

**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА**

**ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ
ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ**

Кафедра психології особистості та соціальних практик

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

Навчально-професійний проєкт

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія

освітньої програми 053.00.05 Екстремальна та кризова психологія

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ
МОЛОДІ В УМОВАХ ЗБРОЙНОГО КОНФЛІКТУ**

Виконав: студент групи ЕКПм-21414з

заочної форми навчання

Гайдаш Євгеній Станіславович

Науковий керівник:

Когут О. О., доктор психологічних наук,
професор кафедри психології особистості
та соціальних практик, доцент

2025 рік

АНОТАЦІЯ

Психологічні чинники стресостійкості молоді в умовах збройного конфлікту

Актуальність дослідження. Сучасні умови життя українського суспільства, зокрема вплив збройного конфлікту, суттєво підвищують рівень психологічного навантаження на молодь, яка перебуває у процесі становлення особистості. Проблема збереження психічного здоров'я та формування стресостійкості стає одним із ключових завдань сучасної психологічної науки. Висока стресостійкість є запорукою успішної соціальної адаптації, внутрішньої стабільності та здатності долати труднощі без деструктивних наслідків. Актуальність теми зумовлена необхідністю поглибленого розуміння психологічних чинників, які сприяють збереженню внутрішнього балансу молодій людині в умовах невизначеності, воєнних загроз і соціальної турбулентності.

Проблему стресостійкості та психологічної адаптації молоді досліджували як українські, так і зарубіжні вчені: І. Д. Бех, О. В. Коваленко, Т. М. Титаренко, В. В. Зазюк, а також Г. Сельє, Р. Лазарус, С. Фолкман, К. Роджерс, А. Маслоу. У працях цих науковців розглядаються питання психологічної рівноваги, подолання стресу, емоційної регуляції та формування копінг-стратегій, що є основою розвитку стресостійкості особистості. Саме узагальнення та емпіричне вивчення цих підходів у контексті сучасних українських реалій становить наукову новизну представленої роботи.

Мета дослідження – виявити та проаналізувати психологічні чинники, що впливають на рівень стресостійкості молоді в умовах збройного конфлікту.

Відповідно до мети поставлено такі **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми стресостійкості особистості та її психологічних детермінант.
2. Емпірично дослідити рівень розвитку стресостійкості та її взаємозв'язок із соціально-психологічною адаптацією, емоційним інтелектом, локусом контролю й копінг-стратегіями.
3. Узагальнити результати емпіричного дослідження та визначити провідні психологічні чинники стресостійкості молоді.
4. Розробити рекомендації щодо практичного застосування отриманих результатів у психологічній підтримці молоді.

Шляхи реалізації мети та завдань дослідження: теоретичні методи (аналіз, систематизація, узагальнення змісту наукових джерел з проблематики дослідження); емпіричні методи (спостереження, опитування, тестування, контент-аналіз); кількісний та якісний аналіз отриманих даних; розроблення й апробація програми психологічної підтримки.

Ключові слова: стресостійкість, емоційний інтелект, локус контролю, копінг-стратегії, соціально-психологічна адаптація, молодь, збройний конфлікт.

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ.....	3
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ ЗБРОЙНОГО КОНФЛІКТУ.....	10
1.1 Теоретичний аналіз дослідження стресостійкості молоді у роботах вітчизняних та зарубіжних вчених.....	10
1.2. Класифікація психологічних чинників стресостійкості молоді, що сформувалися в сучасних умовах воєнного стану в Україні.....	14
1.3 Критерії дослідження психологічних чинників стресостійкості молоді в час війни.....	17
Висновки до першого розділу.....	20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ ЗБРОЙНОГО КОНФЛІКТУ	22
2.1 Методологічне обґрунтування мети, задач, гіпотез емпіричного дослідження.....	22
2.2 Обґрунтування психодіагностичного інструментарію та вибірки дослідження.....	24
2.3 Результати емпіричного дослідження, їх аналіз та інтерпретація	
Висновки до другого розділу.....	38
РОЗДІЛ 3. ЗАСТОСУВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДІ В ПРАКТИЦІ ПСИХОЛОГА.....	39
3.1 Програма формування та розвитку стресостійкості молоді.....	39
3.2 Рекомендації щодо застосування чинників стресостійкості молоді в розробці програм стресостійкості молоді.....	44
Висновки до третього розділу.....	46
ВИСНОВКИ.....	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	50
ДОДАТКИ.....	52

ВСТУП

Обґрунтування актуальності дослідження полягає в тому, що сучасна молодь живе у складних соціально-політичних умовах, пов'язаних із збройним конфліктом в Україні. Постійна невизначеність, інформаційний тиск, небезпека та втрати створюють серйозні виклики для психіки. У таких умовах саме здатність залишатися стійким до стресу визначає, наскільки молодій людині вдається зберігати спокій, адаптуватися до викликів і не втрачати психічну рівновагу.

Стресостійкість виступає важливим психологічним чинником, який дозволяє не лише зберігати внутрішню рівновагу, а й продовжувати навчатися, працювати та розвиватися навіть у кризових ситуаціях. Молодь, яка володіє високим рівнем стресостійкості, демонструє більш ефективні стратегії подолання стресу, краще адаптується до змін та має більше шансів на успішну самореалізацію. Натомість низький рівень стресостійкості може призводити до підвищеної тривожності, вигорання, проблем у навчанні, роботі та міжособистісних стосунках.

На практиці вивчення психологічних чинників стресостійкості дозволяє зрозуміти, які внутрішні ресурси та особистісні якості допомагають молоді долати труднощі у воєнний час. Це відкриває можливості для подальшої розробки програм психологічної підтримки та профілактики деструктивних наслідків стресу серед молодих людей.

Проблему стресостійкості та психологічних механізмів подолання стресу досліджували як українські, так і зарубіжні науковці. Зокрема, Г. Сельє сформулював поняття «загального адаптаційного синдрому», що описує реакцію організму на стрес, а Р. Лазарус і С. Фолкман розробили теорію копінг-стратегій, які допомагають людині долати труднощі. Вітчизняні дослідники, такі як І. Бех, Т. Титаренко, О. Коваленко, В. Зазюк, у своїх працях підкреслюють значення емоційної регуляції, самосвідомості та внутрішніх ресурсів особистості у формуванні стресостійкості. Також у

сучасних підходах П. Саловей, Д. Майєр та Д. Гоулман наголошують на ролі емоційного інтелекту як чинника, що підсилює здатність людини зберігати психологічну рівновагу у складних життєвих умовах.

Попри це, питання стресостійкості молоді в контексті збройного конфлікту залишається недостатньо висвітленим у сучасній психологічній літературі. Тому у своєму дослідженні я зосереджуюсь саме на вивченні психологічних чинників, які допомагають молодим людям підтримувати внутрішню стійкість і адаптацію в умовах підвищеного стресового навантаження.

Значення цього дослідження полягає в тому, що воно сприятиме формуванню практичних рекомендацій для підвищення стресостійкості, а також допоможе фахівцям у сфері освіти та психологічної допомоги краще розуміти потреби молоді. З цього випливає, що дослідження психологічних чинників стресостійкості є надзвичайно актуальним, адже воно безпосередньо пов'язане з питанням збереження психічного здоров'я молодого покоління в умовах збройного конфлікту.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні стресостійкості молоді в умовах збройного конфлікту, а також у розробці програми розвитку та формування стресостійкості, спрямованої на зміцнення психологічної стабільності молодих людей.

Об'єкт дослідження: стресостійкість молоді.

Предмет дослідження: психологічні чинники стресостійкості молоді в умовах збройного конфлікту.

Емпіричні гіпотези:

1. Молодь із високим рівнем емоційного інтелекту має вищий рівень стресостійкості, ніж молодь із низьким рівнем емоційного інтелекту.
2. Молодь із внутрішнім локусом контролю демонструє вищу стресостійкість, ніж молодь із зовнішнім локусом контролю.

3. Молодь, яка має високий рівень соціально-психологічної адаптації, характеризується більшою стресостійкістю.

4. Молодь, яка застосовує конструктивні (проблемно-орієнтовані) копінг-стратегії, має вищий рівень стресостійкості, ніж ті, хто переважно використовує емоційно-уникаючі.

5. Молодь, яка має нижчий рівень життєвих стресів за шкалою Holmes & Rahe, демонструє більш високий рівень стресостійкості.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз літератури стосовно проблеми дослідження психологічних чинників стресостійкості молоді в умовах збройного конфлікту.

2. Визначити та проаналізувати психологічні механізми подолання стресу й формування внутрішніх ресурсів молоді.

3. Обґрунтувати гіпотезу та підібрати психодіагностичний інструментарій для дослідження стресостійкості молоді.

4. Провести емпіричне дослідження психологічних чинників стресостійкості молоді в умовах збройного конфлікту.

5. Здійснити аналіз, інтерпретацію та узагальнення результатів емпіричного дослідження.

6. Розробити програму розвитку стресостійкості молоді та рекомендації щодо її застосування в психологічній практиці.

Для вирішення поставлених завдань було використано комплекс методів, зокрема таких як:

теоретичні: методи аналізу (систематизація, порівняння, класифікація, узагальнення) – для розкриття психологічних чинників стресостійкості молоді в умовах збройного конфлікту;

емпіричні: опитування, яке реалізувалося за допомогою таких психодіагностичних методик як: «Методика дослідження соціально – психологічної адаптації», «Шкала стресостійкості та соціальної адаптації»

(Holmes & Rahe, Life Stress Scale), «Тест емоційного інтелекту» (Томан, Hall Emotional Intelligence Test), «Локус контролю Роттера», «Ways of Coping Questionnaire» (WCQ, Лазарус та Фолкман).

