безперервне відчуття небезпеки, пов’язане з військовими діями, звуками тривог, пострілів і вибухів, переглядом новин, призводить до підвищення рівня стресу, тривожності, викликає панічні атаки і депресивні стани. У таких умовах адаптація студентів до нових реалій вимагає значної мобілізації ресурсів організму, що з часом веде до виснаження [51].

Отже, за результатами огляду досліджень вітчизняних науковців можна виділити наступні прояви стресу у здобувачів вищої освіти в умовах війни (таблиця 1.1.):

Таблиця 1.1.

Класифікація проявів стресу у здобувачів вищої освіти

Аспект проявів	Основні симптоми	Автори досліджень
Інтелектуальні	Негативні думки, труднощі з концентрацією уваги, порушення пам'яті, повторювані думки	Н. Савелюк, Л. Мороз, І. Оксюта
Емоційні	Тривожність, напади гніву, дратівливість, напруження, підозрілість, пригнічений настрій, вторгнення травматичних спогадів, неспокійні думки, страх (зокрема, страх втрати, невідомості, смерті, перед майбутнім), апатія, депресія, розпач, відчай, підвищена гіперзбудливість,	І. Грузинська, С. Білоусова, Н. Савелюк, С. Чачко, Є. Травініна, С. Щербак
Поведінкові	Соціальна ізоляція, замкнутість, невпевненість у власних відповідях на іспитах, зниження контактності та активності, уникання, рольові дисфункції, небажання працювати.	І. Грузинська, В. Предко, О. Сомова, Л. Мороз, І. Оксюта, С. Білоусова, А. Хижняк, В. Мирошниченко, М. Костенко
Фізіологічні	Напруженість, панічні атаки, порушення сну і недосипання, зниження працездатності, м'язова напруга, втома і виснаження	І. Грузинська, Н. Савелюк, Л. Мороз, І. Оксюта, С. Білоусова, С. Щербак

Отже, стрес є невід'ємною складовою нашого життя, проте в умовах війни його вплив на людину, а особливо вразливу молодь, може мати набагато серйозніші наслідки [5; 17; 34]. Наведені вище дослідження свідчать про багатогранність цієї проблеми. За результатами багатьох досліджень вітчизняних науковців встановлено, що молодь зазнає значного інтелектуального, емоційного та фізичного навантаження, яке відчутно посилюється в умовах війни і створює тривалий фон небезпеки. Як видно з таблиці 1.1. студенти мають всі аспекти прояву стресу: емоційні, когнітивні (або інтелектуальні), поведінкові та фізіологічні, які варіюються залежно від індивідуальних особливостей, фактичних обставин та періоду проведення дослідження.

Емоційна сфера стресу проявляється у вигляді тривожності, дратівливості, страху, апатії та депресії [58; 60]. Ці симптоми виявлено у більшості студентів, особливо у критичні періоди, такі як перші дні війни,

евакуація чи перебування в новому місці. Відчуття небезпеки, розгубленості та гніву часто домінують у переживаннях молоді, впливаючи на їхню здатність адаптуватися до нових умов.

Інтелектуальні прояви стресу включають труднощі з концентрацією уваги, порушення пам'яті, нав'язливі думки та когнітивні викривлення. Особливо гостро ці симптоми відображаються в навчальній діяльності, яка потребує високого рівня інтелектуальної активності. Війна значно посилює ці труднощі, оскільки студенти змушені пристосовуватися до змін у форматі навчання, часто без належних ресурсів і підтримки.

Поведінкові прояви стресу у студентів включають уникання завдань, зниження мотивації до навчання, зміни в соціальній поведінці та нав'язливі дії. Наприклад, багато студентів відзначають відсутність бажання виконувати будь-яку роботу, порушення сну чи сонливість. Такі поведінкові реакції є не лише наслідком стресу, але й способом адаптації, який не завжди є ефективним.

Фізіологічні ознаки стресу проявляються в симптомах безсоння, прискореного серцебиття, порушеннях роботи імунної системи. Ці симптоми вказують на активну боротьбу організму зі стресом і можуть виснажувати ресурси, якщо тривалий час залишатимуться без належної уваги [64; 69].

Загальний аналіз свідчить, що юне покоління перебуває у стані підвищеного стресу, який часто переходить у дистрес – стан, коли адаптаційні механізми не спрацьовують. Наслідки помічаємо у зниженні академічної успішності, продуктивності, емоційному вигоранні та втраті мотивації. Особливості гендерних відмінностей у прояві стресу також заслуговують уваги: жінки демонструють вищу схильність до розвитку тривожності й дистресу, тоді як чоловіки, зазвичай, проявляють більшу агресивність, але разом з тим і життєстійкість [15; 22; 38; 50; 60; 64; 69].

Виявлені результати наголошують на необхідності розробки ефективних програм підтримки і збереження психічного здоров'я студентів, спрямованих на зниження рівня стресу, тривожності та розвиток адаптаційних механізмів. Особливу увагу слід приділити емоційній саморегуляції, розробці тренінгових

програм з управління стресом, створенню умов для безпечного і комфортного навчання у вищих закладах освіти в умовах війни [18; 19; 20]. Тільки комплексний підхід може допомогти студентам подолати виклики війни і зберегти психічне здоров'я.

1.3. Система чинників, які впливають на рівень прояву стресу в юнацькому віці в умовах війни

Стрес різного ступеня інтенсивності присутній у нашому повсякденному житті, а відбитки хвилюючого досвіду – позитивного чи негативного – залишаються в нашій пам'яті і повертаються з минулого у вигляді спогадів [5; 34; 60]. Але разом з тим наша взаємодія з навколишнім середовищем – це розвиток і сенс буття, тому кожен індивід повинен підтримувати і зберігати внутрішню рівновагу, яка постійно порушується або перебуває під загрозою через мінливі умови нашого життя. Будь-який зовнішній подразник, здатний викликати адаптивну або дезадаптивну реакцію на стрес є його чинником [5; 33; 35; 44].

Стресори можуть викликати низку пристосовних реакцій, спрямованих на захист або відновлення оптимального функціонування організму, тобто збереження гомеостатичної рівноваги [5; 64; 69]. На думку багатьох авторів і дослідників, всі чинники можна класифікувати за різними категоріями, які здебільшого взаємопов'язані: біоекологічні та психосоціальні, фізичні та психологічні, зовнішні та внутрішні, об'єктивні та суб'єктивні, гострі та хронічні, позитивні та негативні. Класифікація залежить від певних характеристик подразників, когнітивного та емоційного опрацювання сприйнятого впливу, можливих ресурсів для подолання стресу, а також адаптивних реакцій та їхньої потенційної ефективності [72].

Певні ознаки є особливо важливими як для розуміння потенційної загрози, яку становлять ті чи ті чинники, так і можливих наслідків їхнього впливу, які здатні спровокувати інтенсивні реакції. Залежно від потенційного успіху або невдачі реакції організму можуть бути адаптивними, які супроводжуються захистом або відновленням здорового стану, або ж навпаки –

дезадаптивними, які призводять до відповідних розладів. В цьому випадку масштаб та інтенсивність потенційних наслідків різноманітних впливів відіграють вирішальне значення для оцінки ситуації. Тому чинники також класифікують за ступенем тяжкості: від легких або помірних зовнішніх подразників до важких, як-от екстремальні стресові ситуації. Іншою важливою характеристикою є ступінь впливу та його тривалість протягом певного періоду. У зв'язку з цим, стресори можуть впливати протягом короткого періоду часу, як у випадку з гострим стресом, або тривати довго, як це зазвичай спостерігається при хронічному стресі [64; 65; 67; 68; 69; 71; 72].

Пропоную детальніше розглянути систему чинників, які впливають на рівень стресу, запропоновану Ґуставо Е. Тафетом:

1. *Біоекологічні чинники* – це зміни і події в навколишньому середовищі, які, на відміну від психосоціальних, мають природне походження.

а) *природні катастрофи, а саме такі стихійні лиха як:* землетруси, цунамі, повені, урагани, сильні шторми, масштабні пожежі, виверження вулканів. Для природної катастрофи характерні раптовість, інтенсивність, екстремальність та обмеженість в часі, водночас неможливість прогнозувати перебіг, початок і кінець, а тому вони найменше контрольовані. Названі стресори, з огляду на їх характер і особливість виникнення й перебігу, можуть вважатися гострими стресовими чинниками, однак, не зважаючи на це, їхні наслідки переважно набагато триваліші, тому біоекологічні стресори прийнято вважати істотним чинником хронічного стресу;

б) *катастрофи, спричинені людською діяльністю, аварії:* автомобільні, авіаційні, корабельні, великі промислові аварії. Зазначені катастрофічні події становлять серйозну загрозу для життя і здоров'я людей, мають руйнівний вплив на довкілля, тому здатні викликати гострий та хронічний стрес;

в) *кліматичні зміни*, до прикладу, екстремальні погодні умови: сильні зливи, снігові бурі, екстремальні перепади температур. Не такі шкідливі і руйнівні, як названі природні катаклізми, здебільшого вважаються легкими або

помірними біоекологічними чинниками, які зазвичай пов’язують з хронічними стресовими станами.

2. *Психосоціальні чинники* – це ті, що пов’язані з ефектами, викликаними взаємодією в соціальному середовищі та її психологічними наслідками. Становлять широку групу факторів, пов’язаних з різними особистими обставинами і всіма потенційними взаємодіями в соціальному і культурному середовищі:

а) *стресові життєві події*, *пов’язані з особистими переживаннями*, які зазвичай сприймаються як серйозні зміни в житті – позитивні чи негативні, та які зазвичай провокують найбільш інтенсивні когнітивні, емоційні і поведінкові відповіді в межах адаптивних реакцій. До таких життєвих подій відносять: шлюб, криза в сімейних стосунках, народження дитини, розлучення, житлові питання (переїзд), хвороба і смерть близької людини, тиск і переслідування в школі (булінг), домашнє насильство, зловживання алкоголем тощо; зміни в професійному середовищі (скорочення на роботі, безробіття, пошук нової роботи), вороже ставлення колег (моббінг), несприятливі умови праці; розрив дружніх стосунків, вступ до вищого навчального закладу, іспити та інше. Досвід зазначених життєвих ситуацій може спричинити в перспективі тривалі патофізіологічні та психологічні наслідки, а тому названі стресові життєві події також є джерелом хронічного стресу і довготривалих травм;

б) *соціальні конфлікти* – тероризм і війна, вважаються екстремальним джерелом хронічного стресу, що має довгострокові наслідки, сприймається і позначається як травматичний досвід.

3. *Фізичні чинники* – тілесні ушкодження, хвороби, інтенсивні фізичні навантаження тощо.

4. *Психологічні чинники* зачіпають нашу емоційну, когнітивну, вольову сфери та поведінкові патерни.

5. *Зовнішні чинники* стосуються подій або обставин, що відбуваються поза контролем або впливом індивіда, наприклад, соціальні зміни або природні катастрофи тощо.

6. *Внутрішні чинники*. Важливо зазначити, що стрес може виникати не тільки через зовнішні впливи, а й через внутрішні психічні процеси і стани. Внутрішні джерела стресу часто є суб'єктивними і можуть бути набагато сильнішими за будь-які об'єктивні події. Наприклад, ранній негативний досвід, такий як домашнє насильство, залишення дитини в небезпеці чи без нагляду, рання втрата батьків та інше залишають відбитки спогадів у довготривалій пам'яті і можуть бути потенційними (внутрішніми) джерелами стресу протягом усього життя. Часто такий травматичний досвід пов'язують з розвитком депресії, хронічних тривожних розладів. Такий самий вплив мають стресові події, пережиті у дорослому віці, але придушені, замовчані, заперечувані і не опрацьовані психічно. Таке тло внутрішнього пригнічення переживається як хронічний стресовий стан, який згодом призводить до появи різноманітних розладів настрою, страхів, тривожних розладів, депресії та посттравматичного стресового розладу, панічних атак тощо. Автоматичні нав'язливі спогади здатні знову викликати переживання минулих стресових життєвих подій, що в свою чергу призводить до повторного психічного перевантаження і певних фізіологічних реакцій, які мали місце під час первинного зіткнення із минулою стресовою ситуацією. Людині може здатися, що все повторюється в моменті «тут і тепер»: ті самі відчуття тривоги, страху і занепокоєння тощо. Таке повторюване когнітивне та емоційне опрацювання травматичних спогадів утворює замкнене коло, що супроводжується дратівливістю, втомою, надмірним занепокоєнням і повторним переживанням минулих подій, фізіопатологічними змінами, що вкупі є основою хронічного стресу.

7. *Об'єктивні чинники*, які здебільшого сприймаються більшістю людей однаково;

8. *Суб'єктивні чинники* сприймаються індивідуально і можуть залежати від особистого досвіду та особливостей індивідуального сприйняття і опрацювання інформації [72].

Вітчизняні науковці виокремлюють зовнішнє і внутрішнє походження стресу, або екзогенні та ендогенні чинники. Згідно з М. Кудіновою, екзогенні

або зовнішні чинники походять з навколишнього середовища і порушують внутрішню рівновагу організму індивіда – гомеостаз; ендогенні або внутрішні – формуються в самому організмі індивіда і залежать від його психологічних, фізіологічних, інтелектуальних особливостей [24].

О. Кундеревич і А. Литвин розрізняють стрес як зовнішній подразник, стимул, який викликає збудження певних систем організму людини, і в такому разі ми говоримо про стресори, та стрес як суб'єктивну реакцію людини на цей чинник, яка внтурішньопсихічному досвіді. В останньому випадку людина демонструє певні емоційні стани інтерпретується як емоції, захисні реакції, стратегії подолання, тощо [26]. У своїй статті «Соціальний стрес: теоретичні підходи до розуміння поняття» автори представляють дві групи факторів: фізіологічні та психологічні стресори. До першої групи належать такі чинники, як біль, зміна температури, дискомфорт через базові потреби (спрага, голод), гучні звуки, фізичне перевантаження та інше. Особливість другої групи в тому, що ці чинники виникають із взаємодії людини із світом: погрози і образи, небезпека здоров'ю або життю, незадовільні умови навчання або праці та інше. Крім того, психологічну групу факторів, що впливають на рівень стресу, поділяють на емоційні та інформаційні. Злочини, стихійні лиха, аварії, сімейні проблеми, втрата роботи, війна і тероризм – належать до емоційних психологічних чинників, оскільки становлять загрозу для благополуччя людини, її здоров'я, зокрема психічного, і життя. До інформаційних психологічних стресорів відносять: будь-які повідомлення, які стосуються ймовірної чи реальної загрози, негативних наслідків; або ж навпаки, стресогенним може виявитися інформаційний вакуум, або нерозуміння інформації чи її перекручення, спотворення тощо, коли людина не розуміє, як їй діяти у зв'язку з цим і які наслідки це матиме для її благополуччя, життя і здоров'я [26].

Рівень стресу в юнацькому віці визначається впливом комплексу екзогенних та ендогенних чинників. До екзогенних чинників належать соціальні, економічні, політичні фактори, а також умови навчання та

особливості взаємодії у референтному середовищі. Ендогенними чинниками є їхні особистісні якості, темперамент, емоційна стійкість, когнітивні особливості, рівень тривожності, інтенсивність актуальних страхів та вибір певної стратегії подолання стресу. В умовах війни вплив цих чинників стає багатограннішим і сильнішим. Екзогенні чинники, такі як фізична небезпека, постійна невизначеність, вимушена міграція, соціальна ізоляція та дистанційне навчання, створюють додаткове психоемоційне навантаження. Водночас ендогенні фактори, як-от схильність до тривожності, страх перед майбутнім, обмеженість копінг-ресурсів набувають критичного значення, адже індивідуальні адаптаційні стратегії виявляються важливими для збереження психологічного благополуччя [44; 64; 65; 67; 68; 69; 71; 72].

Для цілей цього дослідження ми обрали такі чинники стресу, як тривожність, актуальні страхи та копінг-стратегії. Розглянемо їх детальніше.

Одним із чинників, що впливають на рівень стресу, є тривожність. Це схильність до надмірного хвилювання, що супроводжується відчуттям небезпеки або очікуванням негативних подій. У студентів тривожність може проявлятися через страх невдачі в навчанні, невизначеність щодо майбутнього та труднощі адаптації до нових умов. В умовах війни рівень тривожності значно зростає через страх за власне життя, життя близьких, втрату життєвих орієнтирів та руйнування звичного способу життя. Постійна тривога виснажує ресурси нервової системи, що може призводити до дистресу, порушень сну, зниження когнітивних функцій та емоційного вигорання.

І. Астремська та В. Ярошевська називають такі основні фактори тривожності як: генетика, порушення на біологічному рівні, психотравмівні події, постійні стресові ситуації, загроза життю, взаємодія із соціумом, особливості виховання та атмосфера в сім’ї, самооцінка особистості, внутрішні конфлікти людини, незадоволеність життям, довготривале нервове перенапруження, хронічна втома, недосипання, вплив ЗМІ, конфліктні ситуації, страх повторення пережитого негативного досвіду, особливості сприйняття

людиною світу, вимушена відстань між близькими людьми, фінансове неблагополуччя та страх смерті [2].

Як зазначають авторки дослідження тривожності у студентської молоді в умовах війни, тривожність має як позитивний, так і негативний вплив на особистість. Серед позитивних функцій науковці виокремлюють активацію захисних механізмів психіки, здатність передбачати наслідки власних дій і встановлювати причинно-наслідкові зв'язки. Генетична природа тривоги робить її важливим механізмом, який допомагає захищати людину від потенційно небезпечних ситуацій, підтримує пильність і сприяє критичному оцінюванню референтного середовища [2].

Разом з тим негативний аспект тривожності, особливо, коли вона надмірна, проявляється у дезадаптаційних процесах, які гальмують особистісний розвиток і призводять до неврозів або навіть тривожних розладів і депресії. Для відмежування норми від патології важливо звертати увагу на інтенсивність і тривалість тривоги. У межах норми вона пропорційна до ситуації, займає обмежений час і не порушує загального функціонування, хоча може приносити певний емоційний дискомфорт. В умовах війни молодь стикається із загрозою фундаментальним людським цінностям, тому підвищений рівень тривоги у студентів може бути природною реакцією психіки, але це не виключає її негативного впливу. Тривожні студенти, зазвичай, мають низьку самооцінку та невпевненість у собі. Вони можуть не бути ізольованими в соціальних групах, але часто не користуються загальним визнанням. Така тривожність може проявлятися як сором'язливість, або ж навпаки – як надмірна товариськість, настирливість і навіть агресивність. Якщо рівень тривожності значно перевищує оптимальний, це свідчить про емоційну дезадаптацію, яка заважає пристосовуватися до соціальних ситуацій. Тривожність істотно впливає на стосунки, поведінку, здатність до відновлення внутрішніх ресурсів, мотивацію та академічну успішність здобувачів вищої освіти. Дезадаптація, як наслідок постійної високої тривожності, також може проявлятися в хаотичній поведінці і неорганізованості. [2].

А. Тарасова провела дослідження тривожності, в якому брали участь 72 респонденти, серед яких 57 жінок і 15 чоловіків віком від 16 до 25 років і старше. Більшість учасників (70 осіб) навчалися на спеціальності психології у провідних університетах Києва. Для опитування використано дві методики: тест «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера–Ханіна та «Особистісну шкалу прояву тривоги» Дж. Тейлора. За першою методикою встановлено, що низький рівень реактивної тривожності мають 12,5 % респондентів, низький рівень особистісної тривожності – у 7 % респондентів. Середній рівень реактивної тривожності виявили у 33,3 %, особистісної – у 34,7 % респондентів. Високий рівень реактивної тривожності мав 54,2 % студентів, а особистісної – 58,3 %. За другою методикою отримано такі результати: низький рівень – 0 % студентів, середній рівень із тенденцією до низького – 27,8 % студентів, середній рівень із тенденцією до високого показали 34,7 % студентів, високий виявлено у 34,7 % студентів та дуже високий рівень – 2,8 % студентів. Як бачимо, обидві методики показали тенденцію до переважання високих рівнів тривожності у здобувачів вищої освіти в умовах війни [52].

Ґендерні особливості прояву тривожності серед студентів в умовах війни досліджували Л. Міхеєва і О. Кулешова. За результатами діагностики встановлено, що в респондентів жіночої статі переважає особистісна тривожність, тоді як у респондентів чоловічої статі, навпаки, домінує ситуативна тривожність. Дівчата у стресових ситуаціях частіше відчувають напругу, дискомфорт, занепокоєння та нервозність. Хлопці здебільшого демонструють підвищену емоційну реактивність, дратівливість, конфліктність та неадекватне реагування [30].

Іншим важливим чинником є страхи, які в умовах війни можуть набувати екзистенційного характеру. Студенти відчувають страх перед майбутнім через втрату стабільності, за власне життя і життя рідних. Ці страхи не лише викликають емоційний дискомфорт, але й підсилюють почуття безпорадності та тривожності. Постійне перебування у стані загрози негативно впливає на

здатність молоді до навчання, знижує їхню мотивацію та спонукає до соціальної ізоляції або агресивної поведінки.

Загалом, у період вступу до закладів вищої освіти молодь опиняється на порозі нових можливостей для розвитку, соціальної інтеграції та самовизначення. Однак, як зазначають Л. Міхєєва та О. Войцехівська, процес адаптації до студентського середовища часто супроводжується соціальними страхами, які заважають самореалізації і самоствердженню. До таких страхів науковці відносять: страх перед невизначеним майбутнім, страх вибору професії, стосунків із одногрупниками, страх невдачі, критики, публічних виступів, страх висловлення своїх думок, страх взаємодії з протилежною статтю, змін у житті, страх соціального відхилення, неуспіху в навчанні, страх отримати погані оцінки, не відповідати очікуванням викладачів, страх невдач під час виконання завдань, страх перед іспитами [29].

О. Амплєєва, аналізуючи дослідження особливостей страхів у студентської молоді, виснує, що більшість здобувачів вищої освіти виявляють високу схильність до проявів страхів, серед яких домінують соціофобія і танатофобія. Соціофобія обумовлена низкою соціальних чинників, таких як складання іспитів, адаптація до нового середовища або переїзд до іншого міста. Танатофобія, своєю чергою, пов’язана зі страхом за власне здоров’я, занепокоєнням щодо благополуччя близьких і страхом смерті. Ці переживання зумовлені зміною ставлення до часу, адже в юнацькому віці усвідомлення швидкоплинності життя та його минущості стає більш вираженим. Навчання і адаптація до нового колективу, перехід до самостійного способу життя вимагають відповідальності, що є додатковим фактором страху. Варто зауважити, що мозок і нервова система підлітка перебувають в процесі формування аж до 25 років, що також ускладнює здатність студентів долати стресові ситуації, страхи і тривожні стани [1].

Л. Мельник зазначає, що в умовах війни страх смерті стає глибинним і домінуючим переживанням для будь-кого. Навіть ті, хто не перебуває на фронті, усвідомлюють постійну небезпеку, пов’язану з можливими ракетними

обстрілами чи повітряними тривогами. Це спричиняє сильний стрес, що може викликати тривожність, депресію та інші психічні розлади, водночас спонукаючи людину замислитися над сенсом життя, власними діями та роллю в боротьбі за свободу й гідність. Війна порушує екзистенційні питання, які вимагають від людини ухвалення важливих рішень і переосмислення цінностей. У такі періоди особистість визначає свій шлях і мету, знаходячи рівновагу навіть у хаосі. Пошук сенсу життя стає критично важливим: люди знаходять підтримку у стосунках, релігії, родині чи власних діях. Усвідомлення цінностей і цілей допомагає зберігати оптимізм і психологічну стійкість, що є необхідним для подолання викликів війни [28].

Копінг – це механізм адаптації людини до будь-який нових умов та викликів життя. Це певні стратегії поведінки і реагування, які людина обирає, долаючи труднощі, стресові ситуації або пристосовуючись до життя в соціумі. Стратегії копінгу поділяються на активні і пасивні, конструктивні і деструктивні, такі, що спрямовані на зміну, подолання чи переосмислення ситуації, й такі, які полягають в ухиленні від усвідомлення чи розв’язання ситуації. Активні і конструктивні стратегії вважаються ефективнішими, тоді як уникнення може збільшувати ризик негативних наслідків. Вибір тієї чи тієї копінг-стратегії залежить від таких факторів, як: особистісні ресурси, рівень резильєнтності, психологічна стійкість, соціальні умови і культурний контекст [25; 43].

За результатами дослідження В. Кириченко було встановлено, що в юнацькому віці найбільше поширеною копінг-стратегією є «орієнтація на вирішення завдань». Як зазначає автор, молодь більше схильна до активного подолання труднощів і використання власних ресурсів для адаптації у стресових ситуаціях. Разом з тим, автор зауважує, що молодь частіше, порівняно з дорослими, вдається до стратегії уникнення, що може пояснюватися нестачею досвіду і бажанням уникати надмірного емоційного напруження [21].

Р. Кулаков та Л. Кулакова досліджуючи психологічні особливості прояву копінг-стратегій студентів з різним рівнем стресостійкості, встановили, що серед здобувачів вищої освіти переважає стратегія розв'язання проблем, що свідчить про здатність студентської молоді до конструктивного подолання труднощів. Такі студенти демонструють вміння аналізувати проблеми, віру у власні можливості та існування альтернативних шляхів виходу із складних ситуацій, емоційну стабільність і самоконтроль [25].

Т. Перепелюк та Н. Харченко зауважують, що академічна та соціальна адаптація студентів залежить від їхньої здатності ефективно реагувати на освітні вимоги, такі як мотивація, успішність і виконання навчальних завдань, і що в цьому процесі важливу роль відіграють копінг-стратегії. Так, за результатами дослідження науковцями встановлено, що у студентів першого курсу спостерігається широкий спектр копінг-поведінки, яка полягає як в адаптивних (оптимізм, активне уникнення, альтруїзм), так і в неадаптивних стратегіях (когнітивне уникання та зменшення значущості проблем). Їхній емоційний копінг виявляється переважно адаптивним (60,1%), тоді як у когнітивній сфері 56,36% респондентів використовують неадаптивні стратегії. У поведінковій сфері 42,19% опитаних демонструють адаптивні копінг-стратегії, але значна частина (51,98%) використовує неадаптивні підходи. Загалом, студенти першого курсу прагнуть долати труднощі, але часто зіштовхуються з невпевненістю у власних силах, що впливає на ефективність їхньої адаптації [40].

А. Нос наголошує на тому, що адаптація студентів до навчального процесу є ключовою умовою їхнього професійного розвитку. Це пристосування до нових вимог навчання, соціального оточення, умов проживання та, у сучасних реаліях, життя в умовах війни. Критерії адаптованості А. Нос поділяє на суб'єктивні та об'єктивні. До суб'єктивних належать задоволеність життям, емоційний комфорт і фізичне благополуччя. Об'єктивні критерії включають оцінку психічних та психофізіологічних функцій, таких як увага, пам'ять і мислення [36].

Також в процесі адаптації студентів-першокурсників А. Нос виділяє кілька стадій: стадію засвоєння основних правил поведінки в новому середовищі; стадію узгодження (взаємне доповнення студента і середовища); стадію взаємних поступок між студентом і середовищем для кращої взаємодії; період асиміляції і повної адаптації до нового середовища [36].

Для подолання труднощів адаптації А. Нос вважає посутнім створення сприятливого мікроклімату в студентських групах і комфортних умов проживання; профілактичну роботу психологічних служб для попередження дезадаптації; підтримку студентів психологами, кураторами і викладачами; стимулювання до самореалізації через участь у громадській та науковій діяльності та просвітницьку роботу з батьками та викладачами для сприяння психічному здоров'ю студентів [36].

Отже, юність – це період активного особистісного розвитку, соціального становлення та професійного самовизначення, а війна створює додаткові загрози, які можуть суттєво впливати на цей процес. Усвідомлення ключових стресогенних факторів дозволяє не лише краще розуміти, як саме молодь переживає війну, але й розробляти ефективні психологічні підходи для підтримки студентів та їхньої адаптації.

Ми зосередилися на трьох основних чинниках: тривожності, актуальних страхах та копінг-стратегіях, оскільки вони є найбільш показовими у визначенні рівня стресу. Тривожність є важливим індикатором того, наскільки гостро студентська молодь реагує на загрози та невизначеність. Вона може виступати як адаптивним механізмом мобілізації, так і деструктивним чинником, що підвищує ризик емоційного виснаження та депресії. Страхи, особливо ті, що набувають екзистенційного характеру в умовах війни, формують фундаментальне відчуття небезпеки, що може впливати на поведінкові реакції, рівень мотивації та соціальну адаптацію молоді. Копінг-стратегії, у свою чергу, є визначальним елементом у здатності студентів долати стресові ситуації, зберігати психологічну рівновагу та підтримувати продуктивність у навчанні та повсякденному житті.

Дослідження цих чинників дасть змогу ідентифікувати найбільш уразливі групи, прогнозувати можливі психологічні наслідки та розробляти індивідуальні й групові програми для зниження негативного впливу війни на психічне здоров'я молоді, яка живе і навчається в надскладних умовах.

РОЗДІЛ 2
ОСОБЛИВОСТІ ПОПЕРЕДЖЕННЯ І ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Методики та процедура дослідження особливостей прояву стресу в юнацькому віці в умовах війни

Для ґрунтовного аналізу теоретичних положень та визначення особливостей прояву стресу в юнацькому віці на наступному етапі роботи проведено емпіричне дослідження.

Емпіричне дослідження проходить у ***три етапи***.

На початковому етапі дослідження підібрано методики для визначення рівня стресу у здобувачів вищої освіти.

Практичний етап охоплював основне тестування здобувачів вищої освіти.

На завершальному етапі проведено обробку та аналіз результатів дослідження рівня стресу у здобувачів вищої освіти.

Мета емпіричного дослідження – встановити рівень прояву стресу у здобувачів вищої освіти та визначити чинники, які впливають на рівень прояву досліджуваного психологічного феномену.

Основні завдання емпіричного дослідження:

1. Встановити рівень прояву стресу у здобувачів вищої освіти.

2. Визначити систему чинників, які впливають на рівень прояву стресу у здобувачів вищої освіти.

3. Встановити зв'язки між рівнем прояву стресу та чинниками, які впливають на його прояв у здобувачів вищої освіти.

Проаналізувавши методичний інструментарій [53; 54; 55; 56; 57], для цього дослідження ми обрали методики, які дозволяють найефективніше

встановити рівень прояву стресу у здобувачів вищої освіти та визначити чинники, які впливають на рівень його прояву.

На виконання першого завдання – встановлення рівня прояву стресу у здобувачів вищої освіти – підібрано одну методику: тест на визначення рівня прояву стресу [53].

Метою діагностичної методики на визначення рівня стресу є виявлення індивідуального рівня стресу через аналіз інтелектуальних, поведінкових, емоційних та фізіологічних проявів, що дозволяє оцінити вплив стресу на різні аспекти функціонування особистості [53].

Ключ для обчислення. Існує чотири групи ознак стресу: інтелектуальні ознаки, поведінкові ознаки, емоційні та фізіологічні ознаки. За наявність у респондента ознак з інтелектуальної і поведінкової сфери, останньому нараховується 1 бал за кожну обрану ознаку; з емоційної групи – 1,5 бали за кожну ознаку, а з фізіологічної групи ознак – нараховується 2 бали за кожну ознаку [53].

До інтелектуальних ознак стресу належать:

1. Переважання негативних думок
2. Труднощі зосередження
3. Погіршення показників пам’яті
4. Постійне і безплідне обертання думок навколо однієї проблеми
5. Підвищена відволікання
6. Труднощі прийняття рішень, тривалі коливання при виборі
7. Погані сни, кошмари
8. Часті помилки, збій в обчисленнях
9. Пасивність, бажання перекласти відповідальність на когось іншого
10. Порушення логіки, сплутане мислення
11. Імпульсивність мислення, поспішні і необґрунтовані рішення
12. Звуження «поля зору», коли «бачиться» менше можливих варіантів дії

До поведінкових ознак стресу належать:

1. Втрата апетиту або переїдання

2. Зростання помилок при виконанні звичних дій

3. Більш швидка або, навпаки, уповільнена мова

4. Тремтіння голосу

5. Збільшення конфліктних ситуацій на роботі або в сім'ї

6. Хронічна нестача часу

7. Зменшення часу, що приділяється на спілкування з близькими і друзями

8. Втрата уваги до свого зовнішнього вигляду, неохайність

9. Антисоціальна, конфліктна поведінка

10. Низька продуктивність діяльності

11. Порушення сну або безсоння

12. Більш інтенсивне куріння і вживання алкоголю

Емоційні ознаки:

1. Занепокоєння, підвищена тривожність

2. Підозрілість

3. Похмурий настрій

4. Відчуття постійної туги, депресія

5. Дратівливість, напади гніву

6. Емоційна «тупість», байдужість

7. Цинічний, недоречний гумор

8. Зменшення почуття впевненості в собі

9. Зменшення задоволеності життям

10. Почуття відчуженості, самотності

11. Втрата інтересу до життя

12. Зниження самооцінки, поява почуття провини або невдоволення собою або своєю роботою

Фізіологічні ознаки:

1. Болі в різних частинах тіла невизначеного характеру, головні болі

2. Підвищення або зниження артеріального тиску

3. Прискорений або неритмічний пульс

4. Порушення процесів травлення (запор, діарея, підвищене газоутворення)

5. Порушення свободи дихання

6. Відчуття напруги в м’язах

7. Підвищена стомлюваність

8. Тремтіння в руках, судоми

9. Поява алергії чи інших шкірних висипань

10. Підвищена пітливість

11. Швидке збільшення або втрата ваги тіла

12. Зниження імунітету, часті нездужання

Обробка та інтерпретація результатів. Загальна максимальна сума за всіма ознаками теоретично може досягати 66 балів.

Стрес відсутній (від 0 до 5 балів). Показник вважається хорошим і означає, що в даний момент життя вагомий стрес відсутній.

Помірний стрес (від 6 до 12 балів). Людина відчуває помірний стрес, який може бути компенсований за допомогою раціонального використання часу, періодичного відпочинку і знаходження оптимального виходу з ситуації, що склалася.

Середній рівень стресу (від 13 до 24 балів) вказує на досить виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, що виникло у відповідь на сильний стресор, який не вдалося компенсувати. В цьому випадку потрібно застосування спеціальних методів подолання стресу.

Сильний стрес (від 25 до 40 балів) вказує на стан сильного напруження через стрес, для успішного подолання якого бажана допомога психолога або психотерапевта. Такий рівень вказує на те, що організм вже близький до межі власних можливостей чинити опір стресорам.

Надмірний стрес (понад 40 балів) свідчить про перехід організму до найнебезпечнішої стадії стресу – виснаження запасів адаптаційної енергії [53].

З метою виконання другого завдання (визначити чинники, які впливають на рівень прояву стресу у здобувачів вищої освіти) підібрано такий комплекс методик:

– тест на визначення рівня тривожності за шкалою Тейлора [54];

– тест на визначення ієрархічної структури актуальних страхів особистості (ІСАС) [55];

– тест на виявлення домінуючих копінг-стратегій особистості Джеймса Амірхана [56; 57].

1. Опитувальник Тейлора призначений для вимірювання проявів тривожності, який був опублікований в 1953р. Ця методика складається з 50 тверджень, на які респондент відповідає «так» або «ні». Тестування займає близько 15−30 хв [54].

Інструкція. Потрібно дати відповідь на всі твердження, які містить опитувальник. Якщо вони відповідають уявленню респондента про себе, треба позначити відповідь «Так», у протилежному випадку – «Ні». Якщо складно дати чітку відповідь, можна відповісти «Не знаю». Працювати бажано швидко, не пропускати запитань, ніяких додаткових записів не робити [54].

Тестовий матеріал:

1. Часто я працюю з великим напруженням.
2. Вночі мені важко заснути.
3. Для мене приємні несподівані зміни у звичних обставинах.
4. Мені часто сняться страшні сни.
5. Мені важко зосередитися на якомусь завданні чи роботі.
6. У мене дуже неспокійний і переривчастий сон.
7. Я хотів би бути таким щасливим, як, на мій погляд, інші.
8. Безперечно, мені не вистачає впевненості в собі.
9. Моє здоров’я дуже турбує мене.
10. Часто я відчуваю себе нікому не потрібним.
11. Я часто плачу, у мене «очі на мокрому місці».

12. Я помічаю, що мої руки тремтять, коли я намагаюся зробити щось складне чи небезпечне.

13. Часом, коли я збентежений, у мене виникає сильна пітливість і це дуже турбує мене.

14. Я часто ловлю себе на думці, що мене щось тривожить.

15. Нерідко я думаю про такі речі, про які не хотілося б говорити.

16. Навіть у холодні дні я легко пітнію.

17. У мене бувають періоди такого занепокоєння, коли я не можу всидіти на місці.

18. Життя для мене майже завжди пов’язане з надзвичайною напруженістю.