математико-статистичні: аналіз даних, обчислення середніх значень, кореляційний аналіз (r Пірсона) та t-тест Стюдента для порівняння показників між групами з різними рівнями стресостійкості;

Методологічну і теоретичну основи роботи складають наукові праці вітчизняних та зарубіжних дослідників, присвячені проблемам стресостійкості, адаптації, емоційного інтелекту, локусу контролю та копінг-стратегій особистості. У дослідженні використано положення загальної, вікової та соціальної психології про особистість як активного суб'єкта діяльності (Л. Виготський, С. Рубінштейн, О. Леонтьєв), теорії стресу Г. Сельє, когнітивної оцінки стресу Р.Лазаруса, концепції копінг-поведінки С. Фолкман, а також теоретичні підходи до вивчення емоційного інтелекту (Д. Гоулман, П.Саловей, Дж. Майєр). Теоретичною базою також слугують праці сучасних українських психологів, які досліджують питання психологічної стійкості та адаптації молоді в умовах війни (Н. Пов'якель, Т. Титаренко, О. Кокун, С.Максименко, Л. Карамушка, В. Панок). З огляду на вищезначені дослідження відомих науковців, слід доповнити та розширити розуміння психологічних механізмів подолання стресу, формування внутрішніх ресурсів та підтримки психічного здоров'я молоді саме у сучасних умовах війни. Що є можливим завдяки дослідженню чинників стресостійкості сучасної молоді.

Наукова новизна: полягає у розширенні розуміння психологічних механізмів подолання стресу, формування внутрішніх ресурсів та підтримки психічного здоров'я молоді саме у сучасних умовах війни завдяки дослідженню чинників стресостійкості сучасної молоді.

Теоретична значущість роботи: Теоретична значущість полягає у поглибленні наукових уявлень про психологічні чинники стресостійкості

молоді в умовах збройного конфлікту. У роботі систематизовано та узагальнено сучасні підходи до вивчення феномену стресостійкості, класифіковано її основні чинники, серед яких емоційний інтелект, локус контролю, соціально-психологічна адаптація та копінг-стратегії.

Також виокремлено механізми подолання стресу, що забезпечують ефективне відновлення внутрішньої рівноваги особистості, і визначено напрями подальших теоретичних досліджень у сфері психології стресостійкості. Таким чином, результати роботи збагатили теоретичні уявлення про закономірності формування та підтримання стресостійкості особистості в кризових умовах сучасного суспільства.

Практична значущість роботи: результати дослідження можуть бути корисними для психологів у розробці різних програм підтримки молоді. Зокрема, їх можна використати для створення занять і тренінгів, які допоможуть підвищити стресостійкість, навчитися краще контролювати емоції та справлятися зі складними ситуаціями. Також отримані дані можуть стати в нагоді при організації психологічної допомоги та профілактичної роботи, спрямованої на збереження психічного здоров'я молодих людей в умовах збройного конфлікту.

Структура роботи: робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури та додатків, містить 5 рисунків і 6 таблиць, загальний обсяг роботи 57 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ ЗБРОЙНОГО КОНФЛІКТУ

1.1 Теоретичний аналіз дослідження стресостійкості молоді у роботах вітчизняних та зарубіжних вчених

Проблема стресостійкості вже тривалий час перебуває у центрі уваги психологічної науки. Вона розглядається як одна з базових умов успішної адаптації особистості до викликів сучасного світу. Особливої актуальності це питання набуває у контексті молоді, яка проходить етап активного формування особистісної, професійної та соціальної ідентичності. Саме молоді люди першими стикаються з труднощами, невизначеністю та потребою швидко пристосовуватись до змін, що зумовлює потребу у глибшому розумінні психологічних чинників їхньої стресостійкості.

Ще у середині XX століття Ганс Сельє у своїй праці «*Стрес без дистресу*» (2019) вперше описав універсальну реакцію організму на будь-яку зовнішню вимогу – стрес. Учений підкреслював, що сам по собі стрес не є негативним явищем. Навпаки, помірний рівень стресу виконує стимулюючу функцію, активізує ресурси людини, допомагає їй пристосовуватися до нових умов. Проте, коли стрес стає надмірним і тривалим, він перетворюється на дистрес, що виснажує психіку та призводить до емоційних порушень. У межах його концепції вперше було сформульовано ідею про індивідуальні відмінності у сприйнятті стресу та здатності протидіяти йому [24, с. 37].

Подальший розвиток цього підходу знайшов відображення у когнітивній теорії Річарда Лазаруса та Сьюзан Фолкман. Вони розробили модель когнітивної оцінки стресу, відповідно до якої реакція людини залежить від того, як вона інтерпретує подію: як загрозу, втрату або виклик. Науковці ввели поняття *копінг-стратегій* – свідомих або несвідомих способів

подолання складних ситуацій. Якщо індивід бачить можливість вплинути на ситуацію, він застосовує проблемно-орієнтовані копінг-стратегії (планування, пошук рішень, раціональний аналіз). Якщо ж контроль обмежений, переважають емоційно-орієнтовані стратегії (уникнення, самозаспокоєння, емоційне реагування). Дослідження Лазаруса і Фолкман показали, що саме гнучкість у виборі копінг-стратегій є важливим чинником стресостійкості [11, с. 85].

Паралельно у гуманістичній психології А. Маслоу розглядав стресостійкість як прояв зрілої, самоактуалізованої особистості. Він стверджував, що людина, яка реалізує свої потреби в саморозвитку, здатна конструктивно реагувати на труднощі [15, с. 54]. Подібної думки дотримувався К. Роджерс, який підкреслював роль внутрішньої узгодженості особистості та позитивного самосприйняття для подолання психологічних криз [23, с. 91]. У його підході важливою є не лише реакція на стрес, а й уміння приймати власні емоції без осуду, що знижує рівень внутрішнього напруження.

Вагомий внесок у розуміння емоційного компоненту стресостійкості зробив Деніел Гоулман, автор концепції *емоційного інтелекту*. Він довів, що здатність розпізнавати, розуміти й регулювати власні емоції має безпосередній вплив на психологічну стійкість особистості. Молодь із високим рівнем емоційного інтелекту легше справляється зі стресом, оскільки може контролювати імпульсивні реакції, підтримувати позитивне мислення й вибудовувати конструктивні взаємини [2, с. 147].

Серед українських дослідників проблеми стресостійкості варто виокремити Н. Пов'якель, яка розробила теоретичні засади емоційної саморегуляції як чинника подолання стресу. Вона вважає, що основою стійкості є усвідомлене керування емоційними станами, розвиток самоконтролю та формування оптимістичного світогляду. На її думку,

стресостійкість не можна розглядати як фіксовану рису – це динамічний процес, який формується у взаємодії із соціальним середовищем [19, с. 76].

О. М. Кокун у своїх працях пов'язує стресостійкість із рівнем психологічної адаптації особистості. Він розглядає її як результат збалансованої взаємодії між внутрішнім світом людини та зовнішніми вимогами середовища. Дослідник підкреслює, що в умовах війни адаптаційні механізми молоді часто перевантажені, тому особливої уваги потребують тренінгові програми, спрямовані на розвиток навичок саморегуляції, толерантності до невизначеності та контролю над емоціями [6, с. 58].

Т. М. Титаренко у контексті своєї теорії *життєстійкості* розглядає стресостійкість як здатність особистості не лише протистояти труднощам, а й знаходити у них сенс, бачити можливості для зростання. Учена наголошує, що ключовим чинником виступає опора на власні життєві ресурси – віру у власні сили, емоційну врівноваженість, соціальну підтримку та здатність до саморефлексії [27, с. 39].

Л. М. Карамушка підкреслює значення соціального контексту у формуванні стресостійкості. Вона доводить, що молодь, яка відчуває підтримку сім'ї, друзів і навчального колективу, демонструє вищий рівень стійкості до стресу. Саме соціальна підтримка виконує буферну функцію між зовнішнім тиском і внутрішнім станом людини [5, с. 97].

Важливий внесок у дослідження проблеми зробив також В. Г. Панок, який вивчає стресостійкість у контексті психологічної допомоги в умовах війни. Учений зазначає, що для молодих людей війна стає потужним випробуванням, однак водночас – і фактором особистісного зростання. Формування стресостійкості відбувається через активізацію внутрішніх ресурсів, переосмислення життєвих цінностей і залучення до соціально значущої діяльності [17, с. 31].

С. Д. Максименко вважає, що розвиток стресостійкості можливий лише в умовах цілісного підходу до особистості. Він пропонує розглядати її

не ізольовано, а у взаємозв'язку з мотиваційною, когнітивною та поведінковою сферами. З його точки зору, людина долає стрес тоді, коли має чітку життєву мету, внутрішню організованість і почуття відповідальності [14, с. 56].

Деякі сучасні дослідження також підкреслюють роль особистісних ресурсів як ключового показник стійкості. Вони вказують, що молоді люди, схильні до самоаналізу, мають розвинене почуття гумору, високу самооцінку та здатність бачити позитив навіть у складних обставинах, легше справляються зі стресом.

Аналіз наукових джерел дає підстави зробити висновок, що стресостійкість молоді – це динамічне психологічне утворення, яке формується у процесі життєвого досвіду, самопізнання, соціальної взаємодії та професійного становлення. Вона базується на поєднанні особистісних ресурсів (самоконтроль, емоційна врівноваженість, віра у власні сили) та соціальної підтримки, які разом забезпечують гармонійне функціонування особистості навіть у кризових умовах. У сучасній Україні ця тема набуває особливої значущості, оскільки саме молоде покоління переживає потужний вплив воєнних подій, невизначеності та соціальних змін, що потребує розвитку психологічної стійкості як важливої життєвої компетентності.