19. Я набагато чутливіший, ніж більшість людей.

20. Я легко бентежусь.

21. Моє місце серед оточуючих дуже мене турбує.

22. Мені дуже важко зосередитися на чомусь.

23. Майже весь час я відчуваю тривогу через когось або через щось.

24. Часто я стаю надто збудженим і мені важко заснути.

25. Мені доводилося відчувати страх навіть тоді, коли я точно знав, що мені нічого не загрожує.

26. Я схильний сприймати все дуже серйозно.

27. Мені часом здається, що переді мною постають такі труднощі, які я не здолаю.

28. Я майже завжди відчуваю невпевненість у собі.

29. Мене дуже тривожать можливі невдачі.

30. Чекання завжди нервує мене.

31. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.

32. Бували періоди, коли через тривогу я не міг заснути.

33. Іноді я засмучуюся через дрібниці.

34. Я легко збудлива людина.

35. Я часто боюся, що почервонію.

36. У мене не вистачить духу пережити всі майбутні труднощі.

37. Часом мені здається, що моя нервова система розхитана, і я збожеволію.

38. Найчастіше мої ноги і руки досить теплі.

39. У мене рівний і добрий настрій.

40. Я майже завжди відчуваю себе зовсім щасливим.

41. Коли потрібно на щось довго чекати, я можу бути спокійним.

42. У мене не часто буває головний біль.

43. У мене не буває серцебиття під час очікування на щось нове або тяжке.

44. Мої нерви розхитані не більше ніж у інших людей.

45. Я впевнений у собі.

46. Порівняно з іншими людьми я вважаю себе сміливим.

47. Я сором'язливий не більше ніж інші.

48. Часто я спокійний і вивести мене з рівноваги нелегко.

49. Практично я ніколи не червонію.

50. Я можу спокійно спати після будь-яких неприємностей.

Обробка результатів. У твердженнях 1−37 підраховується кількість відповідей «Так», у твердженнях 38−50 − кількість відповідей «Ні». Відповіді «Не знаю» підраховуються в усіх твердженнях і їх кількість ділиться на 2. Рівень тривожності визначається сумою цих трьох показників [54].

До 15 балів − низький рівень.

16−20 балів − нижче середнього.

21−23 бали − середній.

24−27 балів − вище середнього.

28−50 балів − високий.

2. Метою опитувальника ієрархічної структури актуальних страхів особистості (ІСАС) є оцінка актуальних страхів, які перебувають на свідомому рівні і впливають на поведінку та емоційний стан особистості; виявлення фобій або їх відсутності. Цей інструмент дозволяє визначити ієрархічну структуру

страхів, їхню значущість для конкретного респондента, а також визначити страхи, які домінують у здобувачів вищої освіти в умовах війни [55].

В опитувальнику міститься опис 24 види страхів. Респонденти повинні оцінити, наскільки інтенсивно вони відчувають кожен із перерахованих страхів, використовуючи шкалу від 1 до 10, де 1 – «не відчуваю взагалі», а 10 – «відчуваю дуже сильно». Усі 24 пункти підсумовуються для отримання загального показника страху [55].

Щодо інтерпретації результатів, середня інтегральна оцінка страху для чоловіків складає 77,9 балів з погрішністю в 4,7 балів, тоді як для жінок ця оцінка становить 104,0 балів з погрішністю в 2,5 балів. Також можна порівняти інтенсивність виявлення конкретних страхів у досліджуваних осіб з аналогічними середніми показниками страхів, які були виявлені в групі здорових учасників дослідження віком від 18 до 25 років [55]:

1. Страх павуків і змій 5
2. Страх темряви 3
3. Страх божевілля 4
4. Страх хвороби близьких 8
5. Страх злочинності 5
6. Страх начальства 5
7. Страх змін в особистому житті 5
8. Страх відповідальності 4
9. Страх старості 4
10. Страх за серце 5
11. Страх бідності 5
12. Страх перед майбутнім 5
13. Страх перед «іспитами» 5
14. Страх війни 6
15. Страх смерті 3
16. Боязнь замкнутих просторів 3
17. Страх висоти 4

18. Страх глибини 4

19. Страх перед негативними наслідками хвороб близьких людей6

20. Страх захворіти будь-яким захворюванням 4

21. Страхи, пов’язані зі статевою функцією 3

22. Страх самогубства 2

23. Страх перед публічними виступами 4

24. Страх агресії по відношенню до близьких 3

Показники інтенсивності страхів № 1−3, 10, 15−18, 20−24 вище 8 балів вказують на фобічну симптоматику.

Чоловічий варіант:

− 24−72 низький показник;

− 73−83 середній показник;

− 84−240 високий показник.

Жіночий варіант:

− 24−100 низький показник;

− 101−107 середній показник;

− 108−240 високий показник.

Перелік ієрархії страхів (бали):

Повністю відсутні страхи (1)

Дуже слабка інтенсивність страху (2)

Слабка інтенсивність страху (4, 3)

Середня інтенсивність страху (5)

Підвищена інтенсивність страху (6, 7)

Виражена інтенсивність страху (8)

Сильна інтенсивність страху (9, 10)

3. *Метою* тесту Джеймса Амірхана на виявлення домінуючих копінг-стратегій особистості є діагностика базових стратегій, які людина використовує для подолання стресових ситуацій. Інструмент дозволяє оцінити схильність до трьох основних стратегій поведінки: розв’язання проблем, пошук соціальної підтримки та уникання проблем. Це допомагає визначити рівень

адаптивності поведінки у відповідь на стрес та виявити можливі дезадаптивні тенденції, що можуть потребувати корекції [56; 57].

«Індикатор копінг-стратегій» можна вважати одним із найбільш вдалих інструментів для дослідження базових стратегій поведінки людини. Ідея цього опитувальника полягає в тому, що всі поведінкові стратегії, які формуються у людини в процесі життя, можна розділити на три великі групи [56; 57]:

1) *Стратегія розв'язання проблем* – це активна поведінкова стратегія, за якої людина намагається використовувати всі наявні в неї особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного розв'язання проблеми.

2) *Стратегія пошуку соціальної підтримки* – це активна поведінкова стратегія, за якої людина для ефективного розв'язання проблеми звертається за допомогою та підтримкою до свого оточення: сім'ї, друзів, значущих інших.

3) *Стратегія уникання* – це поведінкова стратегія, за якої людина намагається уникати контакту з навколишньою дійсністю та втекти від розв'язання проблем. Людина може використовувати пасивні способи уникання, наприклад, хворобу або вживання алкоголю чи наркотиків, або ж вдатися до активного способу уникання – суїциду. Стратегія уникання є однією з провідних поведінкових стратегій у формуванні дезадаптивної, псевдозахисної поведінки. Вона спрямована на подолання або зниження дистресу людиною, яка перебуває на нижчому рівні розвитку. Використання цієї стратегії зумовлене недостатнім розвитком особистісно-середовищних копінг-ресурсів і навичок активного вирішення проблем. Однак вона може бути як адекватною, так і неадекватною залежно від конкретної стресової ситуації, віку та стану ресурсної системи особистості [56; 57].

Найбільш ефективним є використання всіх трьох поведінкових стратегій залежно від ситуації. У деяких випадках людина може самостійно впоратися з труднощами, в інших – їй потрібна підтримка оточення, а в третіх – вона може уникнути зіткнення з проблемною ситуацією, заздалегідь врахувавши її негативні наслідки [56; 57].

Процедура проведення. В опитувальнику представлено кілька можливих способів подолання проблем і труднощів. Ознайомившись із твердженнями, респонденту треба визначити, які з запропонованих варіантів зазвичай використовуються ним в тій чи тій ситуації. Можна уявити якусь проблему, з якою респондент зіткався протягом останнього року і яка викликала значне занепокоєння, подумки описати цю проблему кількома словами. Читаючи наведені в тесті твердження, потрібно обрати один із трьох найбільш прийнятних варіантів відповідей для кожного твердження: «Повністю згоден», «Згоден», «Не згоден» [56; 57].

Обробка результатів. Відповіді випробуваного зіставляються з ключем. Для отримання загального балу за відповідною стратегією підраховується сума балів за всіма 11 пунктами, які належать до цієї стратегії. Мінімальна оцінка за кожною шкалою – 11 балів, максимальна – 33 бали [56; 57].

Ключ. Шкала «розв'язання проблем» – пункти опитувальника: 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 33. Шкала «пошук соціальної підтримки» – пункти опитувальника: 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32. Шкала «уникання проблем» – пункти опитувальника: 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30.

*Бали нараховуються за такою схемою: в*ідповідь «повністю згоден» оцінюється у 3 бали; відповідь «згоден» у 2 бали; відповідь «не згоден» – 1 бал.

Таблиця 2.1.

Інтерпретація результатів. Норми для оцінки результатів тесту

Шкала Рівень	Розв'язання проблем	Пошук соціальної підтримки	Уникнення проблем
Дуже низький	< 16	< 13	< 15
Низький	17–21	14–18	16–23
Середній	22–30	19–28	24–26
Високий	> 31	> 29	> 27

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей прояву стресу в юнацькому віці та чинників, які впливають на нього

Емпіричне дослідження проводилося 2024–2025 навчального року на базі Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка. В опитуванні на визначення рівня прояву стресу у здобувачів вищої освіти в умовах війни взяло участь 35 студентів – перший курс навчально-наукового інституту педагогіки і психології, з них 23 дівчини і 12 юнаків у віковій категорії 17–21 рік (див. Рис. 2.1. та Табл. 2.2.). Опитування проводилося дистанційно в google-формі[1]:



Рис. 2.1. Стать здобувачів вищої освіти, %

Таблиця 2.2.

Характеристика вибірки

[1] https://docs.google.com/forms/d/1lltXEXSmtJZ0fdCJa1rqYZlzS_-JZdU0Ky1iiNP3xtM/edit

Критерій	Підкритерій	Кількість респондентів	%
стать	чоловіча	12	34,3
	жіноча	23	65,7
вік	17	21	60
	18	7	20
	19	2	5,7
	20	3	8,6
	21	2	5,7

Результати методик оброблено за допомогою методів математико-статистичної обробки даних (метод ранжування, кореляційний аналіз). Отримані дані піддавались статистичному аналізу з наступною якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням.

Отже, охарактеризуємо детальніше результати опитування за кожною методикою.

1. За результатами тесту на визначення рівня прояву стресу у студентів першого курсу навчально-наукового інституту педагогіки і психології Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка встановлено, що 42,86% здобувачів вищої освіти мають середній рівень стресу, 28,57% студентів показали помірний рівень стресу, 14,28% – мають сильний стрес, 8,57% студентів мають надмірний рівень стресу і лише 5,7% здобувачів вищої освіти показали відсутність стресу. Співвідношення рівнів стресу у респондентів зображено нижче в діаграмі, що на Рис. 2.2:



Рис. 2.2. Показники рівня прояву стресу у здобувачів вищої освіти за діагностичною методикою на визначення рівня стресу, у %

Отже, більшість здобувачів вищої освіти (42,86% респондентів) мають середній рівень стресу, що вказує на значне напруження емоційних і фізіологічних систем організму у відповідь на сильні стресори, які не вдалося компенсувати. Середній рівень стресу може бути пов'язаний зі зміною життєвих обставин: вступ до університету, нові соціальні контакти, академічне навантаження, обов'язок дотримуватися навчальної дисципліни та виконувати завдання в строк. Окрім того варто зауважити про такий суттєвий нейропсихологічний фактор як криза 17 років і безумовно навчання в умовах загрози життю – тобто в умовах війни росії проти України. Екстремальна подія додає відчуття безнадії, невизначеності, втрати сенсу, страхів за майбутнє, за своє життя і безпеку, а також за життя і безпеку близьких. Ця категорія студентів вже потребує спеціальних методів подолання стресу, зокрема психологічні консультації, розвитку навичок розв'язання проблем, техніки управління емоціями, вправи на релаксацію та інші.

Особливо тривожним показником є 8,57% здобувачів вищої освіти із надмірним рівнем стресу, що вказує на стан, близький до серйозного

виснаження всіх систем організму. Такі студенти здебільшого мають симптоми емоційного вигоряння, хронічної втоми, фізіологічних проблем та інші наслідки, серед яких, зокрема, труднощі в адаптації до навчання, погіршення уваги, пам’яті, зниження рівня академічної успішності тощо. Найбільш загрозливим для цієї категорії студентів є ризик розвитку депресії, ПТСР.

Лише 5,72% студентів не відчувають стресу. Така низька частка демонструє, що більшість здобувачів вищої освіти все ж таки перебувають у стані адаптаційного стресу або дистресу (студенти, які показали рівень стресу вище середнього). Група студентів, які показали результати помірного рівня стресу (28,57%), найімовірніше перебуває в стані нормальної адаптації. Помірний рівень напруження необхідний людям для пристосування до нових умов, оскільки стимулює активність і концентрацію. Помірний стрес є природною реакцією на постійні зміни в нашому житті і свідчить про те, що студенти хоча і стикаються з певними труднощами, загалом зберігають здатність адаптуватися до нових викликів. Студенти цієї групи можуть ефективно використовувати особистісні та соціальні ресурси (раціональне планування часу, періодичний відпочинок, різноманітні техніки релаксації, підтримка від близьких тощо). У такому стані вони мають хороший потенціал для подальшого розвитку навичок подолання стресу, що сприятиме їхній успішній адаптації до навчання в умовах війни.

Дистрес виражений у здобувачів вищої освіти, які показали результати сильного і надмірного рівнів стресу. Ці студенти перебувають на стадії виснаження адаптаційних ресурсів, що, окрім виснаження, тривожності і зниження продуктивності, може призвести до таких фізичних і психологічних наслідків, як депресія, ПТСР і соматичні розлади. Тут необхідна професійна допомога та розробка довгострокової стратегії відновлення.

Крім того, аналіз результатів дослідження показав, що серед різних аспектів прояву стресу у здобувачів вищої освіти – інтелектуальних, емоційних, поведінкових та фізіологічних – найбільш вираженими є саме фізіологічні та емоційні ознаки. Серед фізіологічних симптомів переважають підвищена

стомлюваність, напруження у м’язах, невизначений біль у різних частинах тіла, а також головний біль. Серед емоційних проявів – похмурий настрій, дратівливість, спалахи гніву, байдужість, нерозуміння власних емоцій і почуттів, занепокоєння, підвищена тривожність та зниження задоволеності життям. Рівні прояву конкретних ознак стресу представлено в Додатках А і Б.

2. За результатами опитування на визначення рівня тривожності за шкалою Тейлора встановлено, що серед здобувачів вищої освіти 37,14 % студентів мають низький рівень тривожності, 22,86% студентів – рівень тривожності нижче середнього; середній та вище середнього рівні тривожності показали однакова кількість студентів – по 14,28%, і лише 11,44% студентів мають високий рівень тривожності (Рис. 2.3).

Як бачимо з Рис. 2.3, більшість здобувачів вищої освіти (60% студентів) мають низький та нижче середнього рівень тривожності, що свідчить про відносно стабільний емоційний стан цієї категорії респондентів. Низький і нижче середнього рівні тривожності вказують на те, що здобувачі вищої освіти загалом успішно пристосовуються до нових умов навчання, незважаючи на труднощі першого року навчання. Такий емоційний стан не є основною перешкодою для успішного виконання навчальних завдань; низька тривожність не перешкоджає концентруватися на навчанні чи соціальній інтеграції в університетському середовищі. Умови війни, які, безумовно, є екстремальним стресовим фактором, не мають значного впливу на емоційний стан цієї групи студентів, що може свідчити про їхню здатність використовувати адаптивні копінг-стратегії:

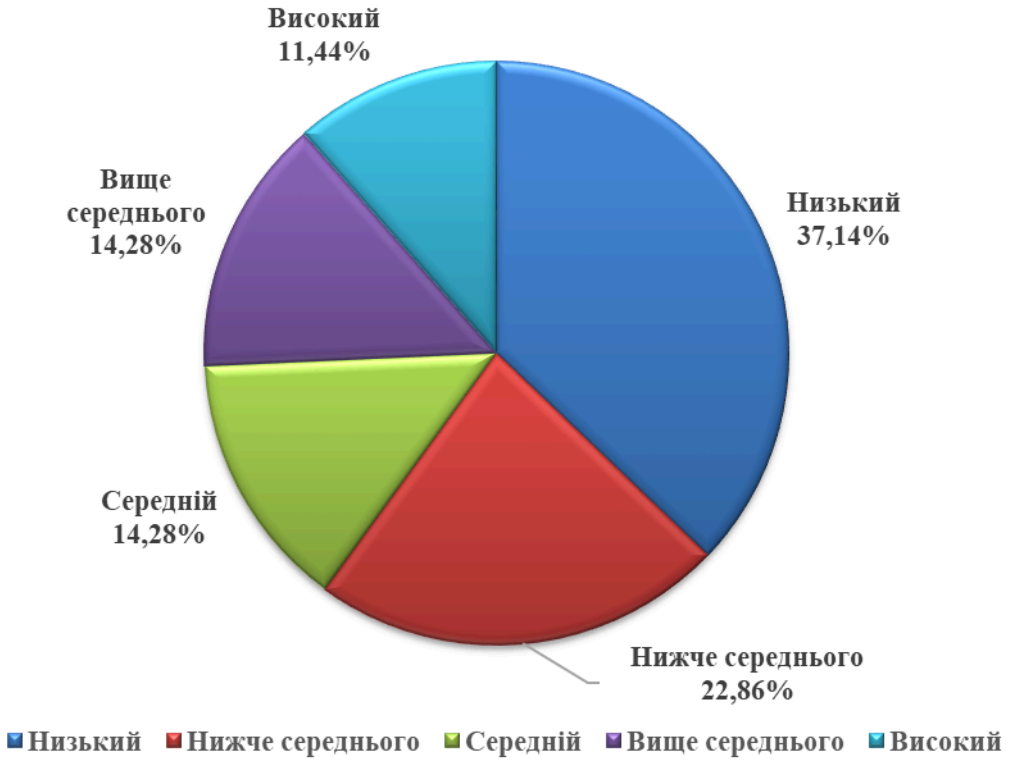


Рис. 2.3. Показники рівня тривожності у здобувачів вищої освіти за шкалою Тейлора, у %

Слід зауважити, що в групі підвищеної уваги і ризику опинилися студенти з середнім рівнем тривожності (14,28%), рівнем вище середнього (14,28%) та з високим рівнем тривожності (11,44%). Ці здобувачі вищої освіти можуть потребувати психологічної допомоги для уникнення негативних наслідків, таких як стрес, погіршення академічної успішності або емоційне виснаження. Студенти з середнім рівнем тривожності перебувають у зоні ризику, оскільки тривожність може стати постійною і заважати їхній нормальній адаптації. Тривожність такого рівня часто проявляється у вигляді труднощів із концентрацією уваги, підвищеній чутливості до критики або оцінок, непевності у власних силах. Студенти можуть відчувати напругу в таких навчальних ситуаціях як: виконання контрольних завдань, підготовка до екзаменів, увага на заняттях. Потенційними наслідками можуть бути зниження академічної успішності, поява симптомів стресу (втома, розлади сну, дратівливість) та поступовий перехід до високого рівня тривожності, якщо стресори не вдається подолати наявними ресурсами.