1.2. Класифікація психологічних чинників стресостійкості молоді, що сформувалися в сучасних умовах воєнного стану в Україні

Проблема стресостійкості в сучасній українській психології набуває особливого значення, оскільки війна створила безпрецедентний рівень психологічного напруження в суспільстві. Молодь, яка перебуває на етапі становлення особистості, зіткнулася з різкими змінами життєвих умов, невизначеністю майбутнього, втратою безпеки та постійним інформаційним тиском. Це зумовлює потребу в глибокому аналізі психологічних чинників,

що допомагають зберігати внутрішню рівновагу, долати тривогу й адаптуватися до реалій воєнного часу.

У наукових працях різних авторів простежуються кілька провідних напрямів у дослідженні стресостійкості, які дозволяють класифікувати її чинники. Зокрема, виокремлюють особистісний, когнітивно-емоційний, соціально-психологічний, мотиваційний та ціннісно-світоглядний підходи до пояснення цього феномена.

Представники особистісного напрямку (Г. Сельє, А. Маслоу, К. Роджерс, Н. Пов'якель, О. Кокун) розглядають стресостійкість як інтегральну рису, що відображає здатність особистості до самоконтролю, емоційної рівноваженості й внутрішньої стабільності. Г. Сельє вважав, що індивідуальні адаптаційні можливості людини є ключовим показником її стійкості до стресу [24, с. 49]. А. Маслоу наголошував, що людина, яка прагне до самоактуалізації, здатна ефективно протистояти життєвим труднощам, оскільки має чітке усвідомлення власних потреб і цілей [15, с. 90]. К. Роджерс вбачав основу стійкості у внутрішній гармонії та прийнятті себе, а українська дослідниця Н. Пов'якель підкреслювала значення емоційної саморегуляції як чинника, що запобігає емоційному виснаженню [22, с. 93; 19, с. 79].

Когнітивно-емоційний напрям акцентує увагу на тому, як людина сприймає, інтерпретує та осмислює стресові події. У цьому контексті важливими є дослідження Р. Лазаруса та С. Фолкман, які показали, що стрес є не лише реакцією на подію, а результатом її когнітивної оцінки. Людина, яка сприймає ситуацію як виклик, а не загрозу, мобілізує свої внутрішні ресурси та демонструє більшу стійкість [11, с. 118]. В умовах війни така когнітивна установка має вирішальне значення для української молоді, адже допомагає зберігати раціональність і конструктивність мислення.

Дослідження емоційної сфери у контексті стресостійкості набули розвитку у працях Д. Гоулмана, який пов'язує стійкість із рівнем емоційного інтелекту – здатністю усвідомлювати, розуміти та регулювати власні емоції

[2, с. 150]. Схожої позиції дотримуються українські науковці О. Кокун і Т. Титаренко, які вважають, що вміння підтримувати внутрішню рівновагу, гнучко реагувати на зміни та не піддаватися панічним настроям є ключовими для психологічного виживання молоді в кризових умовах [6, с. 61; 27, с. 41].

Вагомий внесок у розуміння соціального аспекту зробили представники соціально-психологічного напрямку – Л. Карамушка, В. Панок, С. Максименко. Вони підкреслюють, що стресостійкість не може розглядатися поза контекстом соціального середовища. На думку Л. Карамушки, саме соціальна підтримка – родина, друзі, колеги, волонтерські спільноти – виконує буферну функцію, що пом'якшує вплив стресових факторів [5, с. 97]. В. Панок зазначає, що спільне подолання труднощів об'єднує молодь, формуючи в неї відчуття причетності й сенсу навіть у складних обставинах [17, с. 33]. С. Максименко наголошує, що через соціальну взаємодію активізуються внутрішні ресурси особистості, які забезпечують її стійкість [14, с. 58].

Особливе місце у сучасних дослідженнях займає мотиваційний підхід, який розглядає стресостійкість як похідну від системи мотивацій і ціннісних орієнтацій. Відповідно до цього підходу, рівень стійкості залежить від того, наскільки значущими є для людини її життєві цілі та наскільки вона готова діяти задля їх досягнення навіть у складних умовах. Висока мотивація до навчання, саморозвитку, служіння суспільству допомагає молоді подолати почуття безсилля, що часто виникає під час війни. Цей аспект розкривають роботи Т. Титаренко та В. Франкла, які вважають, що наявність сенсу життя є одним із головних чинників психологічної стійкості [27, с. 38; 1, с. 44].

У межах ціннісно-світоглядного підходу, який розвивається в сучасній українській психології, чинники стресостійкості розглядаються через призму духовності, національної ідентичності та громадянської позиції. Як зазначає В. Панок, воєнний досвід активізував у молоді нову систему цінностей – патріотизм, відповідальність, взаємопідтримку. Ці якості перетворюються на

психологічні ресурси, що допомагають долати емоційне виснаження й зберігати віру у майбутнє [17, с. 37].

Узагальнюючи результати аналізу, можна виокремити кілька основних груп психологічних чинників стресостійкості молоді, які виявляються в умовах воєнного стану:

1. Індивідуально-особистісні чинники – самоконтроль, емоційна стабільність, віра у власні сили, внутрішня мотивація, відповідальність, оптимізм.
2. Когнітивно-емоційні чинники – усвідомлення емоцій, гнучкість мислення, здатність переосмислювати складні ситуації, толерантність до невизначеності.
3. Соціально-психологічні чинники – наявність підтримки з боку близьких і суспільства, активна громадянська позиція, участь у волонтерських або освітніх ініціативах.
4. Ціннісно-мотиваційні чинники – патріотизм, духовність, відчуття причетності до національної спільноти, орієнтація на майбутнє, прагнення до збереження життя й гідності.

Таким чином, проведений аналіз джерел дає змогу зробити висновок, що стресостійкість молоді у сучасних умовах воєнного стану в Україні є результатом взаємодії особистісних, емоційних, когнітивних, соціальних та духовно-ціннісних факторів. Вона виступає не лише як індивідуальна риса, а як комплексний психологічний феномен, що формується у процесі активного життєвого вибору, взаємодії із середовищем і прагнення зберегти людяність навіть у найскладніших обставинах.

1.3. Критерії дослідження психологічних чинників стресостійкості молоді в час війни

В умовах сучасної війни проблема збереження психічної рівноваги молоді набуває особливого значення. Щоб об'єктивно оцінити рівень стресостійкості, необхідно визначити систему критеріїв, яка дозволяє виявити не лише загальний стан адаптації, а й ті конкретні психологічні чинники, що забезпечують стійкість особистості до екстремальних життєвих обставин. У науковій літературі поняття «критерій стресостійкості» розглядається як індикатор ефективності психологічних механізмів подолання стресу, що виявляються у поведінці, емоціях, мисленні та мотивації людини.

Проблему критеріїв стресостійкості розробляли як зарубіжні, так і вітчизняні науковці. Ще Г. Сельє наголошував, що головним показником стійкості є здатність організму повернутися до стану рівноваги після дії стресора. Його підхід заклав фізіологічні основи розуміння цього феномена, але згодом психологи розширили коло критеріїв, доповнивши їх емоційними та соціальними аспектами [24, с. 52]. Р. Лазарус і С. Фолкман запропонували оцінювати стресостійкість через когнітивну оцінку ситуації: якщо людина сприймає подію як виклик, а не як загрозу, це свідчить про високий рівень внутрішньої стабільності [11, с. 116].

У сучасних психологічних концепціях (Д. Гоулман, К. Роджерс, В. Франкл, О. Кокун, Т. Титаренко) критеріями стресостійкості виступають емоційна врівноваженість, соціальна адаптованість, мотиваційно-вольова стійкість, когнітивна гнучкість і ціннісно-сміслова спрямованість. Ці компоненти взаємопов'язані між собою і відображають різні рівні психічного функціонування особистості.

Одним із провідних критеріїв стресостійкості є емоційна врівноваженість, тобто здатність людини контролювати власні емоції та

підтримувати стабільний емоційний стан у складних умовах. За визначенням К. Роджерса, емоційно зріла особистість не пригнічує свої переживання, а вміє їх усвідомлювати та перетворювати у конструктивну поведінку [8, с. 92]. Н. Пов'якель підкреслює, що здатність до емоційної саморегуляції є основним ресурсом психологічної рівноваги, оскільки допомагає людині залишатися продуктивною навіть у кризових обставинах [5, с. 80].

Дослідження Д. Гоулмана показують, що високий рівень емоційного інтелекту позитивно корелює зі стресостійкістю, оскільки включає усвідомлення власних емоцій, самоконтроль і емпатію [6, с. 143]. В українських реаліях цей критерій набуває ще більшої ваги, адже молодь щодня стикається з емоційними викликами — від страху втрати до невизначеності майбутнього.

Другим важливим критерієм є соціальна адаптованість, що визначає здатність молодої людини взаємодіяти з соціумом, встановлювати підтримувальні контакти й зберігати комунікативну активність навіть у стресових умовах. За даними Л. Карамушки, соціальна підтримка є буфером, який зменшує вплив травматичних подій. Молодь, що відчуває зв'язок із суспільством, менше схильна до емоційного вигорання [10, с. 96]. В. Панок зазначає, що колективна взаємодія під час війни сприяє відновленню довіри, солідарності та відчуття сенсу [17, с. 34].