Щодо студентів з високим рівнем тривожності та рівнем тривожності вище середнього варто зазначити, що постійне емоційне напруження серйозно впливає на їхній життєвий ритм і функціонування, що з часом може проявлятися у фоновому безперервному переживанні без об'єктивної причини, розвитку схильності до уникання навчальних чи соціальних ситуацій, відчутті безвиході або навіть симптомам депресії. Ці категорії студентів найбільше схильні до розвитку хронічного стресу через тривале внутрішнє напруження.

3. За результатами проведеного опитування на визначення ієрархічної структури актуальних страхів особистості (ІСАС) встановлено, що серед здобувачів вищої освіти 71,43 % студентів мають високий рівень страху, 17,14% студентів – низький рівень страху та 11,43% студентів показали середній рівень страху (Рис. 2.4):



Рис. 2.4. Показники рівня страху у здобувачів вищої освіти за методикою визначення ієрархічної структури актуальних страхів особистості, у %

При цьому варто зазначити, що у дівчат страхи відображають здебільшого соціальну та екзистенційну природу переживань, які зосереджені на турботі про близьких, стабільність і безпеку. Домінуючими страхами (з підвищеною та

вираженою інтенсивністю, тобто 8 і більше балів за шкалою оцінки інтенсивності від 1 до 10) у дівчат виявилися: 65% мають фобію павуків і зміїв та страх за стан здоров'я і серйозні наслідки хвороб у близьких, 52% дівчат бояться глибини, 48% – мають страхи смерті і бідності, а війни бояться 39% опитаних дівчат. Серед юнаків страхи більшою мірою відображають відповідальність, соціальні ролі та особистісні конфлікти, так домінуючими страхами у хлопців виявилися: страх за стан здоров'я близьких, страх серйозних наслідків хвороби у близьких та бідності виявлено в 50% юнаків, страх війни переживають 42% юнаків та 33% бояться спрямувати свою агресію на близьких людей, відчувають страх відповідальності та мають фобії (павуків, зміїв, висоти, глибини і замкнутого простору).

Страх захворювань і негативних наслідків хвороби у близьких домінує як в юнаків, так і дівчат. Можемо припустити в юних респондентів глибоку соціальну й емоційну прив'язаність до сім'ї, яка властива молодим людям, особливо в умовах невизначеності, загрози розлуки і втрат під час війни. При цьому для дівчат цей страх може підсилюватися природною емоційною чутливістю та схильністю до піклування про близьких, тоді як в юнаків це може бути пов'язано з відчуттям відповідальності (як майбутнього чоловіка, захисника чи годувальника) за благополуччя сім'ї, що також є окремим джерелом занепокоєння для них, як видно з результатів опитування.

Щодо страху війни, очевидно, що юнаки відчувають більший тиск через соціальні очікування їхньої участі у захисті країни, тому цей страх посилюється через потенційні ризики мобілізації та безпосередньої участі у бойових діях. У дівчат страх війни стоїть на третьому місці, оскільки для них нагальними є турбота про здоров'я близьких і майбутнє благополуччя. 33% юнаків переживають страхи, пов'язані із спрямуванням агресії на близьких – доволі високий показник, який свідчить про внутрішній конфлікт між необхідністю виконувати соціальні ролі й можливістю втратити контроль над емоціями.

4. За результатами проведеного опитування на виявлення домінуючих копінг-стратегій особистості (тест Джеймса Амірхана) у здобувачів вищої освіти виявлено такі показники (таблиця 2.3.):

Таблиця 2.3.

Показники домінуючих копінг-стратегій у студентів згідно з тестом Джеймса Амірхана

Шкала	Рівень	Кількість респондентів	Відсоток (%)
Розв'язання проблем	Дуже низький	2	5,72
	Низький	12	34,28
	Середній	19	54,28
	Високий	2	5,72
Пошук соціальної підтримки	Дуже низький	1	2,86
	Низький	9	25,71
	Середній	23	65,71
	Високий	2	5,72
Уникання проблем	Дуже низький	4	11,43
	Низький	26	74,28
	Середній	2	5,72
	Високий	2	5,72

Як видно з таблиці 2.3, до стратегії пошуку соціальної підтримки вдаються більшість опитаних здобувачів вищої освіти – 71,43% (середній і високий рівні разом). Такий результат вказує на те, що у випадку певних життєвих труднощів чи в стресових ситуаціях студенти схильні звертатися до близького оточення (друзів, родини, однокурсників) або відповідних фахівців. Така поведінка є адаптивною і свідчить про розуміння молоддю важливості людських зв'язків, адже соціальна підтримка є ключовим фактором емоційного благополуччя.

Другий за популярністю підхід серед опитаних здобувачів вищої освіти – це активне розв'язання проблем. 60% студентів не уникають труднощів, а намагаються їх долати: середній рівень, як бачимо, домінує і становить 54,28%, а високий рівень показали лише 5,72% опитаних, проте загалом результати

свідчать про вміння значної частини студентів об’єктивно оцінювати проблему, визначати її причини та наслідки, про впевненість у своєму виборі чи рішенні і готовність нести відповідальність за результати.

85,71% студентів показали дуже низький і низький рівні уникання проблем, а отже ця стратегія не є для них типовою, студенти не тікають від реальності і не ігнорують проблеми, а, навпаки, намагаються розв’язувати їх, вдаючись до стратегії пошуку підтримки або самостійного розв’язання проблем. Високий і середній рівні уникання зустрічаються лише у 11,44% студентів, тобто лише незначна частка респондентів схильна до пасивного способу реагування.

З метою встановлення зв’язку між рівнем прояву стресу та чинниками, які впливають на його прояв у студентів першого курсу в умовах війни ми використали метод рангової кореляції r_s Спірмена. Розрахунок проводився за наступним алгоритмом (Додатки В, Г, Д, Е, Ж):

1. Ранжування п’яти пар показників (стрес і тривожність; стрес і страх; стрес і три види копінг-стратегій); присвоєння меншому значенню меншого рангу.

2. Знаходження різниці між рангами на кожного респондента.

3. Піднесення до другого степеня різниць.

4. Обчислення коефіцієнта кореляції за формулою: $r_s = 1 - \frac{6 \sum d^2}{n\left(n^2-1\right)}$, де n – це кількість респондентів; d^2 – різниці рангів, піднесених до 2 степеня; $\sum$ – сума різниць рангів, піднесених до 2 степеня.

Рівень прояву стресу є змінна А, а рівень прояву чинників буде змінною В. За результатами дослідження встановлено статистично значущий зв’язок між рівнем стресу та тривожністю. Зв’язок помірно позитивний, тому з підвищенням рівня тривожності рівень стресу також зростає. Варто зазначити, що не було виявлено статистично значущого зв’язку між рівнем прояву стресу та такими чинниками, як страх та копінг-стратегії. Результати кореляції представлені нижче в таблиці 2.4.

Страх – це реакція на конкретну загрозу або небезпеку, яка сприймається як безпосередня або реальна. Натомість стрес – це ширше явище, що виникає як відповідь на будь-який виклик або перевантаження ресурсів людини. Тому, не зважаючи на те, що опитування показало високий рівень страху у 25 респондентів (71,43 %), можемо припустити таке:

1) завдяки ефективним механізмам саморегуляції або адаптації, рівень страху не має прямого пливу на загальний рівень стресу;

2) у цій вибірці страх може виступати не стільки джерелом хронічного напруження (стресу), як тривожності, яка своєю чергою впливає на рівень стресу;

3) страх респондентів може бути ситуативним або епізодичним і тому не спричиняє тривалого стресу, а лише короткочасно впливає на емоційний стан.

Щодо копінг-стратегій (розв’язання проблем, пошук соціальної підтримки та уникання проблем), які в цьому дослідженні також не мають статистично значущого зв’язку з рівнем прояву стресу, варто зауважити, що їхня ефективність залежить від низки супутніх факторів: контексту, доступу до підтримки, ступеня адаптованості до реальних обставин (умов війни), емоційної стійкості молодої людини, здатності до саморегуляції тощо. До того ж, стратегія, яка в одному випадку знижує стрес, в іншому може виявитися неефективною або навіть посилювати проблему.

Як видно з таблиці 2.4. зв’язок між такими змінними, як стрес і уникання проблем – негативний і дорівнює −0,02. Це означає, що збільшення використання стратегії уникання проблем може трохи знижувати рівень стресу, але цей зв’язок настільки слабкий, що не має практичного значення. Уникання проблем у деяких випадках допомагає тимчасово знизити напругу, але цей ефект короткочасний і, ймовірно, не вирішує глибинних причин стресу, не сприяє довготривалій адаптації. Крім того, стратегії розв’язання проблем та пошук соціальної підтримки можуть не давати негайного ефекту через труднощі в їх реалізації в умовах війни або нестачу внутрішніх ресурсів.

Таблиця 2.4.

Результати визначення зв'язку між рівнем прояву стресу та чинниками, які впливають на його прояв у здобувачів вищої освіти

Об'єкт дослідження	**Чинники, які впливають на рівень прояву стресу**				
	Тривожність	***Страхи***	***Копінг-стратегії***		
			Розв'язання проблем	***Пошук соціальної підтримки***	***Уникання проблем***
Рівні прояву стресу	r_s **= 0,59**	r_s **= 0,07**	r_s **= 0,14**	r_s **= 0,05**	r_s **= -0,02**

r_s - емпіричне значення

Критичне значення для N = 35

N	**P**	
35	**0,05**	**0,01**
	0,33	**0,43**

Отже, результати опитування свідчать про те, що тривожність є впливовішим чинником у формуванні стресового стану студентів, тоді як страхи та копінг-стратегії мають другорядне чи опосередковане значення. Як видно з результатів опитування, більшість здобувачів вищої освіти мають середній, сильний та надмірний рівні стресу, що підкреслює необхідність цілеспрямованої роботи з тривожними станами у рамках психологічної підтримки студентів. Відомо, що першокурсники стикаються з багатьма викликами, і окрім нового середовища, зміни формату навчання, збільшення навантаження, ще більше переживань і тривог додає війна. Постійний стрес неодмінно призводить до виснаження, погіршення концентрації уваги та пам'яті, проблем зі сном та імунною системою, що було виявлено в результаті дослідження і відображено на Рисунках 2.3–2.6 ознак прояву стресу. Саме тому розробка тренінгового заняття допоможе деяким негативним наслідкам

запобігти, а вже наявні – мінімізувати, полегшивши самопочуття. Крім того, рекомендації і вправи, надані і опрацьовані під час тренінгу, допоможуть студентам швидше адаптуватися і зберегти мотивацію до навчання.

2.3. Психологічні рекомендації щодо попередження та подолання стресу в юнацькому віці в умовах війни

На основі проведеного дослідження було встановлено, що тривожність є ключовим фактором, який значною мірою впливає на рівень стресу в юнацькому віці. Високий рівень тривожності обмежує здатність студентської молоді ефективно адаптуватися до непростих умов навчання під час війни, знижує їхню продуктивність у навчанні та негативно впливає на загальний емоційний стан.

Аналіз результатів дослідження проявів стресу у здобувачів вищої освіти свідчить про те, що серед основних аспектів стресу переважають саме фізіологічні та емоційні прояви. Найпоширенішими серед них є такі симптоми як: підвищена стомлюваність, відчуття напруги в м’язах, біль в різних частинах тіла невизначеного характеру, головний біль; похмурий настрій, дратівливість, напади гніву, нерозуміння своїх емоцій і почуттів, байдужість, занепокоєння, підвищена тривожність, зменшення задоволеності життям. Така тенденція пояснюється не лише віковими особливостями, але й впливом складних і загрозливих умов війни, які значно посилюють емоційне навантаження та провокують фізіологічну реакцію організму на стрес.

Особливості юнацького віку, зокрема інтенсивний процес самовизначення, навчальні та соціальні виклики, також сприяють підвищенню вразливості до стресу. Водночас статистично значущий зв’язок між рівнем тривожності та стресу, виявлений у дослідженні, вказує на необхідність роботи не лише зі стресовими проявами, але й із тривожністю, яка їх підсилює.

Зважаючи на ці результати, актуальним стає розробка заходів, спрямованих на зниження рівня стресу і тривожності, розвиток емоційної стійкості та підвищення адаптивності. Запропоноване тренінгове заняття

орієнтоване на попередження та подолання стресу серед здобувачів вищої освіти, які живуть навчаються в умовах війни.

Тренінгове заняття на тему «Особливості прояву стресу: фази, симптоми, способи самодопомоги»

Категорія учасників: здобувачі вищої освіти

Мета: підвищити обізнаність про стрес, особливості його прояву та фази, сприяти оволодінню прийомами і техніками подолання стресу, зняття напруги і тривожності, навчити навичкам самоспостереження і самодіагностики.

Очікувані результати:

1. Підвищення обізнаності учасників щодо природи стресу, його фаз та симптомів.

2. Оволодіння навичками самоспостереження і самодіагностики для визначення рівня стресу та його впливу на емоційний, фізичний та когнітивний стан.

3. Розвиток навичок саморегуляції через ознайомлення з техніками релаксації, дихальними вправами, прийомами мисленнєвого переформатування і техніками відволікання.

4. Формування впевненості у власних силах через відпрацювання стратегій подолання стресових ситуацій.

5. Зниження рівня тривожності та покращення емоційного стану учасників завдяки опрацюванню ефективних способів самодопомоги.

6. Підвищення мотивації до активного долучення до освітнього процесу шляхом зниження стресового навантаження.

7. Створення підтримуючої групової атмосфери, що сприяє емоційному розвантаженню та розвитку емпатії серед учасників.

Тривалість: 2–2,5 астрономічні години, кава-брейк 20 хв.

Обладнання та матеріали. Для оффлайн формату: стільці на кожного учасника, фліп-чарт, ноутбук, планшети, аркуші паперу А4, ручки та кольорові олівці, додатки до заняття (бланки для самодіагностики та конспектування). Для онлайн формату: ноутбук, презентація на тему тренінгу.

Таблиця 2.5.

Загальна структура тренінгового заняття

Компонент	Зміст компоненту	Тривалість, хв
	Вступ. Знайомство з групою. Постановка мети, завдань та організації заняття	15
Інформаційно-смисловий	«Як проявляється стрес у здобувачів освіти в умовах війни»	30
Діагностичний	«Самоспостереження і самодіагностика свого емоційного і тілесного стану»	30
Корекційно-розвивальний	«Як протидіяти стресу в умовах війни та знизити тривожність»	40
	Закінчення тренінгового заняття. Підсумки і обговорення.	15

Зміст тренінгового заняття

Вступ до тренінгового заняття:

1) Криголам:

«Знайомство»: «Вітаю! Мене звати Марина. Я практичний психолог-стажер, і сьогодні ми поговоримо про стрес, його основні прояви, фази та, найважливіше – способи його подолання». Потім учасники по черзі називають своє ім’я та доповнюють його коротким описом себе, наприклад: «Мене звати Олександр. Моє улюблене заняття – спорт»;

«Колір настрою»: учасники по черзі називають своє ім’я і розказують, якого кольору їхній настрій сьогодні і чому [16]. Наприклад: «Сьогодні мій настрій блакитний, бо це мій колір спокою».

2) *«Мозковий штурм»*. Зняття напруги серед учасників та налаштування на тренінгове заняття: бесіда і роздуми над запитанням «Коли мій стрес – ресурс?». Тренер записує ідеї учасників на фліп-чарті або у цифровій формі, якщо заняття проводиться онлайн. Завдання – показати, що стрес може бути не лише деструктивним, але й рушійною життєвою силою, мотивувальним фактором;

3) *Вивчення очікувань учасників тренінгу* (заповнення індивідуальних робочих аркушів або відповіді на запитання в онлайн): «Чому я беру участь у тренінгу?»; «Чому для мене корисно знати про: симптоми стресу і техніки оволодіння ним, знаття напруги і тривожності?». Після написання відповідей кожен учасник коротко ділиться ними. Тренер підсумовує й пояснює, як тренінг відповідатиме цим очікуванням.

4) *Показ презентації*. Слайди: «Мета тренінгу», «Завдання тренінгу», «План і таймінг тренінгу, тривалість перерви». Тренер дає можливість учасникам поставити запитання.

1. Інформаційно-смисловий компонент тренінгового заняття: «Як проявляється стрес у здобувачів вищої освіти в умовах війни»:

1) Робота з групою, запрошення учасників до обговорення:

Аналітичне завдання № 1: «Що для мене стрес? Які ситуації викликають у мене стрес найчастіше?». Відповіді записуються на стікерах або у спільному чаті (для онлайн-формату). Тренер узагальнює відповіді та виділяє ключові стрес-фактори.

2) Демонстрація презентації до міні-лекції: «Особливості прояву стресу: фази і симптоми»:

Слайд 1: Визначення стресу

Що таке стрес?

Стрес – це природна реакція організму на зовнішні або внутрішні фактори, що вимагають адаптації або змін. Він є частиною захисного механізму, який мобілізує фізичні та психічні ресурси для подолання викликів.

Ключові характеристики стресу:

Стрес – не завжди негативний процес; у помірних дозах він може слугувати джерелом мотивації і бути рушійною життєвою силою.

Негативний стрес (дистрес) виникає, коли вимоги середовища перевищують адаптаційні ресурси людини [5, 38; 67, 72].

Стрес-чинники:

Зовнішні (екзогенні) – чинники навколишнього середовища (у тому числі інформація), що викликають порушення гомеостазу: природні катастрофи, фізична травма, сімейні конфлікти, навчальне навантаження, війна, вимушене переселення тощо.

Внутрішні (ендогенні) – чинники, що формуються в самому організмі людини (емоційні, фізіологічні та інтелектуальні особливості індивіда): темперамент, тривожні і фобічні стани, наявність страхів, невпевненість, почуття провини, низька самооцінка, дезадаптивні копінг-стратегії тощо [26; 36; 46].