Критерій соціальної адаптованості також включає комунікативну компетентність і соціальну активність. Як наголошує С. Максименко, ефективна міжособистісна взаємодія посилює відчуття психологічної безпеки, а це, у свою чергу, підвищує рівень стійкості до стресу [14, с. 59].

Наступним критерієм є мотиваційно-вольова стійкість, яка проявляється у цілеспрямованості, віри у власні сили та здатності діяти навіть за умов ризику й невизначеності. А. Маслоу пов'язував цей компонент зі здатністю особистості зберігати прагнення до самореалізації навіть тоді, коли базові потреби не задоволені [7, с. 91]. На думку О. Кокуна, воля

виконує регуляторну функцію, що допомагає людині мобілізувати внутрішні ресурси для подолання труднощів [3, с. 62].

Під час війни цей критерій має особливе значення: молоді люди з розвиненою волевою саморегуляцією не втрачають орієнтирів, планують майбутнє, ставлять досяжні цілі й не схильні до апатії. Висока мотиваційна спрямованість підтримує їх у навчанні, волонтерстві, професійній діяльності.

Когнітивна гнучкість є ще одним базовим критерієм стресостійкості, який визначає здатність швидко переосмислювати події, знаходити альтернативні рішення та адаптуватися до змін. Як зазначає Р. Лазарус, саме когнітивна оцінка ситуації визначає, чи сприйматиме людина її як кризу чи як можливість для зростання [11, с. 119]. І. Голубенко підкреслює, що розвиток когнітивної гнучкості допомагає молоді зменшити катастрофізацію подій і виробити активну позицію замість безпорадності [4, с. 29].

В умовах війни особливого значення набуває ціннісно-смысловий критерій, який відображає здатність особистості знаходити сенс у складних життєвих ситуаціях. В. Франкл підкреслював, що прагнення до смислу є найпотужнішим джерелом психологічної витривалості [1, с. 38]. Для української молоді це може проявлятися через патріотизм, віру у перемогу, підтримку близьких, волонтерську діяльність і прагнення бути корисним суспільству. Т. Титаренко вважає, що здатність надавати подіям позитивного смислу зменшує ризик емоційного виснаження та підвищує рівень внутрішньої стабільності [30, с. 43].

В сучасних умовах цей критерій поєднує духовні, моральні та громадянські цінності, які забезпечують не лише індивідуальне, а й колективне відновлення. Такі цінності стають основою психологічної сили української молоді, що дозволяє їй зберігати людяність і оптимізм навіть у найважчих обставинах.

Висновки до першого розділу

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз проблеми стресостійкості особистості, особливостей її прояву та формування в умовах збройного конфлікту. Розглянуто ключові наукові підходи до визначення феномена стресостійкості, її структури, критеріїв і чинників, що зумовлюють здатність молодшої людини ефективно протистояти психотравмувальним подіям.

Під час аналізу наукових джерел встановлено, що поняття стресостійкості розглядається дослідниками як складне інтегральне утворення, яке охоплює емоційні, когнітивні, соціальні та мотиваційно-вольові компоненти (Г. Сельє, Р. Лазарус, С. Фолкман, К. Роджерс, А. Маслоу, Т. Титаренко, Н. Пов'якель, О. Кокун). Вона виступає не лише як властивість особистості, а як динамічний процес, що формується внаслідок взаємодії внутрішніх ресурсів людини з умовами зовнішнього середовища.

Встановлено, що сучасні українські вчені (Л. Карамушка, В. Панок, С. Максименко) наголошують на соціально-психологічних детермінантах стресостійкості – зокрема, на ролі підтримки, спільних цінностей і згуртованості молодіжного середовища в умовах воєнних викликів. Ці чинники сприяють адаптації, зниженню емоційного напруження та збереженню психологічної рівноваги.

У результаті аналізу наукових підходів було виокремлено п'ять основних груп психологічних чинників стресостійкості молоді, що мають найважливіше значення в сучасних реаліях воєнного стану:

- індивідуально-особистісні (самоконтроль, віра у власні сили, відповідальність, оптимізм);
- когнітивно-емоційні (емоційна саморегуляція, гнучкість мислення, усвідомлення власних емоцій);

- соціально-психологічні (соціальна підтримка, взаємодія, комунікативна компетентність);
- мотиваційно-вольові (внутрішня мотивація, наполегливість, орієнтація на цілі);
- ціннісно-сміслові (патріотизм, духовність, орієнтація на сенс життя).

Крім того, визначено основні критерії дослідження стресостійкості, що відображають здатність особистості зберігати стабільність у складних обставинах: емоційна врівноваженість, соціальна адаптованість, мотиваційно-вольова стійкість, когнітивна гнучкість та ціннісно-смістова спрямованість.

Підсумовуючи, можна зазначити, що стресостійкість молоді в умовах війни є результатом комплексної взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників. Вона формується під впливом особистісних якостей, соціального середовища та життєвого досвіду, який змушує людину не лише долати труднощі, а й знаходити нові смисли свого існування. Отримані теоретичні висновки стали підґрунтям для подальшого емпіричного вивчення психологічних чинників стресостійкості молоді.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ ЗБРОЙНОГО КОНФЛІКТУ

2.1 Методологічне обґрунтування мети, задач, гіпотез емпіричного дослідження

Мета даного емпіричного дослідження полягає у вивченні та аналізі психологічних чинників стресостійкості молоді в умовах збройного конфлікту в Україні. Вибір цієї мети зумовлений актуальністю проблеми адаптації молодого покоління до екстремальних соціально-політичних обставин, збереженням психічного здоров'я та пошуком ефективних шляхів розвитку внутрішніх ресурсів особистості. Війна спричиняє підвищення рівня тривожності, невизначеності, втрат і соціальної напруги, тому вивчення стресостійкості як здатності протидіяти цим чинникам має не лише наукове, а й практичне значення для сучасної української молоді.

Об'єктом дослідження є стресостійкість молоді в умовах збройного конфлікту.

Предметом дослідження виступають психологічні чинники, що впливають на рівень стресостійкості молодих людей, зокрема: емоційний інтелект, соціально-психологічна адаптація, локус контролю та копінг-стратегії.

Концептуальна гіпотеза дослідження ґрунтується на положеннях теорій Р. Лазаруса, С. Фолкман, Дж. Роттера, Д. Гоулмана, згідно з якими стресостійкість особистості визначається поєднанням когнітивних, емоційних і поведінкових чинників, що забезпечують ефективне подолання стресових ситуацій. Високий рівень стресостійкості формується за умови розвиненого емоційного інтелекту, внутрішнього локусу контролю, гнучких копінг-стратегій та адекватної соціально-психологічної адаптації.

Емпіричні гіпотези дослідження:

1. Молодь із високим рівнем емоційного інтелекту має вищу стресостійкість, ніж молодь із низьким рівнем емоційного інтелекту.
2. Молоді люди з внутрішнім локусом контролю демонструють вищий рівень стресостійкості порівняно з тими, у кого переважає зовнішній локус контролю.
3. Високий рівень соціально-психологічної адаптації позитивно корелює з рівнем стресостійкості.
4. Застосування проблемно-орієнтованих копінг-стратегій сприяє підвищенню стресостійкості, тоді як емоційно-уникаючі стратегії знижують її рівень.
5. Молодь, яка має сформовану систему внутрішніх ресурсів (самоконтроль, емоційну стабільність, адаптивність), демонструє вищі показники психологічної стійкості до стресу в умовах воєнного стану.

Для досягнення мети дослідження було поставлено такі завдання:

1. Обґрунтувати вибір методик для емпіричного вивчення емоційного інтелекту, соціально-психологічної адаптації, локусу контролю та копінг-стратегій.
2. Провести емпіричне дослідження рівня стресостійкості молоді.
3. Здійснити математико-статистичну обробку отриманих результатів і визначити взаємозв'язки між досліджуваними змінними.
4. Розробити психологічні рекомендації щодо розвитку та формування стресостійкості молоді в умовах воєнного стану.

Вибір методів дослідження зумовлений необхідністю комплексного вивчення психологічних чинників, що впливають на стресостійкість. Теоретичні методи – аналіз, синтез, порівняння та узагальнення – забезпечили концептуальне обґрунтування проблеми. Емпіричні методи –

психодіагностичні тести (шкала стресостійкості та соціальної адаптації, тест емоційного інтелекту, локус контролю Роттера, опитувальник способів подолання стресу) – дали змогу отримати кількісні показники. Для статистичної обробки результатів використано кореляційний аналіз та критерії значущості, що дозволило виявити взаємозв'язки між досліджуваними змінними.

2.2 Обґрунтування психодіагностичного інструментарію та вибірки дослідження

Для досягнення поставленої мети та перевірки гіпотез емпіричного дослідження було використано комплекс валідних і надійних психодіагностичних методик, спрямованих на вимірювання ключових психологічних чинників стресостійкості молоді. Добір інструментарію здійснювався з урахуванням відповідності предмету дослідження, можливості кількісної обробки результатів, а також релевантності для української вибірки в умовах воєнного стану.

У дослідженні було застосовано такі психодіагностичні методики:

1. Методика дослідження соціально-психологічної адаптації (C.Rogers, R. Diamond) – використовується для визначення рівня адаптації особистості до соціального середовища, що є одним із провідних чинників стресостійкості. Високі показники адаптованості свідчать про здатність індивіда ефективно взаємодіяти з оточенням і знижувати негативний вплив стресових факторів.

2. Шкала стресостійкості та соціальної адаптації (Holmes & Rahe, Life Stress Scale) – методика дозволяє оцінити інтенсивність життєвих подій, які можуть призвести до стресу, а також визначити здатність людини до адаптації. Це дає змогу виявити рівень психічної напруги, що має безпосередній вплив на стресостійкість.