Слайд 2: Фази стресу

1. *Фаза тривоги*. Початкова реакція організму на стресовий фактор. Симптоми: прискорене серцебиття, викид гормонів (адреналін, норадреналін, кортизол, допамін), тремор, тривожність, шок, розгубленість тощо Мета: мобілізація ресурсів для подолання стресової ситуації. Вибір реакції «бий-замри-втікай»

2. *Фаза адаптації*. Організм пристосовується до стресового фактору. Симптоми: зниження гострих фізичних реакцій, активізація розумової діяльності. Умови ефективності: наявність адекватних копінг-стратегій (проблемно-орієнтовані, соціально-орієнтовані, емоційно-орієнтовані). Уникання проблеми знижує стрес лише на короткий час.

3. *Фаза виснаження*. Настає при тривалому впливі стресу. Симптоми: емоційна апатія, фізичне виснаження, зниження продуктивності, проблеми з концентрацією, пам’яттю, порушення сну і зміна апетиту, різке зниження мотивації, втрата сенсу тощо. Наслідки: зниження продуктивності і академічної успішності, емоційне вигорання, депресія, втрата задоволення від занять, які раніше радували, загострення хронічних захворювань, постійні інфекційні захворювання [10; 17; 38; 65; 67; 68; 70].

Слайд 3: Основні симптоми стресу

1. *Емоційні симптоми*: постійна тривога, напруженість; роздратованість, агресія, перепади настрою; почуття провини, безнадійність; плаксивість.

2. *Фізичні симптоми*: прискорене серцебиття, пітливість; головний біль, напруженість у м’язах; проблеми зі сном (безсоння чи надмірна сонливість); втрата відчуття голоду або навпаки надмірне бажання споживати їжу; загострення хронічних захворювань.

3. *Когнітивні симптоми*: труднощі з концентрацією; зниження пам’яті та сплутаність мислення; постійне прокручування негативних думок; мисленнєві викривлення.

4. *Поведінкові симптоми*: уникання соціальних контактів; зловживання їжею, алкоголем або іншими речовинами; надмірна робота або, навпаки, прокрастинація; конфліктна поведінка (сварки, бійки); лінь або, навпаки, гіперактивність [5; 10; 17; 38; 44].

Слайд 4: Як стрес впливає на навчальний процес

1. *Негативні наслідки стресу*: зниження продуктивності навчання; труднощі з підготовкою до іспитів через тривожність і виснаження; погіршення стосунків із однокурсниками через дратівливість, сум, ворожий настрій або уникання спілкування. Наслідками гострого стресу в екстремальних умовах можуть бути: психічний ступор або психомоторне збудження; звуження свідомості, емоційна відстороненість тощо [10; 50].

2. *Позитивний аспект*: помірний стрес може сприяти концентрації уваги, підвищенню мотивації до розв’язання складних завдань, творчому, професійному та особистісному розвитку, сміливості і ризику долати труднощі і перешкоди, наважитися здійснити омріяне [50; 51].

Слайд 5: Як ми можемо самостійно працювати зі стресом?

1. *Самоспостереження*: визначайте свої симптоми стресу; ведіть щоденник емоцій і тілесних відчуттів; записуйте думки, щоб відслідковувати стресові тригери.

2. *Саморегуляція*: практикуйте дихальні вправи (почергове дихання ніздрями, продовжений видих, черевне дихання, дихання по квадрату); використовуйте техніки релаксації (м’язова релаксація за Джейкобсоном, медитації майндфулнес).

3. *Когнітивні переформатування*: замінюйте думки в стилі «можливо», «а що, як…» на реалістичні факти; фокусуйтеся на тому, що ви можете контролювати; нагадуйте собі про життя тут і зараз: де я зараз, що я роблю зараз, що я маю зараз, що я відчуваю зараз, що я можу робити зараз; опрацювання когнітивних викривлень (гіперболізації, катастрофізації, персоналізації, узагальнення тощо).

4. *Соціальна підтримка*: діліться своїми переживаннями з близькими або друзями; не соромтеся просити допомоги і підтримки; вчасно звертайтеся до психолога або тренера; відвідуйте заходи, де є спілкування, обмін думками, емоціями, знаннями.

5. *Бібліотерапія, кінотерапія, арт-терапія*: читайте книги, дивіться фільми, які мотивують, надихають, розповідають про сильних людей; малюйте те, що переживаєте, спробуйте нейрографіку [17; 18; 20; 31; 35; 44].

3) Робота з групою: обговорення прослуханої міні-лекції, запрошення учасників групи до роздумів і обговорення:

Аналітичне завдання № 2: «Як ми відчуваємо стрес у навчальному процесі в умовах війни?».

Аналітичне завдання № 3: «Як війна вплинула на наш навчальний процес і соціальні зв’язки?»

Узагальнення тренера: «Ми побачили, що стрес проявляється в багатьох сферах життя, і перший крок до його подолання – це усвідомлення. У наступному блоці ми перейдемо до самодіагностики і практичних способів роботи зі стресом».

2. *Діагностичний компонент: «Самоспостереження і самодіагностика свого емоційного і тілесного стану»:*

Завдання № 1. Аналіз причин стресу та способи, які допомагають його долати [49].

Роздати бланки із запитаннями для відповідей (продемонструвати бланк із запитаннями в онлайн):

1. Проаналізуйте, що особисто для вас є причиною стресу. Пригадайте 5 стресових ситуацій зі свого життя і запишіть їх [49].

2. Після складання списку відзначте пускові стресові чинники, які Ви можете контролювати, і ті, контроль над якими не у вашій владі. Дані занесіть в табличку (табл. 2.6.) [49]:

Таблиця 2.6.

Контроль стресових чинників

Я можу контролювати	Я не можу контролювати

3. Опишіть, що ви відчували під час кожної з перерахованих ситуацій (наприклад, гнів, злість, страх, роздратування, головний біль тощо) [49].

Завдання № 2. Зображення силуетів тіла для проведення методики «Відображення емоцій у тілі». Учасники групи отримують бланки з людськими силуетами або тренер демонструє їх на екрані, щоб учасники намалювали їх за зразком самостійно (Рис. 2.5). На силуеті потрібно відмітити ті частини тіла або точки, в яких, як відчувають учасники, розміщується або переживається та чи та емоція, викликана тригерною ситуацією (стресом): страх, тривога, злість, роздратування, смуток, вина, невпевненість тощо [49].

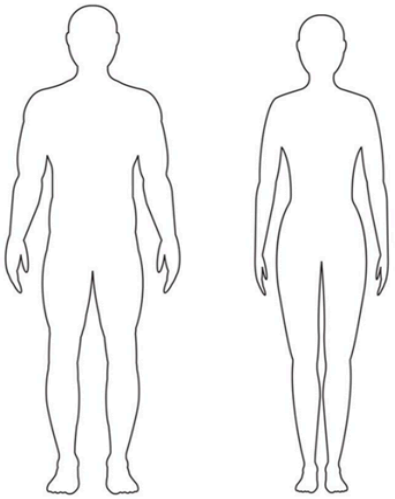


Рис. 2.5. Силуети людини для відображення емоцій у тілі

Завдання № 3. Самодіагностика тривожності (вправа модифікована автором) [31, 37].

Роздати бланки з табличкою (табл. 2.7.) або запропонувати учасникам накреслити її самостійно (якщо робота онлайн). У рядок «те, що викликає тривогу» вписати:

– людей, у спілкуванні з якими, або після того чи в очікуванні зустрічі з якими ви відчуваєте тривогу, а також від спогадів про таких людей;

– речі, заняття, завдання, справи – перед, під час чи після виконання яких (від взаємодії з якими) ви відчуваєте тривогу;

– місця (простір, міста, країни, приміщення, квартири, заходи тощо) – де ви відчуваєте дискомфорт, напругу, тривогу. Або такі переживання виникають від спогадів про такі місця.

У рядок «те, що заспокоює» впишіть так само відповідно людей, речі/заняття/справи, місця, але які заспокоюють, викликають радість, умиротворення, відчуття затишку або є символом опори, натхнення, мотивації тощо [31, 37].

Таблиця 2.7.

Бланк для самодіагностики тривожності

	люди	заняття, речі	місця
те, що викликає тривогу			
те, що заспокоює			
мій висновок і побажання			

Для саморефлексії:

1) Який із рядків більше заповнений: «те, що викликає тривогу» чи «те, що заспокоює»? Яке з джерел тривоги більше виснажує і заважає наповненню позитивом: «люди», «заняття, речі» чи «місця»?

2) Що з того, що позначено у «те, що викликає тривогу» ви можете прибрати з життя або мінімізувати його вплив/присутність?

Наприклад: чи можливо обмежити контакт з людиною або змінити стиль спілкування? Якщо це некомфортні місця, заняття, які ви не можете оминути/припинити – подумайте, що можна зробити/змінити, щоб почуватися спокійніше?

3) Якщо одна й та сама людина, заняття, місце відмічені одразу у двох рядках – тривожний і спокійний, подумайте, як можна опрацювати негативні аспекти і посилити позитивні. Якщо це неможливо, то що заважає?

4) Подумайте, що може бути для вас опорою, генератором енергії? Що можна додати у своє життя із того, що видається доступним на сьогодні, враховуючи життєві обставини і контекст?

5) Що потрібно усвідомити про себе, які рішення ухвалити, на який крок зважитись, щоб джерел спокою ставало більше, а джерела тривоги зменшувались?

6) Запишіть у нижньому полі таблиці свій висновок, побажання, слова підтримки, які будуть фокусом на вихід у ресурсний стан [31, 37].

3. Корекційно-розвивальний компонент: «Як протидіяти стресу в умовах війни та знизити тривожність»:

Робота в тренінговій групі з усіма учасниками: «Як можна стабілізувати свій емоційний стан?» (група разом з тренером виконує різноманітні вправи, які дають можливість стабілізувати емоційний стан: дихальні вправи, техніки «заземлення», техніки для зняття м'язової напруги та інші):

1) Стратегії самодопомоги на випадок надмірної тривоги [5; 11; 41; 69]:

1. *Визнайте свої емоції*, тобто ідентифікуйте та прийміть ті негативні почуття, які переживаєте. Пам'ятайте, що тривожитись – це природно, але водночас ви маєте право знайти ефективніший, конструктивніший спосіб подолання цього стану. З точки зору нейрофізіології, структура мозку влаштована так, що емоційні центри, розташовані в лімбічній системі, не перебувають під прямим вольовим контролем кори великих півкуль. Однак саме кора мозку дозволяє нам усвідомлювати свої емоції та свідомо обирати поведінкові стратегії, які будуть доречнішими в конкретній ситуації та часі [5; 11; 41].

2. *Розвивайте здатність розрізняти вірогідність (реалістичну, об'єктивну оцінку ризиків) і можливість (те, що теоретично може статися)*. Розглянемо це на прикладі актуальних обставин війни: існує безліч можливих загроз – від блек-аутів до атак на міста з потенційними трагічними наслідками. Але чи є ці загрози вірогідними для вас у конкретному моменті «тут і зараз»? Якщо зараз ви перебуваєте в безпечному місці, дотримуєтеся рекомендацій безпеки, маєте доступ до достовірної інформації, варто зосередитися на цих реальних аспектах, а не на теоретичних «можливостях». Адже об'єктивно, ризики існують навіть у мирний час.

Такий свідомий підхід до оцінки ситуації – акцент на реалістичних ризиках, а не гіпотетичних сценаріях – допоможе зберігати спокій, зменшувати тривогу і раціональніше аналізувати обставини.

3. *Інформаційний фільтр*: обмежуйте обсяг інформації до мінімального рівня, необхідного для того, щоб бути в курсі ключових подій і заходів безпеки.

Варто взяти під контроль нав’язливе прагнення постійно шукати або переглядати матеріали, що викликають занепокоєння та посилюють тривожність, зокрема в інтернеті [5; 11; 41; 69].

Вправа № 1 на усвідомлення причин тривоги і її подолання. «Якщо ви часто відчуваєте тривогу, нав’язливо прокручуєте думки в пошуках причини – варто усвідомити, що в такі моменти мозок не займається реальним розв’язанням проблем, а лише створює ілюзію активності. Замість цього треба спрямувати свою увагу на конкретні дії» – тренер пропонує учасникам уявити актуальну ситуацію, яка може викликати тривогу; на аркушах паперу просить записати відповіді на запитання, подані нижче. Цей метод допоможе структурувати думки, знизити рівень тривожності та сфокусуватися на діях або причинах, які реально впливають на ситуацію [31]:

– Про що я тривожусь?

– Чи можу я щось з цим зробити? Якщо «так» – подумайте, що б ви могли зробити (складіть список варіантів або план дій); якщо «ні» – переключіть увагу на те, що важливіше або корисніше тут і зараз.

– Якщо ви склали список варіантів або план дій, то чи можете ви почати втілювати його зараз? Якщо «так», то зробіть це зараз, а потім переключіть увагу на щось корисніше, цікавіше тощо. Якщо «ні», тоді запишіть причини «чому неможливо зараз», «що для цього потрібно» і складіть план: що конкретно із свого списку, коли саме і як ви почнете робити.

– Перечитайте записи і відпустіть хвилювання, занепокоєння [31; 41].

Після закінчення вправи тренер пропонує учасникам групи провести рефлексію: що ви відчували, коли виконували вправу? Чи вдалося вам структурувати свої думки та виявити причини тривоги? Які нові ідеї або рішення вам вдалося знайти під час вправи? Тощо.

Вправа № 2 «Контроль тривоги». Мета: усунути тривожний стан, занепокоєння, стрес, смуток [37].

1. Зручно розташуйтеся на стільці чи дивані. Закрийте очі.

2. Уявіть, що ваша тривога та стрес – це буря. Ви опинилися на вулиці під час сильного дощу. Ви змокли до нитки, вітер і дощ плескає вас по обличчю. Штани та взуття повністю змокрілі. Ви здригаєтесь.

3. А тепер уявіть, що ви спостерігаєте за бурею, перебуваючи в затишному будинку, в сухому теплому одязі. Наче дивитесь на свою тривогу і стрес крізь вікно, залишаючись спокійним у захищеному будинку.

4. Знову поверніть себе просто неба в епіцентр буревію. Відчуйте весь негатив довкола себе.

5. А тепер знову уявіть себе всередині затишного будинку, спокійно спостерігаючим за стихією, яка за вікном.

6. Уявіть, що буря за вікном стихла, небо прояснилося і з-за хмар вийшло тепле ласкаве сонце. Тепер ви можете в своїй уяві вийти на вулицю і відчувати себе там комфортно, коли тривога пройшла.

7. На завершення зробіть 5–10 повільних вдихів та видихів. Потягніться у різні боки. Розплющіть очі, усміхніться, відчуйте мить тут і зараз [37].

Робіть цю вправу регулярно, щоб саме ви контролювали свою тривогу, а не навпаки [37].

Після закінчення вправи тренер пропонує учасникам групи провести рефлексію: чи була вправа складною? Які відчуття після вправи? Що сподобалося найбільше? Тощо.

2) Стратегії самодопомоги, коли ви відчуваєте, що в стресі:

Вправа № 3 «Таємний тапінг». Вправа, яка рекомендована Міністерством охорони здоров’я [63]. Зоною для виконання цієї вправи є останні фаланги пальців обох рук. Великим пальцем натискаємо на ці ділянки по черзі, стимулюючи нервові закінчення. Ця вправа активує амигдалу (мигдалеподібне тіло) – мозкову структуру, яка відповідає за відчуття тривоги. Для досягнення ефекту спокою, по черзі натискайте на подушечки кожного пальця, доки не відчуєте розслаблення. Ця техніка отримала назву «таємний тапінг», адже її можна виконувати будь-де, не привертаючи уваги оточення. Приклад вправи ви можете переглянути на відео [9].

Після закінчення вправи тренер пропонує учасникам групи провести рефлексію: запитує про тілесні відчуття і емоційний стан після виконання.

Вправа № 4 «Безпечне місце». Мета: формування ресурсних вмінь; робота з уявою. Хід вправи: Сядьте зручно. Розслабте тіло. Заплющіть очі. Уявіть собі місце, де почуваєтесь впевнено, затишно. Воно може бути реальним, а може бути вигаданим. Це місце може бути маленьким, а може бути цілим островом чи зіркою, чи навіть цілою окремою планетою. Відчуйте себе там. Які почуття вас переповнюють? Подивіться навколо. Що ви бачите? Чи є хтось біля вас? Вам дуже тепло і затишно. Ви не маєте ніяких хвилювань і тривог. Вам спокійно і безпечно. Запам'ятайте цей стан. Ви можете повертатися сюди, коли вам захочеться. Побудьте ще кілька хвилин в своєму безпечному місці. Коли будете готові, повертайтеся в кімнату [31].

Для зручності алгоритм виконання вправи:

1. Уявіть місце, де б вам було спокійно, безпечно та щасливо. Воно може бути справжнім (пляж, ліс, село) або ж уявним.

2. Уявляєте? Зробіть кілька глибоких спокійних вдихів та видихів. Заплющіть очі та дихайте у вашому звичайному темпі.

3. Що ви бачите у цьому місці? Озирніться навколо. Що знаходиться поруч із вами? Які поряд є предмети, яких вони кольорів?

4. Уявіть, що ви стоїте босоніж на землі. Яка вона? Пройдіться повільно та уважно огляньте все, що оточує.

5. Уявіть, що торкаєтеся предметів навколо. Які вони на дотик? А який мають запах? Може моря або ж улюбленої страви?

6. Може зараз поруч є хтось особливий для вас? Хто це? Хтось реальний чи може вигаданий? Як виглядає ця людина? [31].

Після закінчення вправи тренер пропонує учасникам групи провести рефлексію: як ви почувалися під час виконання вправи? Чи вдалося вам знайти своє безпечне місце? Які емоції та відчуття переважали, коли ви уявляли своє місце? Що саме зробило це місце для вас спокійним і безпечним? Чи змогли ви

уявити когось поруч? Як ви почувалися у його/її присутності? Як ви думаєте, чи допоможе вам це місце у реальному житті впоратися зі стресом і тривогою?

Вправа № 5 «Прогресивна м'язова релаксація за Джейкобсоном». Як практикувати прогресивну м'язову релаксацію: знайдіть тихе місце, ляжте на підлогу або відкиньтесь на стілець, покладіть руки на коліна. Зробіть кілька повільних рівних вдихів. Тепер зосередьте свою увагу на наступних зонах, намагаючись залишати решту частин тіла розслабленими [6; 41; 44].