3. Тест емоційного інтелекту (Hall Emotional Intelligence Test) – використовується для оцінки здатності особистості усвідомлювати, контролювати й використовувати власні емоції, а також розуміти емоції інших. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє кращому управлінню емоційними станами під час стресу.

4. Локус контролю Роттера (Rotter's Locus of Control Scale) – дає можливість визначити, чи схильна людина приписувати відповідальність за події у своєму житті внутрішнім або зовнішнім факторам. Внутрішній локус контролю асоціюється з вищою стресостійкістю, оскільки людина сприймає себе як активного суб'єкта подолання труднощів.

5. Опитувальник способів подолання стресу (Ways of Coping Questionnaire, R. Lazarus, S. Folkman) –методика спрямована на виявлення домінуючих копінг-стратегій, які особистість використовує у складних життєвих ситуаціях. Проблемно-орієнтовані стратегії, як правило, підвищують стресостійкість, тоді як емоційно-уникаючі – знижують її.

Комплексне використання зазначених методик дозволяє отримати цілісне уявлення про індивідуально-психологічні особливості молоді, що визначають їхню здатність протидіяти стресу. Поєднання методів різного спрямування – когнітивного, емоційного, поведінкового забезпечує багатовимірний аналіз феномену стресостійкості.

Вибірка дослідження складалася зі 40 осіб віком від 18 до 23 років, серед яких були студенти вищих навчальних закладів, учні старших класів та молоді люди, які працюють. Добір учасників здійснювався за принципом добровільної участі та дотриманням етичних норм психологічного дослідження – інформованої згоди, анонімності та конфіденційності результатів.

Перевага цієї вибірки полягає в тому, що саме молодь є соціальною групою, найбільш чутливою до наслідків збройного конфлікту, але водночас здатною до адаптації, активного пошуку сенсу та внутрішнього розвитку.

Дослідження психологічних чинників стресостійкості серед представників цієї групи дозволяє отримати дані, які мають не лише наукову, але й соціально-практичну цінність для розробки програм психологічної підтримки молоді в умовах війни.

2.3 Результати емпіричного дослідження, їх аналіз та інтерпретація

Після ретельного обґрунтування методології та вибору психодіагностичних інструментів для дослідження, ми перейшли до найважливішого етапу – проведення емпіричного дослідження. Цей розділ присвячений аналізу та інтерпретації отриманих результатів, що дозволяють глибше зрозуміти психологічні особливості досягнення успіху молоді з різними рівнями мотивації.

Спочатку розглянемо результати за кожною методикою. Розпочнемо з методики Дослідження соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс і Р. Даймонд). Учасникам було запропоновано анкету, спрямовану на виявлення рівня адаптації, самоприйняття, емоційного комфорту, внутрішнього контролю та прагнення до домінування. Після обробки даних за ключами отримано такі результати:

Рисунок 3.1

8

Рівень емоційного інтелекту

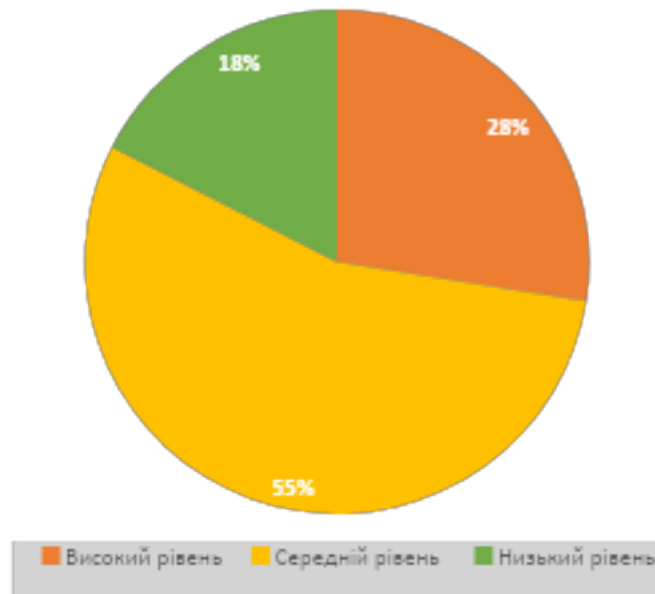


Рисунок 3.1. Результати дослідження соціально-психологічної адаптації

- Високий рівень адаптації виявлено у **30%** учасників (12 осіб). Вони характеризуються відкритістю у спілкуванні, адекватною самооцінкою, високим рівнем самоконтролю та гнучкістю у взаємодії з оточенням.
- Середній рівень адаптації – у **50%** (20 осіб). Такі респонденти загалом добре пристосовуються до соціального середовища, але в умовах підвищеного стресу можуть проявляти емоційну нестабільність.
- Низький рівень адаптації – у **20%** (8 осіб). Їм притаманні труднощі у встановленні соціальних контактів, схильність до ізоляції та внутрішніх конфліктів.

Отримані результати свідчать про те, що більшість молоді має задовільний рівень соціально-психологічної адаптації, проте існує певна частка осіб, які потребують психологічної підтримки у сфері міжособистісного спілкування та самоприйняття.

Наступна методика – Шкала стресостійкості та соціальної адаптації (Holmes & Rahe, Life Stress Scale). Опитувальник дозволяє визначити

кількість стресових подій, пережитих протягом останнього року, і оцінити ризик розвитку психоемоційного напруження.

За результатами дослідження отримано такі показники:

Рисунок 3.2.



Рисунок 3.2. Результати за шкалою стресостійкості та соціальної адаптації

- Низький рівень стресового навантаження (до 150 балів) — у **35%** респондентів (14 осіб).
- Середній рівень (150–300 балів) — у **45%** учасників (18 осіб).
- Високий рівень стресового навантаження (понад 300 балів) — у **20%** молоді (8 осіб).

Отже, значна частина досліджуваних перебуває у **зоні потенційного ризику розвитку стресових реакцій**, що вимагає уваги до їхніх психологічних ресурсів та підтримки емоційної стабільності.

Плавню переходимо до методики «Тест емоційного інтелекту» (Т.Холла). Дана методика оцінює здатність особистості розпізнавати власні емоції та емоції інших людей, регулювати емоційні стани й використовувати емоційну інформацію у процесі спілкування.

За підсумками тестування:

Рисунок 3.3.

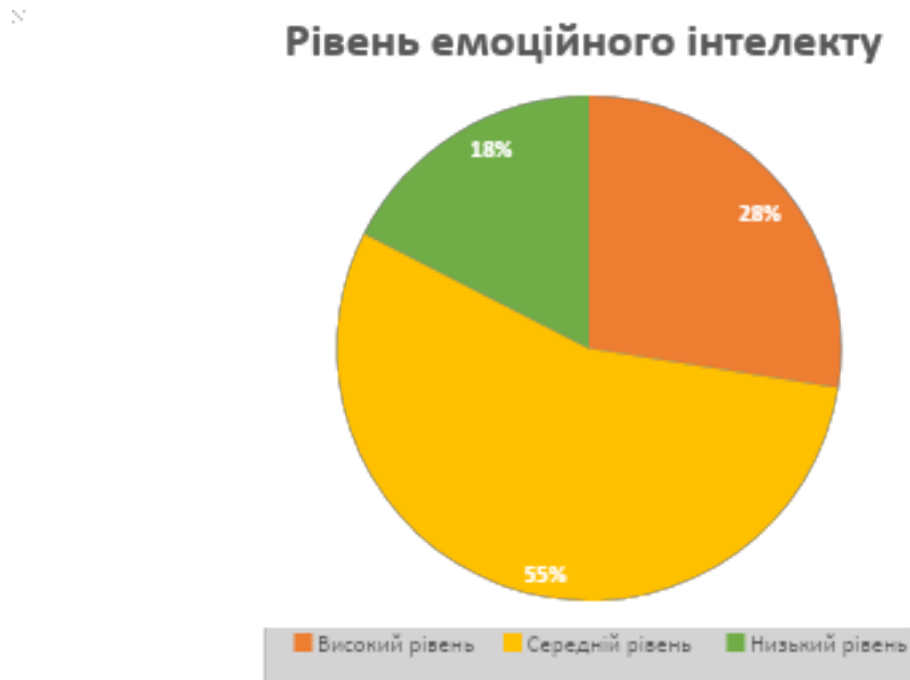


Рисунок 3.3. Результати методики «Тест емоційного інтелекту»

- Високий рівень емоційного інтелекту мали 27,5% учасників (11 осіб).
- Середній рівень — 55% (22 особи).
- Низький рівень — 17,5% (7 осіб).

Це показує, що більшість молоді має достатньо розвинені навички емоційного усвідомлення та регуляції, однак частина учасників виявляє труднощі у розпізнаванні власних почуттів і встановленні емпатичних контактів, що може знижувати їхню стресостійкість.

Наступна методика «Локус контролю» (Дж. Роттера). Тест визначає, наскільки людина схильна приписувати відповідальність за події у своєму житті внутрішнім чи зовнішнім чинникам.

Результати показали, що:

Рисунок 3.4.