Чоло. Зморщіть чоло на 15 секунд. Відчуйте, як м'язи напружуються. Потім повільно розслабляйте чоло, рахуючи до 30. Зверніть увагу на різницю у відчуттях м'язів, коли розслабляєтесь. Дихайте повільно та рівно.

Щелепа. Напружте м'язи щелепи на 15 секунд. Потім повільно розслабляйтеся, рахуючи до 30. Продовжуйте дихати повільно та рівно.

Шия та плечі. Напружте в шиї та плечах, піднявши плечі до вух і затримайтеся на 15 секунд. Повільно розслабтеся, рахуючи до 30. Зверніть увагу, як зменшується напруга.

Руки та кисті. Повільно стисніть обидві руки в кулаки. Притисніть їх до грудей і утримуйте 15 секунд, стискаючи так сильно, як можете. Потім повільно відпустіть, рахуючи до 30. Зверніть увагу на відчуття розслаблення.

Сідниці. Повільно збільшуйте напругу в сідницях протягом 15 секунд. Потім повільно розслабляйтеся протягом 30 секунд. Зверніть увагу, як напруга зменшується.

Ноги. Повільно збільшуйте напругу у квадрицепсах та литках протягом 15 секунд. Напружте м'язи так сильно, як зможете. Потім обережно зменшуйте напругу протягом 30 секунд. Зверніть увагу на відчуття розслаблення.

Ступні. Повільно збільшуйте напругу в стопах та пальцях ніг. Напружте м'язи так, як зможете. Повільно зменшуйте інтенсивність напруги, рахуючи до 30. Зауважте, як зникає вся напруга [6].

Насолоджуйтесь відчуттям розслаблення, що пронизує ваше тіло. Продовжуйте дихати повільно та рівно [6].

Поради які будуть корисними: кожен день в один і той самий час, наприклад перед сном, виділяйте на практику 15–20 хвилин. Робіть це у тихому, зручному місці. Вимкніть телефон, щоб не відволікатися, це може посилити напругу. Намагайтеся не затримувати дихання. Глибоко вдихайте, коли напружуєте м’язи, і повністю видихайте, коли розслаблюєтеся. Рухайтесь у тій послідовності, яка вам підходить. Наприклад, ви можете почати з голови і рухатися вниз тілом або навпаки [6].

Після закінчення вправи тренер пропонує учасникам групи провести рефлексію: як ви почувалися до початку вправи, під час її виконання і після завершення? Чи помітили ви різницю між відчуттям напруги та розслаблення в м’язах? У якій зоні тіла вам було найважче досягти розслаблення?

Завершення тренінгового заняття:

1) Підсумовування проведеної під час тренінгового заняття роботи.

2) Підсумкове рефлексивне завдання: «Що я візьму з собою? Що було новим? Чим я захочу поділитися з рідними і друзями? Що було складно? Що б я хотів сказати тренеру і учасникам нашої тренінгової групи?..»

3) Роздати (надіслати) картки-пам’ятки з вправами самодопомоги.

Прикінцеві слова: «Дякую кожному з вас за відкритість і участь. Ваші думки та енергія зробили цей тренінг особливим».

Фотографія на згадку (за згодою учасників). Подякувати кожному особисто та запросити на майбутні тренінги.

Отже, підсумовуючи зауважимо, що завдяки інтерактивним методам, таким як аналітичні завдання, рефлексивні вправи, тілесно-орієнтовані техніки та робота в групі, учасники не лише отримують знання, а й безпосередньо відпрацьовують навички, необхідні для керування власним емоційним станом. Тренінг сприятиме формуванню підтримувального соціального середовища, яке сприятиме подоланню стресу.

Залежно від обставин і запиту тренінг можна адаптувати і вдосконалити:

1) Розробка поглиблених тематичних модулів, зосередження на конкретних аспектах подолання стресу, наприклад, роботі із страхами,

адаптивними стратегіями, також можна розробити техніки підвищення стресостійкості.

2) Розширення цільової аудиторії, адаптація тренінгу для різних вікових груп та професійних сфер.

3) Створення онлайн-платформи, де можна буде пройти самодіагностику та отримати доступ до додаткових ресурсів.

4) Інтеграція супровідних психологічних консультацій, щоб забезпечити довготривалу підтримку та ефективне впровадження технік у повсякденне життя.

ВИСНОВКИ

Дослідження особливостей попередження і подолання стресу в юнацькому віці в умовах війни дає підстави зробити такі висновки.

Стрес є багатогранним явищем, яке впливає на людину на фізіологічному, соціальному та психологічному рівнях, а його розуміння еволюціонувало від стародавніх філософських концепцій гармонії до сучасних наукових підходів, таких як психонейроімуноендокринологія. Цей інтегративний підхід досліджує, як стрес впливає на нервову, ендокринну та імунну системи, а також на молекулярні процеси. Завдяки комплексному підходу, стрес визначається як

стан напруги, викликаний стресогенними чинниками, що перевищують адаптивні можливості індивіда, та залежить від індивідуальних особливостей, таких як життєвий досвід, емоційна стабільність та когнітивні ресурси. Сучасне розуміння стресу дозволяє створювати ефективні стратегії лікування та профілактики, зосереджені на підтримці фізичного та психічного здоров'я.

Юнацький вік є критичним періодом формування особистості, в якому самовизначення, адаптація до нового соціального середовища та професійне становлення відіграють ключову роль. В умовах війни молодь стикається із серйозними труднощами і загрозами, котрі посилюють стресове навантаження, яке зазвичай переживають здобувачі освіти. Аналіз досліджень показав, що студенти зазнають комплексного впливу стресу, який проявляється на емоційному, когнітивному, поведінковому та фізіологічному рівнях. Емоційна сфера проявляється тривожністю, дратівливістю, депресією та апатією, що домінують у періоди підвищеної небезпеки. Когнітивні ознаки стресу виражені здебільшого в труднощах з концентрацією уваги, нав'язливих думках та зниженні інтелектуальної продуктивності, що особливо може впливати на навчальну успішність. Поведінкові реакції, такі як уникання завдань, низька мотивація та соціальна ізоляція, є неефективними стратегіями адаптації. Аналіз наукових досліджень показав, що на початку повномасштабного вторгнення серед юнаків і дівчат фізіологічні ознаки стресу були найменше виражені.

В юнацькому віці в період війни молоді доводиться стикатися з численними стресовими чинниками, які впливають на їхній психоемоційний стан і адаптацію. Здебільшого стрес викликають такі екзогенні чинники, як фізична небезпека, невизначеність майбутнього, вимушена міграція, дистанційне навчання та соціальна ізоляція. Військові дії, повітряні тривоги, новини про руйнування та втрати також створюють постійний фон тривоги. Серед ендогенних чинників домінують тривожність, страхи (за власне життя, життя близьких, страх майбутнього) та обмеженість особистісних ресурсів для подолання стресу. Страхи, як-от невдача в навчанні, соціальна ізоляція, публічні виступи чи невизначеність майбутнього, набувають особливої гостроти в

умовах війни. Психологічне навантаження посилюється через вимоги вищих навчальних закладів, брак ресурсів для навчання, порушення звичного режиму та зміни у форматі освітнього процесу. Студенти часто відзначають труднощі з концентрацією уваги, негативні думки, порушення сну, апатію та зниження мотивації.

Для визначення рівня прояву стресу у здобувачів вищої освіти було підібрано тест, який спрямований на дослідження інтелектуальних, емоційних, поведінкових та фізіологічних ознак стресу.

З метою визначення чинників, які впливають на рівень прояву стресу у здобувачів вищої освіти, підібрано три опитувальники: тест на визначення рівня тривожності за шкалою Тейлора; тест на визначення ієрархічної структури актуальних страхів особистості (ICAC); тест на виявлення домінуючих копінг-стратегій особистості (Джеймс Амірхан).

Емпіричне дослідження проводилося в 2024–2025 навчальному році на базі Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка. У дослідженні брали участь 35 здобувачів вищої освіти – перший курс навчально-наукового інституту педагогіки і психології.

За результатами опитування, проведеного за тестом на визначення рівня прояву стресу, встановлено, що серед здобувачів вищої освіти навчально-наукового інституту педагогіки і психології Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка 42,86% респондентів мають середній рівень стресу, 28,57% респондентів показали помірний рівень стресу, 14,28% – мають сильний стрес, 8,57% респондентів показали надмірний рівень стресу і лише 5,7% студентів показали відсутність стресу.

За результатами опитування на визначення рівня тривожності за шкалою Тейлора встановлено, що серед здобувачів вищої освіти 37,14 % респондентів мають низький рівень тривожності, 22,86% респондентів – рівень тривожності нижче середнього; середній та вище середнього рівні тривожності показали однакова кількість студентів – по 14,28%, і лише 11,44% студентів мають високий рівень тривожності.

За результатами проведеного опитування на визначення ієрархічної структури актуальних страхів особистості (ІСАС) встановлено, що серед здобувачів вищої освіти 71,43 % мають високий рівень страху, 17,14% – низький рівень страху та 11,43% респондентів показали середній рівень страху.

За результатами проведеного опитування на виявлення домінуючих копінг-стратегій особистості (тест Джеймса Амірхана) у здобувачів вищої освіти виявлено такі показники: за шкалою «Розв'язання проблем» у 5,72% респондентів спостерігається дуже низький рівень, у 34,28% – низький, у 54,28% – середній, і лише у 5,72% – високий рівень. Щодо шкали «Пошук соціальної підтримки»: 2,86% респондентів мають дуже низький рівень, 25,71% – низький, 65,71% – середній, і 5,72% демонструють високий рівень. За шкалою «Уникання проблем» дуже низький рівень показали 11,43% респондентів, низький рівень – 74,28%, середній рівень виявили 5,72%, і високий рівень також спостерігався у 5,72% респондентів. Ці дані ілюструють переважання середнього рівня використання стратегій розв'язання проблем і пошуку соціальної підтримки, а також домінування низького рівня уникання проблем серед студентів.

В результаті проведеного дослідження встановлено статистично значущий зв'язок між рівнем стресу та тривожністю. Зв'язок помірно позитивний, тому з підвищенням рівня тривожності рівень стресу також зростає. Слід зазначити, що не було виявлено статистично значущого зв'язку між рівнем прояву стресу та такими чинниками, як страх та копінг-стратегії.

Результати дослідження послужили основою для розробки тренінгового заняття на тему «Особливості прояву стресу: фази, симптоми, способи самодопомоги», орієнтованого на попередження і подолання стресу серед здобувачів вищої освіти, які живуть і навчаються в умовах війни. Метою тренінгового заняття є підвищення обізнаності про стрес, особливості його прояву та фази, сприяння оволодінню прийомами і техніками подолання стресу, зняття напруги і тривожності, опрацювання навичок самоспостереження і самодіагностики.

Отримані результати відкривають перспективи для подальших наукових розвідок у напрямі розробки ефективних психологічних інструментів для роботи з актуальними страхами здобувачів вищої освіти. Зокрема, зважаючи на те, що встановлено високий рівень страху у здобувачів освіти, але зв'язок між рівнем стресу та страхами не виявив статистичної значущості, подальші дослідження можуть бути спрямовані на аналіз інших можливих чинників, таких як міжособистісні конфлікти, соціальний контекст чи особливості особистісних установок, які впливають на рівень стресу.

Практичні перспективи дослідження полягають у розробці спеціалізованих тренінгових програм, які враховуватимуть ієрархічну структуру страхів, зокрема фобій, відсоток яких був найвищим у студентської молоді, і спрямовуватимуться на зменшення їхньої інтенсивності та адаптивне опрацювання. Тренінгові програми можуть включати не лише стратегії подолання стресу й тривожності, але й вправи з емоційного регулювання, когнітивно-поведінкові техніки та способи посилення внутрішніх ресурсів здобувачів освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амплєєва О. М. Аналіз дослідження особливостей страху у студентської молоді. *Педагогічна та вікова психологія*. № 5, Т. 2. 2019. С. 5–9. URL: http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/5_2019/part_2/3.pdf

2. Астремська І. В., Ярошевська В. Л. Тривожність студентської молоді в умовах викликів війни. The 9th International scientific and practical conference "Innovative development of science, technology and education" (June 6–8, 2024) Perfect Publishing, Vancouver, Canada. 2024. С. 356–366. URL: https://www.researchgate.net/profile/Volodymyr-Tkach-3/publication/381408298_IN

TEGROVANI_HIMIKO-MATEMATICNI_ZADACI_V_BRAZILSKOMU_STILI_NA_PSIHOLOGICNU_TEMATIKU_NA_TEMU_UKRAINSKIH_FRAZEOLOGIZMIV/links/666c0f7ca54c5f0b9464f67c/INTEGROVANI-HIMIKO-MATEMATICNI-ZADACI-V-BRAZILSKOMU-STILI-NA-PSIHOLOGICNU-TEMATIKU-NA-TEMU-UKRAINSKIH-FRAZEOLOGIZMIV.pdf#page=356

3. Бамбурак Н. М., Гуцман М. С. Динаміка суб'єктивного проживання стресу особистістю. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2017. № 1. С. 143–151. URL: https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/884?locale=uk

4. Білоусова С. Є. Рівень стресу у студентів під час навчання та його вплив на здоров'я в умовах війни. The 2nd International scientific and practical conference "Science in the modern world: innovations and challenges" (October 24-26, 2024) Perfect Publishing, Toronto, Canada. 2024. С. 71–76. URL: https://repo.odmu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/16041/Bilousova.pdf?sequence=1&isAllowed=y

5. Боярчук О. Д. Біохімія стресу: навчальний посібник. Луганськ: ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». 2013. 177 с. URL: http://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/1103/9.%20Biokhimia%20stressa.pdf?sequence=1

6. Ваків В. Прогресивна м'язова релаксація за Джейкобсоном: проста методика проти стресу та тривожності. 2022. URL: https://becalm.com.ua/body/progresyvna-m-yazova-relaksatsiya-za-dzhejkobsonom-prosta-metodyka-proty-stresu-ta-tryvozhnosti/

7. Вербовська В. К. Роль когнітивних викривлень у формуванні самооцінки особистості. *Психологічні предиктори соціального розвитку особистості в сучасних умовах освітнього середовища*: збірник тез І Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції з міжнародною участю, 21 листопада 2024р. – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, Вид-во «Політехніка», 2024. С. 34–35. URL:

https://psy.kpi.ua/wp-content/uploads/2025/01/Zbirnyk-tez-konferentsii-Psykhol_predyktory_-2024_compressed.pdf#page=35

8. Вікова психологія: конспект лекцій / укладачі Сахно П. І., Теслик Н. М. Суми: Сумський державний університет. 2024. 190 с. URL: https://ppst.sumdu.edu.ua/images/Konspecty_lekciy/Vikova_psychologiya_2024.pdf

9. Вправа «Таємний таппінг». Програма розвитку ООН в Україні/UNDP Ukraine: відео. URL: https://www.youtube.com/watch?v=meG2jesOe2k

10. Герман, Л. В. (2022). Основні стресові реакції людини в умовах війни. *Забезпечення психологічної допомоги в секторі Сил оборони України*: збірник тез Всеукраїнського міжвідомчого психологічного форуму (м. Київ, 30 червня 2022 р.). Київ: «Вид-во Людмила», 2022, С. 139–141. URL: https://www.researchgate.net/profile/Vadym-Sulitskyi/publication/363468599_ROBOTA_PENITENCIARNOGO_PSIHOLOGA_V_UMOVAH_VIJNI/links/631d817b0a70852150e530d4/ROBOTA-PENITENCIARNOGO-PSIHOLOGA-V-UMOVAH-VIJNI.pdf#page=139

11. Гжегоцький М. Р., Філімонов В. І., Петришин Ю. С., Мисаковець О. Г. Фізіологія людини. К.: Книга плюс. 2005. 496 с.

12. Грузинська І. Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану. *Вісник НАУ. Серія: Педагогіка. Психологія*. 2022. № 2 (21). С. 97–107. URL: https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/59158

13. Душина М. М. Психологічні особливості прояву стресу в учнів підліткового віку в умовах війни. *Психологія: від теорії до практики: Інноваційні технології в роботі практичного психолога* (матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції, 30 травня 2024 року, м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василеги. [у 2-х ч.]. Ч. 2. Суми: НВВ КЗ СОІППО, 2024. С. 88–83.

14. Душина М. М. Зміст і структура тренінгового заняття «Особливості прояву стресу: фази, симптоми, способи самодопомоги». *Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення*: матеріали ІІ Всеукраїнського науково-практичного семінару «Актуальні питання практичної психології в

умовах сьогодення» (23 січня 2025 р., м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василеги. Суми: НВВ КЗ СОІППО. 2025. С. 77–87.