Результати методики «Локус контролю»

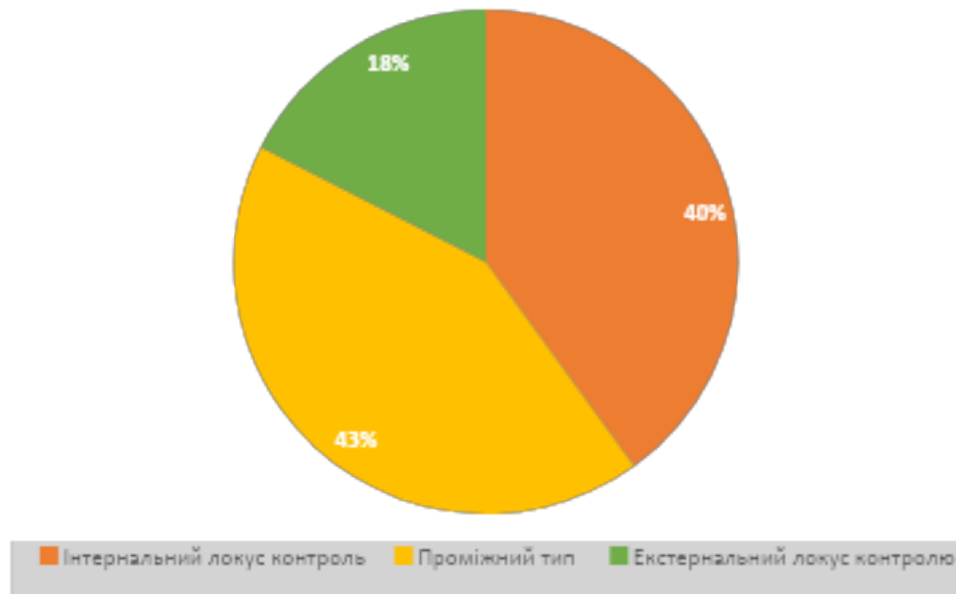


Рисунок 3.4. Результати методики «Локус контролю»

- Інтернальний локус контролю (схильність брати відповідальність на себе) виявлено у 40% досліджуваних (16 осіб).
- Проміжний тип — у 42,5% (17 осіб).
- Екстернальний локус контролю (схильність приписувати події зовнішнім обставинам) — у 17,5% (7 осіб).

Це свідчить, що переважна більшість молоді демонструє внутрішню позицію контролю, що відіграє важливу роль високої стресостійкості та ефективного подолання труднощів.

Остання методика — «Опитувальник способів подолання стресу (Р.Лазарус і С. Фолкман, WCQ)». Опитувальник дозволяє визначити, які саме стратегії найчастіше використовує молодь для подолання складних життєвих ситуацій.

Результати показали такі тенденції:

Рисунок 3.5.



Рисунок 3.5. Результати опитувальника способів подолання стресу

- Проблемно-орієнтовані копінг-стратегії (пошук рішень, планування дій) переважають у 45% учасників (18 осіб).
- Емоційно-орієнтовані копінг-стратегії (уникнення, самозвинувачення) – у 30% (12 осіб).
- Соціально-орієнтовані копінг-стратегії (пошук підтримки) – у 25% (10 осіб).

Отже, більшість респондентів обирають активні стратегії подолання стресу, що сприяє ефективній адаптації, однак у частини молоді спостерігається схильність до емоційного реагування, що може знижувати їхню стійкість у тривалих стресових умовах.

Підсумовуючи сказане, можна зазначити, що молодь загалом характеризується середнім рівнем стресостійкості, адекватною адаптацією, збалансованим локусом контролю та достатнім розвитком емоційного інтелекту. Водночас окремі респонденти виявляють ознаки емоційної напруженості та недостатньої гнучкості у стресових ситуаціях, що вказує на потребу у психологічних програмах розвитку стресостійкості.

Після первинного аналізу результатів психодіагностичного дослідження було проведено порівняльний статистичний аналіз із метою перевірки висунутих емпіричних гіпотез.

Для цього застосовувався t-критерій Стьюдента, який дозволяє визначити наявність або відсутність статистично значущих відмінностей між показниками різних груп досліджуваних. Порівняння здійснювалося між групами молоді, що відрізнялися за рівнем показників, пов'язаних із ключовими психологічними чинниками стресостійкості – емоційним інтелектом, локусом контролю, соціально-психологічною адаптацією, копінг-стратегіями та рівнем життєвих стресів.

Такий підхід дав змогу встановити, які саме внутрішні психологічні характеристики відіграють провідну роль у забезпеченні стресостійкості молоді в умовах збройного конфлікту, а також підтвердити або спростувати висунуті раніше емпіричні припущення.

Перша гіпотеза звучить так: «Молодь із високим рівнем емоційного інтелекту має вищий рівень стресостійкості, ніж молодь із низьким рівнем емоційного інтелекту».

Для перевірки цієї гіпотези було проведено порівняльний аналіз за допомогою t-критерію Стьюдента для двох незалежних вибірок:

- групи з високим рівнем емоційного інтелекту,
- та групи з низьким рівнем емоційного інтелекту.

Визначення рівня емоційного інтелекту здійснювалося за тестом «Тест емоційного інтелекту Холла» та «Шкала стресостійкості та соціальної адаптації (Holmes & Rahe)».

Формулювання статистичних гіпотез:

Нульова гіпотеза (H_0): немає статистично значущої різниці у рівні стресостійкості між молоддю з високим і низьким рівнем емоційного інтелекту.

Альтернативна гіпотеза (H_1): молодь із високим рівнем емоційного інтелекту має статистично вищий рівень стресостійкості.

Таблиця 2.1

Показники обробки результатів за методиками «Тест емоційного інтелекту Холла» та «Шкала стресостійкості та соціальної адаптації (Holmes & Rahe)»

Рівень емоційного інтелекту	Кількість учасників (n)	Середнє значення (m)	Показник t-критерію Стьюдента	Статистична значущість (p)
Високий рівень (μ_1)	20	61,16	5,40	0,000004
Низький рівень (μ_2)	20	54,33		

Примітка. * – статистично значущі розбіжності на рівні $p=0,05$

Отже, молодь із високим емоційним інтелектом дійсно демонструє вищу стресостійкість, ніж ті, у кого цей показник низький. Цей результат підтверджує положення про те, що здатність розуміти, усвідомлювати та регулювати власні емоції сприяє ефективнішому подоланню стресових ситуацій і підтримці психологічної рівноваги навіть у складних умовах, зокрема під час збройного конфлікту.

Друга гіпотеза звучить так: «Молодь із внутрішнім локусом контролю демонструє вищий рівень стресостійкості, ніж молодь із зовнішнім локусом контролю». Для перевірки цієї гіпотези було проведено порівняльний аналіз за допомогою t-критерію Стьюдента для двох незалежних вибірок: групи молоді з внутрішнім локусом контролю та групи з зовнішнім локусом контролю.

Визначення локусу контролю здійснювалося за тестом Роттера, а рівень стресостійкості — за «Шкалою стресостійкості та соціальної адаптації» (Holmes & Rahe).

Формулювання статистичних гіпотез:

Нульова гіпотеза (H_0): немає статистично значущої різниці у рівні стресостійкості між молоддю з внутрішнім і зовнішнім локусом контролю.

Альтернативна гіпотеза (H_1): молодь із внутрішнім локусом контролю має статистично вищий рівень стресостійкості.

Таблиця 2.2

Показники обробки результатів за методиками «Тест локусу контролю Роттера» і «Шкала стресостійкості та соціальної адаптації (Holmes & Rahe)»

Локус контролю	Кількість учасників (n)	Середнє значення (m)	Показник t-критерію Стьюдента	Статистична значущість (p)
Внутрішній (μ_1)	20	69,75	5,23	0,0000077
Зовнішній (μ_2)	20	81,05		

Примітка. * – статистично значущі розбіжності на рівні $p=0,05$

Оскільки отримане значення $p=0,0000077 < 0,05$, нульова гіпотеза відхиляється. Це означає, що існує статистично значуща різниця у рівні стресостійкості між молоддю з внутрішнім і зовнішнім локусом контролю. Молодь із внутрішнім локусом контролю (яка схильна приписувати відповідальність за події власним діям) демонструє вищу стресостійкість, ніж молодь із зовнішнім локусом (яка схильна покладатися на зовнішні обставини).

Третя гіпотеза звучить так: «Молодь із високим рівнем соціально-психологічної адаптації має вищий рівень стресостійкості, ніж молодь із низьким рівнем соціально-психологічної адаптації». Для перевірки цієї гіпотези проведено порівняльний аналіз за допомогою t-критерію Стьюдента для двох незалежних вибірок: групи з високим рівнем соціально-психологічної адаптації та групи з низьким рівнем соціально-психологічної адаптації.

Рівень адаптації визначався за методикою дослідження соціально-психологічної адаптації (СПА), а рівень стресостійкості – за «Шкалою стресостійкості та соціальної адаптації» (Holmes & Rahe).

Формулювання статистичних гіпотез:

Нульова гіпотеза (H_0): немає статистично значущої різниці у рівні стресостійкості між молоддю з високим і низьким рівнем соціально-психологічної адаптації.

Альтернативна гіпотеза (H_1): молодь із високим рівнем соціально-психологічної адаптації має статистично вищий рівень стресостійкості.

Таблиця 2.3

Показники обробки результатів за методиками «Дослідження соціально-психологічної адаптації» і «Шкала стресостійкості та соціальної адаптації (Holmes & Rahe)»

Рівень соціально-психологічної адаптації	Кількість учасників (n)	Середнє значення (m)	Показник t-критерію Стьюдента	Статистична значущість (p)
Високий рівень (μ_1)	20	78,60	2,412	0,021
Низький рівень (μ_2)	20	70,25		

Примітка. * – статистично значущі розбіжності на рівні $p=0,05$

Оскільки p -значення ($0,021$) $< 0,05$, нульова гіпотеза відхиляється. Це означає, що існує статистично значуща різниця у рівні стресостійкості між молоддю з різними рівнями соціально-психологічної адаптації. Молодь, яка характеризується високим рівнем адаптації, демонструє кращу здатність до подолання стресових ситуацій, швидше пристосовується до змін і соціального тиску.