15. Журавльова Л., Хильченко Л. Статева диференціація ознак стресу в умовах війни. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки.* Випуск 21 (66). 2023. С. 17–25. URL: https://sj.udu.edu.ua/index.php/pn/article/view/1369/1124

16. Заднепровська А. Ігри-криголами для роботи в команді. 2018. URL: https://allazadneprovska.com/blog/igry-ledokoly-dlya-raboty-v-komande-953/

17. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка. 2016. 219 с. URL: https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf

18. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: метод. рекомендації. К.: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/730974/1/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BC%D1%83%D1%88%D0%BA%D0%B0%20%D0%9B._%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%96%20%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%97.pdf

19. Карамушка Л. М. Тренінгова програма «Як зберегти та підтримати психічне здоров'я освітнього персоналу в умовах війни»: зміст, структура, процедура проведення. *Київський журнал психології та психотерапії*. № 4. С. 24–45. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734063/1/24-Article%20Text-31-1-10-20230112%20%281%29.pdf

20. Карпенко О. Є. Соціально-педагогічна підтримка студентів в умовах війни. *Перспективи та інновації науки.* № 12 (30). 2023. С. 267–276 URL: http://ir.dspu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/4252/1/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%BF%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%9E_%D0%A1%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE_2023.pdf

21. Кириченко В. В. Особливості копінг-стратегій осіб юнацького та дорослого віку в умовах війни (на матеріалі досліджуваних північно-західного регіону України). *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки».* Випуск 2. 2023. С. 19–24. URL: https://www.pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1295/1247

22. Козловська О. Є., Зуй Р. О. Психологічний стрес в умовах війни. *Гуманітарні та природничі науки: актуальні питання*: матеріали науково-практичної конференції (м. Львів, 25-26 серпня 2023 р.). – Одеса: Видавництво «Молодий вчений», 2023. С. 29–32. URL: https://molodyivchenyi.ua/omp/index.php/conference/catalog/book/56

23. Крупа В. В., Мальцева К. С. Соціальний стрес та превалюючі стресори серед бакалаврату НаУКМА. *Наукові записки НаУКМА. Соціологія*. 2019. Т. 2. С. 62–73. URL: https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/ff6a8d7f-7387-4bc7-a6f1-50903932b7e4/content

24. Кудінова М. С. Екзогенні та ендогенні фактори стресу в учнів: психологічний аналіз. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія*. 2017. Том 22. № 4 (46). С. 18–26. DOI: https://doi.org/10.18524/2304-1609.2017.4(46).134913

25. Кулаков Р., Кулакова Л. Психологічні особливості прояву копінг-стратегій студентів з різним рівнем стресостійкості. *Психологія: реальність і перспективи.* № 22. 2024. С. 34–41. URL: https://prap.rv.ua/index.php/prap_rv/article/view/367/319

26. Кундеревич О. В., Литвин А. В. Соціальний стрес: теоретичні підходи до розуміння поняття. *Обрії друкарства*. 2023. № 1(13). С. 101–110. URL: https://www.researchgate.net/publication/375632644_Obrii_drukarstva

27. Макаренко Н. М., Гончарова Т. Психологічні особливості переживання стресу у підлітків з окупованих територій. *Психологічний часопис.* 2017. № 1 (5). С. 66–75. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P2

1DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=psch_2017_1_8

28. Мельник Л. М. Екзистенційні страхи особистості під час війни. *Молодіжна наука: інновації та глобальні виклики*: збірник тез Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів та молодих вчених (Полтава, 06 листопада 2024 року). С. 636–637. URL: https://rep.btsau.edu.ua/bitstream/BNAU/13097/1/Ekzystentsiini_s.pdf

29. Міхеєва Л., Войцеховська О. Особливості прояву соціальних страхів студентської молоді. *Науковий журнал «Психологічні травелоги»*. № 4. 2023. С. 112–120. DOI: https://doi.org/10.31891/PT-2023-4-12

30. Міхеєва Л., Кулешова О. Гендерні особливості прояву тривожності в студентів-першокурсників в умовах війни. *Науковий журнал «Психологічні травелоги»*. № 3. С. 28–39. URL: https://pt.khmnu.edu.ua/index.php/pt/article/view/103/90

31. Могильник А., Яцухненко М. Психолог на зв'язку. Порадник для людей, які обирають жити Життя у війну. К.: Приватне підприємство «Рекламна агенція Да Вінчі». 2023. 172 с. URL: https://r2p.org.ua/page/psykholoh-na-zviazku

32. Мороз Л., Оксюта І. Вплив стресу на поведінку та якість навчання студентів в умовах війни. II Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція «Управління персоналом у системі менеджменту організацій: тенденції та перспективи розвитку»: збірник тез доповідей (31 травня 2023 р., м. Львів). Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2023. С. 113–115. URL: https://www.researchgate.net/profile/Petro-Korenuk-2/publication/375794467_Tezi-81/links/655cd6c9b1398a779da3cd99/Tezi-81.pdf#page=114

33. Мошонська Д. Стрес в умовах війни та можливі шляхи його опанування. *Biology and biotechnology*: Proceedings of the2nd International Scientific and Practical Conference «Science and Education in Progress» (June 16-18, 2023). Dublin, Ireland. № 158. С. 189–192. URL:

https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding/article/view/3860/3896

34. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ. 2015. 324 с. URL: https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/10/%D0%9D%D0%B0%D1%83%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F_%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%83.pdf

35. Науменко Г., Жук А., Янчук Т. Важливі навички в період стресу. Досвід проведення навчання в самодопомозі. *Психосоматична медицина та загальна практика*. Том 8, № 2. 2023. С. 1–19. URL: https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/427/758

36. Нос А. В. Особливості соціально-психологічної адаптації студентів в умовах війни. *Інноваційні проєкти для післявоєнного відновлення та розвитку України:* зб. доп. Ювілейної 90-ї щорічної студентської наукової конференції (17 квітня–20 травня 2023 р.). Київ, КНЕУ, 2023. С. 25–26. URL: https://kneu.edu.ua/userfiles/Department_of_Administration_and_Marketing_Personn/Kaf%20UPtaEP%20319/Naukova%20diyalnist/Zbirnyk_dopovidey_90-_stud_nauk_konf.pdf#page=25

37. Онлайн-тренажер для самостійного покращення психологічного здоров'я для військових ЗСУ та мирного населення, яке постраждало від військової агресії росії. URL: https://happymind.help/kontrol-trivogi/

38. Орос М. М., Гал А. В. Стрес, дистрес, його види та корекція. *Ліки України*, № 7 (253). 2021. С. 32–35. URL: http://lu-journal.com.ua/article/view/245660/243221

39. Паливода А. Генератори та поглиначі енергії: психологічна вправа. URL: https://fp.udu.edu.ua/kabinet-psykholohiia/111-materialy-shchodo-zberezhennia-psykholohichnoho-zdorovia-studentskoi-molodi-v-umovakh-voiennykh-dii/617-heneratory-ta-pohlynachi-enerhii-psykholohichna-vprava

40. Перепелюк Т., Харченко Н. Копінг-стратегії як чинник адаптації студентів до умов навчання під час війни. *Вісник Національного університету оборони України.* № 3 (79). 2024. С. 108–114. URL: http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/299476/295468

41. Пєтухова І., Заушнікова М., Клевець Л. Способи зниження рівня тривоги населення в умовах війни. *Питання психології. Вісник Національного університету оборони України*, № 4 (68). 2022. С. 123–129. URL: http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/262311/259004

42. Предко В. В., Сомова О. О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т. 33 (72). № 4. С. 89–97. DOI: https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.4/16

43. Пушкарьова М. Стрес-долаюча поведінка у вимушено переміщених осіб в умовах війни. *Психологічна допомога особистості у воєнний період*: матеріали VII Всеукр. психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів», м. Умань, 18 квіт. 2024 р. / МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини, Ф-т соц. та психологічної освіти та [ін.] ; [редкол.: С. Ю. Діхтяренко, Л. А. Данилевич, А. В. Шулдик, О. О. Андрусик]. – Умань. С. 15–17. URL: https://fspo.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2024/05/%D0%97%D0%91%D0%86%D0%A0%D0%9D%D0%98%D0%9A-VI%D0%86-%D0%92%D1%81%D0%B5%D1%83%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D1%85-%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B8%D1%85-%D1%87%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%8C-18.04.2024-%D1%80._1.pdf#page=15

44. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. посібн. К.: Кондор. 2005. 278 с. URL: https://shron1.chtyvo.org.ua/Rozov_Vitalii/Adaptyvni_antystresovi_psykhotekhnolohii.pdf

45. Романовська Д. Д. Психологічна допомога у закладах освіти в період війни: запити, методики, алгоритми дій. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. № 1. С. 148-152. URL: http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/104/200

46. Руденко Я. С. Розкриття емоції страху в умовах війни в Україні. *Modern directions of scientific research development:* Proceedings of XI International Scientific and Practical Conference Chicago, USA (April 20–22, 2022)//BoScience Publisher, Chicago, USA. 2022. С. 273–280. URL: https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/88756687/MODERN_DIRECTIONS_OF_SCIENTIFIC_RESEARCH_DEVELOPMENT_20_22.04.22-libre.pdf?1658256656=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DHEALING_OF_BURN_WOUNDS_WITH_NATURAL_BIOC.pdf&Expires=1739513895&Signature=LUEzqKcMbJBle5J4JMnbUwvUtC6RP05NGz1uizWAcoD-uX8~qxW3M1u7cLbhb~tvox-j4UUJXqXhNhk2VlaXj6~4GTnv3xaWDpdMVl2J1mY1FBBtf8ZIoPj79SIvoO0G9pgcOWKEjZ9-AtAPWAHYjb7Er1ezYcsClbqALZAX1zN6v5OK4HZh3xMJnO4kIT2ruSwLqYTNyGB5k7Jh04AvM5KyntJ3kAg5OZDNetCVTJd3Or7Z37xBVRsfiLhWCH5EBNnE00Qo4-Zgu0Tqn2uyG7uJFh2zwmMuv4e8DzfOv-Rulh0Qc2EveajoXriqkSSf06GpV~dGMGUoICxUORmnMw__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA#page=273

47. Савелюк Н. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. *Збірник наукових праць РДГУ. Психологія: реальність і перспективи.* 2022. № 18, С. 141–152. DOI: https://doi.org/10.35619/praprv.v1i18.282

48. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури. 2012. 376 с. URL: https://ksp.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/68/2021/05/%D0%92%D1%96%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0-%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F-3.pdf

49. Степанюк О., Мельниченко О., Медун Т. Методичний посібник для фахівців, які впроваджують типову програму для кривдників: Збірник

практичних матеріалів. К.: ОБСЄ. 2020. 132 с. URL: https://www.osce.org/uk/project-coordinator-in-ukraine/471033

50. Степасюк О. І. Вплив стресу на процес адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі. *Студентський вісник Національного університету водного господарства та природного користування*. Випуск 2 (2). С. 162–164. URL: https://ep3.nuwm.edu.ua/2139/1/%D0%A1%D1%82%D0%B5%D0%BF%D0%B0%D1%81%D1%8E%D0%BA%20%D0%9E.%D0%86.%20-%20%D0%92%D0%BF%D0%BB%D0%B8%D0%B2%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%83%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%86%D0%B5%D1%81%20%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%97%20%D1%81%D1%82%D1%83%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%96%D0%B2.pdf

51. Супрун К. А., Пріснякова Л. М. Психологічні особливості сприйняття і реагування на воєнні дії студентської молоді України. Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції (ВНПЗ ДГУ, 30.11.2022). С. 121–124. URL: http://info.dgu.edu.ua/bitstream/123456789/766/1/%D0%A1%D1%83%D0%BF%D1%80%D1%83%D0%BD%20%D0%9A.%D0%90..pdf

52. Тарасова А. В. Тривожність студентів в умовах війни. *Інноваційні проєкти для економічного відродження та конкурентного розвитку України*: зб. доп. 91-ї щорічної студентської наукової конференції (15 квітня – 19 травня 2024 р.). Київ, КНЕУ. 2024. С. 156–158. URL: https://ir.kneu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/b7073f82-4fc0-442e-afea-a21ec625ae9e/content#page=156

53. Тест на визначення рівня стресу. URL: https://santamaria.com.ua/ru/about/blog/test-naviznachennya-rivnya-stresu-za-v-yu-sherbatih

54. Тест на визначення рівня тривожності за шкалою Тейлора. URL: https://psi-schoolone.at.ua/load/dopolnitelnoe_menju/diagnostichniji_material/opituvalnik_shkala_trivozhnosti_shkala_tejlora_adaptacija_m_m_pejsakhova/6-1-0-67

55. Тест на визначення ієрархічної структури актуальних страхів особистості (ICAC). URL: https://elar.khmnu.edu.ua/items/d17999a6-ece9-4845-9442-f355e95e903a/full

56. Тест на виявлення домінуючих копінг-стратегій особистості (Джеймс Амірхан). Запитання до тесту українською мовою. URL: https://www.eztests.xyz/tests/social_csi/

57. Тест на виявлення домінуючих копінг-стратегій особистості (Джеймс Амірхан). Інструкція і ключ до тесту англійською мовою. URL: https://www.studocu.com/in/document/indira-gandhinational-open-university/b-a-honours-psychology/coping-stress-indicator/84971762

58. Хаустова О. О. Нейроімуноендокринологія: сучасний погляд на психосоматичний діалог людини зі стресом. *Ліки України*. 2017. № 1 (207). С. 15-21. DOI: https://doi.org/10.37987/1997-9894.2017.1(207).221925

59. Хижняк А. А., Мирошніченко В. О., Костенко М. П., Вплив стресогенних факторів на психологічний стан та продуктивність навчальної діяльності студентів спеціальності фізична культура і спорт в умовах війни. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. № 3 (161). 2023. С. 149–154. URL: https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/40312/Khizhnyak_149-154.pdf?sequence=1&isAllowed=y

60. Чабан О. С., Хаустова О. О. Медико-психологічні наслідки дистресу війни в Україні: що ми очікуємо та що потрібно враховувати при наданні медичної допомоги? *Український Медичний Часопис. Неврологія та психіатрія.* 2022. № 4 (150). С. 1–11. URL: https://umj.com.ua/wp/wp-content/uploads/2022/08/5141.pdf?upload

61. Чачко С. Л., Травініна Є. І. Переживання тривалого травмуючого стресу війни здобувачами вищої освіти. *Педагогічна та вікова психологія.* С. 67–74. DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.3/10

62. Щербак С. А. Особливості стресу в умовах війни. *Медицина в умовах воєнного часу:* матеріали науково-практичної конференції Харківського національного медичного університету (9 січня 2024 року, м. Харків). С. 178–179. URL: https://repo.knmu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/8ebb4309-dc23-4270-a9e7-487c58730377/content#page=178

63. Як подолати тривогу й стрес: дієві поради та вправи. Центр громадського здоров'я МОЗ України. 2023. URL: https://phc.org.ua/news/yak-podolati-trivogu-y-stres-dievi-poradi-ta-vpravi

64. Ader R. (Eds.). Psychoneuroimmunology. 2007. 1269 p.

65. Contrada R., Baum A. The handbook of stress science: Biology, psychology, and health. NY: Springer Publishing Company. 2010. 665 p.

66. Crosswell A. D., Lockwood K. G. Best practices for stress measurement: how to measure psychological stress in health research. *Health psychology open.* 2020. № 7 (2). URL: https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/2055102920933072

67. Fink G. Stress: concepts, cognition, emotion, and behavior: Handbook of stress series. Vol. 1. Academic Press. 2016. 716 p.

68. McCarty R. Stress, health, and behavior. NY: Guilford Publications. 2023. 339 p.

69. McCarty R., Aguilera G., Sabban E. L., Kvetnansky R. Stress: neural, endocrine and molecular studies. CRC Press. 2002. 273 p.

70. Selye H. Stress in Health and Disease. Butterworth-Heinemann. 2013. 1300 p. URL: https://books.google.com.ua/books/about/Stress_in_Health_and_Disease.html?id=wrfYBAAAQBAJ&redir_esc=y

71. Sternberg E. M. The balance within: The science connecting health and emotions. NY: Macmillan. 2001. 233 p.

72. Tafet G. E. Neuroscience of stress. Cham: Springer. 2022. 210 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Рис. А.1. «Інтелектуальні ознаки стресу»: показники рівня прояву симптомів стресу інтелектуальної сфери у здобувачів вищої освіти за результатами опитування, (кількість респондентів та %)

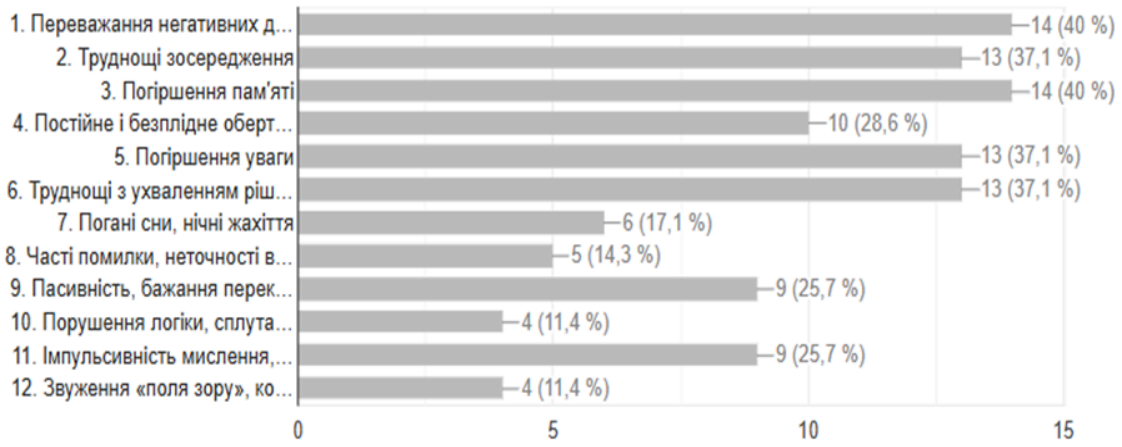
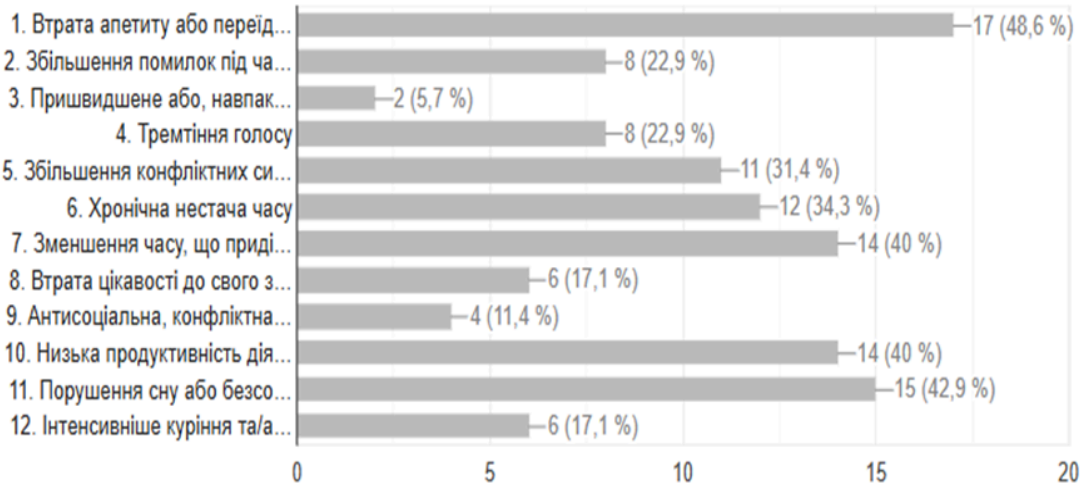


Рис. А.2. «Поведінкові ознаки стресу»: показники рівня прояву симптомів стресу поведінкової сфери у здобувачів вищої освіти за результатами опитування, (кількість респондентів та %)



Додаток Б

Рис. Б. 1. «Емоційні ознаки стресу»: показники рівня прояву симптомів стресу емоційної сфери у здобувачів вищої освіти за результатами опитування, (кількість респондентів та %)