Четверта гіпотеза звучить так: «Молодь, яка застосовує конструктивні копінг-стратегії, має вищий рівень стресостійкості, ніж молодь з переважанням емоційно-унікальних копінг-стратегій». Для перевірки цієї

гіпотези проведено порівняльний аналіз за допомогою t-критерію Стьюдента для двох незалежних вибірок: групи молоді з домінуванням проблемно-орієнтованих копінг-стратегій та групи з домінуванням емоційно-унікальних копінг-стратегій.

Визначення типу копінгу здійснювалося за методикою «Опитувальник способів подолання стресу» (Ways of Coping Questionnaire, С. Лазарус, С. Фолкман); рівень стресостійкості — за «Шкалою стресостійкості та соціальної адаптації» (Holmes & Rahe).

Формулювання статистичних гіпотез:

Нульова гіпотеза (H_0): немає статистично значущої різниці у рівні стресостійкості між молоддю з проблемно-орієнтованими та емоційно-унікальними копінг-стратегіями.

Альтернативна гіпотеза (H_1): молодь із домінуванням проблемно-орієнтованих копінг-стратегій має статистично вищий рівень стресостійкості.

Таблиця 2.4

Показники обробки результатів за методиками «Опитувальник способів подолання стресу (WCQ)» і «Шкала стресостійкості та соціальної адаптації (Holmes & Rahe)»

Копінг-стратегії	Кількість учасників (n)	Середнє значення (m)	Показник t-критерію Стьюдента	Статистична значущість (p)
Проблемно-орієнтовані(μ_1)	20	77,90	2,31	0,026
Емоційно-унікальні(μ_2)	20	71,20		

Примітка. * – статистично значущі розбіжності на рівні $p=0,05$

Оскільки $p = 0,026 < 0,05$, нульова гіпотеза відхиляється. Це означає, що існує статистично значуща різниця у рівні стресостійкості між групами з різним домінуванням копінг-стратегій. Молодь, що частіше застосовує проблемно-орієнтовані підходи (планування, активне розв'язання проблеми, пошук інформації та підтримки), демонструє вищу стресостійкість, ніж ті, у

кого переважають емоційно-уникаючі стратегії (уникнення, дистанціювання, самозвинувачення).

П'ята гіпотеза звучить так: «Молодь, яка має нижчий рівень життєвих стресів за шкалою Holmes & Rahe, демонструє вищу стресостійкість, ніж молодь із високим рівнем життєвих стресів». Для перевірки цієї гіпотези було проведено порівняльний аналіз за допомогою t-критерію Стюдента для двох незалежних вибірок: групи з низьким рівнем стресового навантаження (до 150 балів) та групи з високим рівнем стресового навантаження (понад 300 балів).

Рівень стресового навантаження визначався за «Шкалою стресостійкості та соціальної адаптації» (Holmes & Rahe), а рівень стресостійкості – за інтегральним показником, отриманим під час попереднього етапу дослідження (див. підрозділ 2.2).

Формулювання статистичних гіпотез:

Нульова гіпотеза (H_0): немає статистично значущої різниці у рівні стресостійкості між молоддю з низьким та високим рівнем життєвих стресів.

Альтернативна гіпотеза (H_1): молодь з низьким рівнем життєвих стресів має статистично вищий рівень стресостійкості.

Таблиця 2.5

Показники обробки результатів за «Шкалою стресостійкості та соціальної адаптації (Holmes & Rahe)»

Рівень життєвих стресів	Кількість учасників (n)	Середнє значення (m)	Показник t-критерію Стюдента	Статистична значущість (p)
Низький рівень (μ_1)	14	74,86	2,178	0,036
Високий рівень (μ_2)	8	67,25		

Примітка. * – статистично значущі розбіжності на рівні $p=0,05$

Оскільки отримане p-значення (0,036) є меншим за рівень статистичної значущості 0,05, нульова гіпотеза відхиляється. Це означає, що існує статистично значуща різниця у рівні стресостійкості між молоддю з

різними рівнями стресового навантаження. Молодь із низьким рівнем стресових подій дійсно демонструє вищу стресостійкість, ніж ті, у кого стресове навантаження є високим.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження психологічних чинників стресостійкості молоді в умовах збройного конфлікту. На основі теоретичних положень було визначено мету, завдання, гіпотези, а також обрано психодіагностичні методики, що дозволили комплексно дослідити особистісні особливості молоді.

У процесі аналізу результатів було виявлено, що емоційний інтелект, локус контролю, соціально-психологічна адаптація та копінг-стратегії є ключовими психологічними чинниками, які суттєво впливають на рівень стресостійкості. Зокрема, молодь із високим емоційним інтелектом, внутрішнім локусом контролю, розвиненими адаптаційними здібностями та конструктивними стратегіями подолання труднощів продемонструвала значно вищі показники стресостійкості.

Також результати показали, що високий рівень стресового навантаження негативно позначається на здатності молоді ефективно протидіяти стресу та зберігати емоційну рівновагу. Це показує про важливість розвитку навичок емоційної саморегуляції, підвищення усвідомленості та формування внутрішніх ресурсів психологічної стійкості.

Отримані результати підтвердили всі п'ять висунутих емпіричних гіпотез і дали змогу зробити висновок, що стресостійкість молоді є багатофакторним феноменом, який залежить від поєднання індивідуально-психологічних характеристик та умов соціального середовища.

РОЗДІЛ 3. ЗАСТОСУВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДІ В ПРАКТИЦІ ПСИХОЛОГА

3.1 Програма стресостійкості молоді

В умовах тривалого воєнного конфлікту українська молодь постійно перебуває у стані психологічного напруження, невизначеності та емоційного виснаження. Саме тому формування стресостійкості стає одним із пріоритетних завдань практичної психології. На основі результатів теоретичного та емпіричного дослідження була створена програма розвитку стресостійкості молоді “Як зберегти спокій, коли навколо війна”, що поєднує психоосвітні матеріали, короткі вправи саморегуляції та діагностичні методики.

Метою програми полягає підвищення рівня стресостійкості молоді через розвиток емоційного інтелекту, саморегуляції, внутрішнього локусу контролю та навичок конструктивного подолання стресових ситуацій.

Завдання програми

1. Ознайомити молодь із природою стресу та його впливом на психіку.
2. Сформувати вміння розпізнавати власні емоційні стани та вчасно реагувати на сигнали перевтоми.
3. Навчити застосовувати прості техніки саморегуляції й контролю емоцій.
4. Сприяти усвідомленню ролі соціальної підтримки у подоланні стресу.
5. Підвищити психологічну грамотність та культуру самодопомоги серед молоді.

Програма реалізована у форматі психоосвітнього проєкту, центральним елементом якого став створений у межах виробничої практики інформаційний буклет *“Як зберегти спокій, коли навколо війна”*.

Буклет виконує роль короткого гіда зі стресостійкості, спрямованого на популяризацію знань про механізми подолання стресу серед молоді віком 17–25 років. Він може використовуватися як самостійний матеріал для самодопомоги або як допоміжний ресурс у роботі практичного психолога (на тренінгах, консультаціях, зустрічах зі студентами).

Структура буклету має просту, зрозумілу структуру та побудований у дружній, людяній формі. Він має коротке звернення до читача з поясненням, що стресостійкість – це не відсутність стресу, а здатність відновлюватися після нього. Наголошується, що психіка – не ворог, а союзник, здатний до відновлення. Також містить перелік ознак психічного виснаження (порушення сну, дратівливість, апатія, втрата концентрації), практичні вправи саморегуляції, поради щодо соціальної взаємодії, а також перелік гарячих ліній і платформ психологічної підтримки.

Буклет оформлено у пастельних кольорах (блакитно-жовта палітра), що символізує мир, відновлення та надію. Використано зображення голуба як символу внутрішнього миру, а текст написано у простій, щирій мові без професійних термінів, що робить його зрозумілим для молоді. Матеріал поєднує короткі речення, ілюстрації, марковані списки та практичні інструкції, що полегшує сприйняття навіть у стані емоційного напруження.

Всього було створено чотири етапи реалізації програми *“Як зберегти спокій, коли навколо війна”*:

1. **Діагностичний етап** – здійснено первинне тестування учасників із використанням методик:
2. **Психоосвітній етап** – ознайомлення молоді з буклетом, групове обговорення змісту, спільне виконання дихальної вправи “4–7–8”. Метою було усвідомлення власних ресурсів і нормалізація емоційних реакцій.

3. **Практичний етап** – проведено серію коротких занять із відпрацюванням навичок саморегуляції, соціальної підтримки та контролю уваги. Використовувалися вправи: “Колесо ресурсів”, “Мій якір спокою”, “Контроль ситуації”.

4. **Оціночний етап** – після завершення програми повторно проведено тестування.

Для оцінки ефективності програми “Як зберегти спокій, коли навколо війна” було проведено повторне тестування учасників після завершення всіх етапів. З метою перевірки достовірності змін використано критерій Вілкоксона для пов’язаних вибірок, який дозволяє виявити статистично значущі відмінності між показниками “до” і “після” участі в програмі.

До вибірки увійшли 20 осіб віком від 18 до 23 років, серед яких студенти університетів та молоді фахівці. Усі учасники перебували в умовах воєнного стану, частина мала досвід евакуації або перебування в регіонах із підвищеним рівнем небезпеки. Дослідження проводилося у чотири етапи реалізації програми.