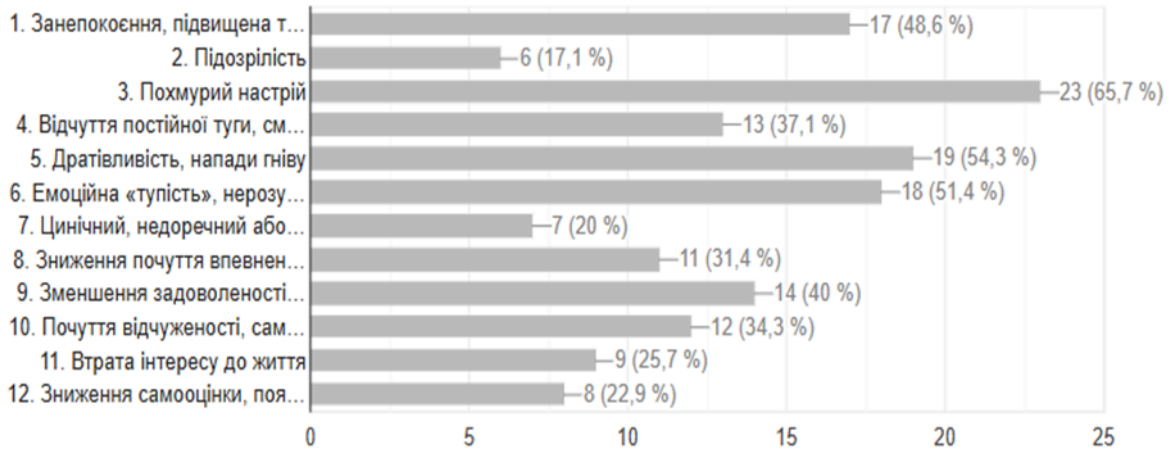
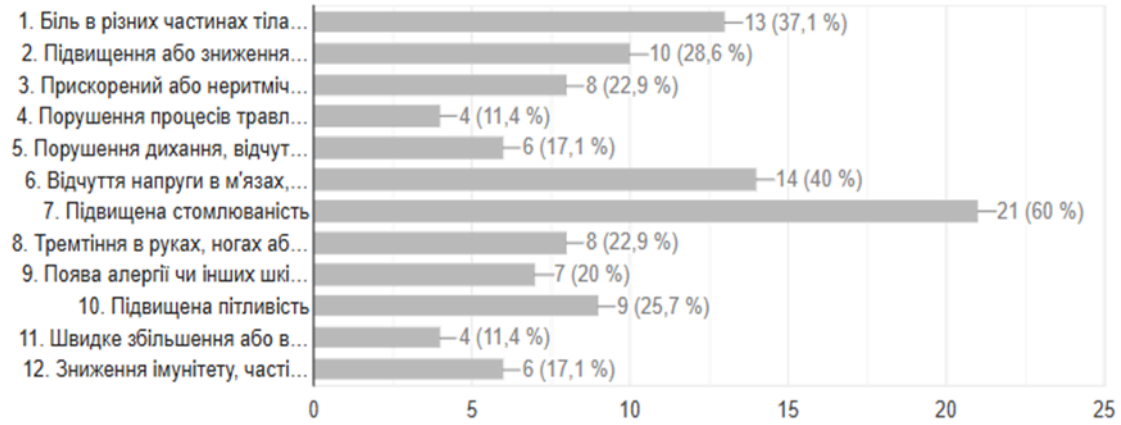


Рис. Б. 2. «Фізіологічні ознаки стресу»: показники рівня прояву симптомів стресу фізіологічної сфери у здобувачів вищої освіти за результатами опитування, (кількість респондентів та %)



Додаток В

Таблиця В.1

Кореляція рівня стресу і рівня тривожності

Здобувачі освіти			Змінна А		Змінна В		d (Ранг А - Ранг В)	d^2
			Рівень стресу		Рівень тривожності			
n	Стать	Вік	Інд. значення	Ранг А	Інд. значення	Ранг В		
Респондент 1	чоловіча	21	46,5	34	27,5	29	5	25
Респондент 2	жіноча	17	9,5	6,5	12,5	7,5	-1	1
Респондент 3	жіноча	17	36	31	32,5	33	-2	4
Респондент 4	жіноча	18	5,5	1,5	8,5	3	-1,5	2,25
Респондент 5	жіноча	17	12,5	12	23	25	-13	169
Респондент 6	жіноча	17	9,5	6,5	16,5	14	-7,5	56,25
Респондент 7	жіноча	17	20	22,5	21,5	23	-0,5	0,25
Респондент 8	жіноча	17	18	19	17	15,5	3,5	12,25
Респондент 9	жіноча	18	14,5	15	20	20	-5	25
Респондент 10	чоловіча	20	18	19	25	27,5	-8,5	72,25
Респондент 11	жіноча	18	9,5	6,5	15,5	13	-6,5	42,25
Респондент 12	жіноча	17	28,5	28	20,5	21	7	49
Респондент 13	жіноча	18	6,5	3	13,5	9,5	-6,5	42,25
Респондент 14	жіноча	19	14	13,5	14,5	12	1,5	2,25
Респондент 15	жіноча	21	15	16	14	11	5	25
Респондент 16	жіноча	17	9,5	6,5	21	22	-15,5	240,25
Респондент 17	чоловіча	20	17	17	23,5	26	-9	81
Респондент 18	чоловіча	17	18	19	18	17	2	4
Респондент 19	чоловіча	17	20	22,5	12,5	7,5	15	225
Респондент 20	жіноча	17	7	4	12	5,5	-1,5	2,25
Респондент 21	чоловіча	18	21,5	25	28	30	-5	25
Респондент 22	чоловіча	17	5,5	1,5	18,5	18	-16,5	272,25
Респондент 23	жіноча	17	36,5	32	31	32	0	0
Респондент 24	чоловіча	17	14	13,5	11,5	4	9,5	90,25
Респондент 25	жіноча	17	22	26	37,5	35	-9	81
Респондент 26	жіноча	18	24,5	27	36,5	34	-7	49
Респондент 27	жіноча	17	58	35	6	2	33	1089
Респондент 28	чоловіча	17	31	30	22,5	24	6	36
Респондент 29	жіноча	17	10,5	10,5	13,5	9,5	1	1
Респондент 30	чоловіча	18	10	9	12	5,5	3,5	12,25
Респондент 31	чоловіча	20	10,5	10,5	4	1	9,5	90,25
Респондент 32	чоловіча	17	19	21	17	15,5	5,5	30,25
Респондент 33	жіноча	17	21	24	19	19	5	25
Респондент 34	жіноча	17	30,5	29	29	31	-2	4
Респондент 35	жіноча	19	40	33	25	27,5	5,5	30,25
							0	**2916**

Додаток Г

Таблиця Г.1

Кореляція рівня стресу і рівня страху

Здобувачі освіти			Змінна А		Змінна В		d (Ранг А - Ранг В)	d^2
			Рівень стресу		Рівень страху			
n	Стать	Вік	Інд. значення	Ранг А	Інд. значення	Ранг В		
Респондент 1	чоловіча	21	46,5	34	127	20	14	196
Респондент 2	жіноча	17	9,5	6,5	132	22	-15,5	240,25
Респондент 3	жіноча	17	36	31	89	6	25	625
Респондент 4	жіноча	18	5,5	1,5	162	30	-28,5	812,25
Респондент 5	жіноча	17	12,5	12	104	9	3	9
Респондент 6	жіноча	17	9,5	6,5	109	12	-5,5	30,25
Респондент 7	жіноча	17	20	22,5	162	30	-7,5	56,25
Респондент 8	жіноча	17	18	19	198	35	-16	256
Респондент 9	жіноча	18	14,5	15	76	5	10	100
Респондент 10	чоловіча	20	18	19	128	21	-2	4
Респондент 11	жіноча	18	9,5	6,5	103	8	-1,5	2,25
Респондент 12	жіноча	17	28,5	28	94	7	21	441
Респондент 13	жіноча	18	6,5	3	114	13	-10	100
Респондент 14	жіноча	19	14	13,5	106	11	2,5	6,25
Респондент 15	жіноча	21	15	16	117	16	0	0
Респондент 16	жіноча	17	9,5	6,5	120	17	-10,5	110,25
Респондент 17	чоловіча	20	17	17	144	24,5	-7,5	56,25
Респондент 18	чоловіча	17	18	19	162	30	-11	121
Респондент 19	чоловіча	17	20	22,5	42	1	21,5	462,25
Респондент 20	жіноча	17	7	4	156	28	-24	576
Респондент 21	чоловіча	18	21,5	25	185	33	-8	64
Респондент 22	чоловіча	17	5,5	1,5	105	10	-8,5	72,25
Респондент 23	жіноча	17	36,5	32	72	3	29	841
Респондент 24	чоловіча	17	14	13,5	75	4	9,5	90,25
Респондент 25	жіноча	17	22	26	116	15	11	121
Респондент 26	жіноча	18	24,5	27	148	26	1	1
Респондент 27	жіноча	17	58	35	187	34	1	1
Респондент 28	чоловіча	17	31	30	143	23	7	49
Респондент 29	жіноча	17	10,5	10,5	144	24,5	-14	196
Респондент 30	чоловіча	18	10	9	163	32	-23	529
Респондент 31	чоловіча	20	10,5	10,5	50	2	8,5	72,25
Респондент 32	чоловіча	17	19	21	115	14	7	49
Респондент 33	жіноча	17	21	24	154	27	-3	9
Респондент 34	жіноча	17	30,5	29	124	19	10	100
Респондент 35	жіноча	19	40	33	121	18	15	225
							0	6624

Додаток Д

Таблиця Д.1

Кореляція рівня стресу і рівня прояву копінг-стратегії за шкалою розв'язання проблем

Здобувачі освіти			Змінна А		Змінна В		d (Ранг А - Ранг В)	d^2
			Рівень стресу		копінг-стратегія: розв'язання проблем			
n	Стать	Вік	Інд. значення	Ранг А	Інд. значення	Ранг В		
Респондент 1	чоловіча	21	46,5	34	23	17,5	16,5	272,25
Респондент 2	жіноча	17	9,5	6,5	21	11,5	-5	25
Респондент 3	жіноча	17	36	31	27	30	1	1
Респондент 4	жіноча	18	5,5	1,5	24	21,5	-20	400
Респондент 5	жіноча	17	12,5	12	19	5,5	6,5	42,25
Респондент 6	жіноча	17	9,5	6,5	24	21,5	-15	225
Респондент 7	жіноча	17	20	22,5	19	5,5	17	289
Респондент 8	жіноча	17	18	19	32	34	-15	225
Респондент 9	жіноча	18	14,5	15	25	25,5	-10,5	110,25
Респондент 10	чоловіча	20	18	19	24	21,5	-2,5	6,25
Респондент 11	жіноча	18	9,5	6,5	26	27,5	-21	441
Респондент 12	жіноча	17	28,5	28	33	35	-7	49
Респондент 13	жіноча	18	6,5	3	24	21,5	-18,5	342,25
Респондент 14	жіноча	19	14	13,5	26	27,5	-14	196
Респондент 15	жіноча	21	15	16	25	25,5	-9,5	90,25
Респондент 16	жіноча	17	9,5	6,5	21	11,5	-5	25
Респондент 17	чоловіча	20	17	17	22	15,5	1,5	2,25
Респондент 18	чоловіча	17	18	19	21	11,5	7,5	56,25
Респондент 19	чоловіча	17	20	22,5	16	1,5	21	441
Респондент 20	жіноча	17	7	4	24	21,5	-17,5	306,25
Респондент 21	чоловіча	18	21,5	25	20	7,5	17,5	306,25
Респондент 22	чоловіча	17	5,5	1,5	17	3,5	-2	4
Респондент 23	жіноча	17	36,5	32	27	30	2	4
Респондент 24	чоловіча	17	14	13,5	21	11,5	2	4
Респондент 25	жіноча	17	22	26	22	15,5	10,5	110,25
Респондент 26	жіноча	18	24,5	27	20	7,5	19,5	380,25
Респондент 27	жіноча	17	58	35	30	33	2	4
Респондент 28	чоловіча	17	31	30	17	3,5	26,5	702,25
Респондент 29	жіноча	17	10,5	10,5	28	32	-21,5	462,25
Респондент 30	чоловіча	18	10	9	21	11,5	-2,5	6,25
Респондент 31	чоловіча	20	10,5	10,5	23	17,5	-7	49
Респондент 32	чоловіча	17	19	21	16	1,5	19,5	380,25
Респондент 33	жіноча	17	21	24	21	11,5	12,5	156,25
Респондент 34	жіноча	17	30,5	29	24	21,5	7,5	56,25
Респондент 35	жіноча	19	40	33	27	30	3	9
							0	6179,5

Додаток Е

Таблиця Е.1

Кореляція рівня стресу і рівня прояву копінг-стратегії за шкалою пошуку соціальної підтримки

Здобувачі освіти			Змінна А		Змінна В		d (Ранг А - Ранг В)	d^2
			Рівень стресу		копінг-стратегія: пошук соціальної підтримки			
n	Стать	Вік	Інд. значення	Ранг А	Інд. значення	Ранг В		
Респондент 1	чоловіча	21	46,5	34	23	25	9	81
Респондент 2	жіноча	17	9,5	6,5	18	8,5	-2	4
Респондент 3	жіноча	17	36	31	20	13,5	17,5	306,25
Респондент 4	жіноча	18	5,5	1,5	17	6	-4,5	20,25
Респондент 5	жіноча	17	12,5	12	20	13,5	-1,5	2,25
Респондент 6	жіноча	17	9,5	6,5	21	17,5	-11	121
Респондент 7	жіноча	17	20	22,5	21	17,5	5	25
Респондент 8	жіноча	17	18	19	29	34	-15	225
Респондент 9	жіноча	18	14,5	15	28	33	-18	324
Респондент 10	чоловіча	20	18	19	25	28	-9	81
Респондент 11	жіноча	18	9,5	6,5	22	21,5	-15	225
Респондент 12	жіноча	17	28,5	28	27	30,5	-2,5	6,25
Респондент 13	жіноча	18	6,5	3	27	30,5	-27,5	756,25
Респондент 14	жіноча	19	14	13,5	27	30,5	-17	289
Респондент 15	жіноча	21	15	16	18	8,5	7,5	56,25
Респондент 16	жіноча	17	9,5	6,5	27	30,5	-24	576
Респондент 17	чоловіча	20	17	17	18	8,5	8,5	72,25
Респондент 18	чоловіча	17	18	19	19	11,5	7,5	56,25
Респондент 19	чоловіча	17	20	22,5	15	3	19,5	380,25
Респондент 20	жіноча	17	7	4	18	8,5	-4,5	20,25
Респондент 21	чоловіча	18	21,5	25	23	25	0	0
Респондент 22	чоловіча	17	5,5	1,5	21	17,5	-16	256
Респондент 23	жіноча	17	36,5	32	16	4,5	27,5	756,25
Респондент 24	чоловіча	17	14	13,5	16	4,5	9	81
Респондент 25	жіноча	17	22	26	23	25	1	1
Респондент 26	жіноча	18	24,5	27	21	17,5	9,5	90,25
Респондент 27	жіноча	17	58	35	33	35	0	0
Респондент 28	чоловіча	17	31	30	22	21,5	8,5	72,25
Респондент 29	жіноча	17	10,5	10,5	21	17,5	-7	49
Респондент 30	чоловіча	18	10	9	23	25	-16	256
Респондент 31	чоловіча	20	10,5	10,5	21	17,5	-7	49
Респондент 32	чоловіча	17	19	21	14	2	19	361
Респондент 33	жіноча	17	21	24	19	11,5	12,5	156,25
Респондент 34	жіноча	17	30,5	29	23	25	4	16
Респондент 35	жіноча	19	40	33	12	1	32	1024
							0	6795,5

Додаток Ж

Таблиця Ж.1

Кореляція рівня стресу і рівня прояву копінг-стратегії за шкалою уникання проблем

Здобувачі освіти			Змінна А		Змінна В		d (Ранг А - Ранг В)	d^2
			Рівень стресу		копінг-стратегія: уникання проблеми			
n	Стать	Вік	Інд. значення	Ранг А	Інд. значення	Ранг В		
Респондент 1	чоловіча	21	46,5	34	18	11,5	22,5	506,25
Респондент 2	жіноча	17	9,5	6,5	16	6,5	0	0
Респондент 3	жіноча	17	36	31	20	20,5	10,5	110,25
Респондент 4	жіноча	18	5,5	1,5	12	1	0,5	0,25
Респондент 5	жіноча	17	12,5	12	17	9	3	9
Респондент 6	жіноча	17	9,5	6,5	22	26	-19,5	380,25
Респондент 7	жіноча	17	20	22,5	19	15,5	7	49
Респондент 8	жіноча	17	18	19	20	20,5	-1,5	2,25
Респондент 9	жіноча	18	14,5	15	21	23	-8	64
Респондент 10	чоловіча	20	18	19	22	26	-7	49
Респондент 11	жіноча	18	9,5	6,5	23	29,5	-23	529
Респондент 12	жіноча	17	28,5	28	28	35	-7	49
Респондент 13	жіноча	18	6,5	3	27	33,5	-30,5	930,25
Респондент 14	жіноча	19	14	13,5	25	32	-18,5	342,25
Респондент 15	жіноча	21	15	16	15	4	12	144
Респондент 16	жіноча	17	9,5	6,5	22	26	-19,5	380,25
Респондент 17	чоловіча	20	17	17	19	15,5	1,5	2,25
Респондент 18	чоловіча	17	18	19	27	33,5	-14,5	210,25
Респондент 19	чоловіча	17	20	22,5	24	31	-8,5	72,25
Респондент 20	жіноча	17	7	4	19	15,5	-11,5	132,25
Респондент 21	чоловіча	18	21,5	25	20	20,5	4,5	20,25
Респондент 22	чоловіча	17	5,5	1,5	19	15,5	-14	196
Респондент 23	жіноча	17	36,5	32	22	26	6	36
Респондент 24	чоловіча	17	14	13,5	17	9	4,5	20,25
Респондент 25	жіноча	17	22	26	18	11,5	14,5	210,25
Респондент 26	жіноча	18	24,5	27	20	20,5	6,5	42,25
Респондент 27	жіноча	17	58	35	16	6,5	28,5	812,25
Респондент 28	чоловіча	17	31	30	22	26	4	16
Респондент 29	жіноча	17	10,5	10,5	19	15,5	-5	25
Респондент 30	чоловіча	18	10	9	19	15,5	-6,5	42,25
Респондент 31	чоловіча	20	10,5	10,5	15	4	6,5	42,25
Респондент 32	чоловіча	17	19	21	23	29,5	-8,5	72,25
Респондент 33	жіноча	17	21	24	17	9	15	225
Респондент 34	жіноча	17	30,5	29	14	2	27	729
Респондент 35	жіноча	19	40	33	15	4	29	841
							0	7292