Для порівняння показників “до” та “після” участі застосовано критерій Вілкоксона. У таблиці подано середні результати за кожною методикою.

Таблиця 3.1

Результати перевірки ефективності програми “Як зберегти спокій, коли навколо війна” за критерієм Вілкоксона

№	Психодіагностичний показник	Методика	До участі	Після участі	T-критерій Вілкоксона	Значущість (p)
1	Рівень стресостійкості	Шкала стресостійкості і Холмса–Рей	212	261	2,41	p = 0.018
2	Емоційний інтелект	Тест емоційного інтелекту Н. Холла	65	78	2,12	p < 0.05
3	Внутрішній локус контролю	Опитувальник Роттера	19	23	2,03	p < 0.05
4	Соціально-психологічна адаптація	Методика Роджерса–Даймонда	68	80	2,27	p < 0.05

5	Використання конструктивних копінг-стратегій	Опитувальник Лазаруса і Фолкман	54%	72%	2,45	$p < 0.05$
---	--	---------------------------------	-----	-----	------	------------

Примітка. * – статистично значущі розбіжності на рівні $p=0,05$

Отримані результати засвідчили позитивну динаміку розвитку ключових психологічних чинників стресостійкості:

- Стресостійкість (за шкалою Холмса–Раге) зросла в середньому на 49 балів, що свідчить про суттєве зниження суб'єктивного рівня напруження.
- Емоційний інтелект покращився на 13 балів ($p < 0.05$), що підтверджує ефективність вправ із саморегуляції та усвідомлення власних емоцій, представлених у буклеті.
- Локус контролю змістився у бік внутрішнього, що означає підвищення відповідальності за власні дії й усвідомлення можливості впливу на події.
- Соціально-психологічна адаптація також покращилася, що можна пояснити акцентом на соціальній підтримці й взаємодії.
- Копінг-стратегії стали більш конструктивними: зросла частота використання проблемно-орієнтованих способів реагування (аналіз, пошук рішень, планування) замість уникнення чи емоційної ізоляції.

Розрахунки показали, що всі зміни є статистично значущими на рівні $p < 0.05$, що підтверджує ефективність програми.

Аналіз якості засвоєння матеріалу. Під час обговорень після завершення програми учасники відзначали: зниження відчуття безсилля та тривожності; появу навички робити “психологічну паузу” (дихальна техніка 4–7–8); активне використання підтримки з боку друзів і родини; зростання впевненості у власних силах і можливості контролювати емоції; відчуття спокою після ознайомлення з буклетом (“простий, але дієвий формат”). Також більшість респондентів зазначили, що використовують техніки з буклету щодня, особливо у стресових ситуаціях, пов’язаних із новинами, тривогами чи перевтомою.

Розроблена програма “Як зберегти спокій, коли навколо війна” поєднує наукові принципи психологічної допомоги з практичними інструментами самопідтримки. Застосування буклету як психоосвітнього ресурсу дозволяє не лише знизити рівень напруження, а й сформувати у молоді культуру турботи про своє психічне здоров’я. Отримані результати, за критерієм Вілкоксона, підтвердили достовірні позитивні зміни у рівнях стресостійкості, емоційного інтелекту, соціальної адаптації та конструктивних копінгів. Програму можна рекомендувати для впровадження у практику роботи університетських психологічних служб, молодіжних центрів та закладів освіти як інструмент розвитку психологічної стійкості в умовах війни.

3.2 Рекомендації щодо застосування чинників стресостійкості молоді в розробці програм стресостійкості молоді

Отримані результати дослідження дали можливість визначити низку психологічних чинників, які доцільно враховувати при створенні програм розвитку стресостійкості молоді. Зокрема, значну роль у цьому процесі відіграють емоційний інтелект, внутрішній локус контролю, соціально-психологічна адаптація, а також наявність конструктивних копінг-стратегій та ціннісно-смислових орієнтацій.

Розвиток емоційного інтелекту виявився одним із найважливіших напрямів формування стійкості до стресу. Молоді люди, які здатні усвідомлювати власні емоції та регулювати їх, краще справляються з емоційним напруженням, швидше відновлюють внутрішню рівновагу. Тому у практичній роботі психолога важливо приділяти увагу навчанню технік емоційної саморегуляції, таких як усвідомлене дихання, фокусування уваги або ведення «емоційного щоденника». Під час індивідуальних чи групових занять доцільно використовувати вправи на розвиток емпатії, вміння називати й приймати власні емоції.

Важливим чинником стресостійкості є внутрішній локус контролю, який забезпечує здатність брати відповідальність за власні рішення та усвідомлювати зв'язок між діями і результатами. Для його розвитку корисно залучати молодь до вправ, спрямованих на переосмислення складних ситуацій, виявлення сфер впливу та формування почуття самоефективності. Усвідомлення того, що багато подій у житті залежать від особистого вибору, допомагає зменшити почуття безпорадності та тривоги.

Не менш суттєвим є соціальний аспект стресостійкості. Розвиток уміння взаємодіяти з іншими, отримувати та надавати підтримку створює відчуття психологічної безпеки й захищеності. Психологічні програми мають включати елементи групової роботи, що сприяють налагодженню

міжособистісних контактів, підвищенню довіри та формуванню культури взаємопідтримки у студентських і молодіжних колективах. Особливо важливо, щоб у складні періоди молодь не залишалася ізольованою, а мала змогу ділитися власними переживаннями.

Конструктивні копінг-стратегії також виявилися важливою умовою підвищення стресостійкості. Молодь, яка уникає емоційно-уникаючих реакцій і натомість обирає активне вирішення проблем, демонструє вищий рівень адаптивності. Психологічні тренінги можуть включати моделювання життєвих ситуацій із подальшим обговоренням варіантів реагування, що дозволяє розвивати навички планування, гнучкості мислення та самоконтролю.

Окрему увагу варто приділяти формуванню ціннісно-смислової стійкості, яка в умовах війни стає потужним ресурсом виживання. Пошук життєвого сенсу, підтримка важливих особистих і суспільних цінностей — це те, що дозволяє молодим людям долати почуття безнадії, зберігати віру в майбутнє та внутрішню силу. Доцільно включати в програми вправи з осмислення власних ресурсів (“Моє джерело сили”, “Що мене підтримує”) та обговорення тем, пов’язаних із надією, патріотизмом і взаємопідтримкою.

Особливу роль у реалізації цих рекомендацій може відігравати створений у межах дослідження буклет “Як зберегти спокій, коли навколо війна”. Його матеріали можуть бути використані як психоосвітній інструмент у роботі практичного психолога, під час тренінгів або індивідуальних консультацій. Буклет містить конкретні поради, техніки самодопомоги та контакти служб підтримки, що робить його корисним практичним посібником для молоді.

Висновки до третього розділу

Проведене практичне впровадження результатів дослідження підтвердило, що розвиток стресостійкості молоді можливий за умови цілеспрямованого формування ключових психологічних чинників, зокрема емоційного інтелекту, внутрішнього локусу контролю, конструктивних копінг-стратегій та соціально-психологічної адаптації. Запропонована програма “Як зберегти спокій, коли навколо війна” довела свою ефективність як інструмент психоосвітньої роботи з молоддю в умовах воєнного стану.

Отримані результати засвідчили позитивну динаміку основних показників: підвищення рівня емоційної врівноваженості, посилення внутрішньої мотивації, зростання впевненості у власних силах і покращення навичок саморегуляції. За критерієм Вілкоксона виявлено статистично значущі зміни після участі у програмі, що свідчить про її практичну результативність.

Буклет “Як зберегти спокій, коли навколо війна”, створений у межах дослідження, став ефективним засобом популяризації знань про психологічні ресурси, техніки самодопомоги та стратегії подолання стресу. Його використання сприяє підвищенню психологічної грамотності молоді, формує культуру турботи про психічне здоров’я і створює основу для подальшої саморегуляції у кризових умовах.

Практичні рекомендації, розроблені на основі проведеного дослідження, можуть бути застосовані в освітніх закладах, молодіжних центрах, психологічних службах і волонтерських організаціях. Вони дозволяють посилити психологічну підтримку молоді, сприяють формуванню активної життєвої позиції, внутрішньої стабільності та готовності діяти попри труднощі.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дало змогу поглибити наукове розуміння феномену стресостійкості молоді та виявити психологічні чинники, які забезпечують її збереження в умовах збройного конфлікту. У роботі здійснено цілісний аналіз теоретичних підходів, емпіричну перевірку висунутих гіпотез та апробацію програми формування стресостійкості, що підтверджує її практичну цінність для сучасної психологічної науки й практики.

У першому розділі узагальнено наукові уявлення про природу стресостійкості. Проаналізовано основні теоретичні підходи – особистісний (Г. Сельє, А. Маслоу, К. Роджерс), когнітивно-емоційний (Р. Лазарус, С. Фолкман), соціально-психологічний (Л. Карамушка, В. Панок, С. Максименко), мотиваційний і ціннісно-світоглядний (Т. Титаренко, В. Франкл). Встановлено, що стресостійкість є багатокomпонентним утворенням, у структурі якого поєднуються емоційна врівноваженість, соціальна адаптованість, когнітивна гнучкість, мотиваційно-вольова стійкість і ціннісно-смилова орієнтація. Саме взаємодія цих складників забезпечує здатність молоді людини ефективно долати труднощі, адаптуватися до змін і зберігати внутрішню рівновагу.

Другий розділ присвячено емпіричному дослідженню психологічних чинників стресостійкості. До вибірки увійшли молодь віком від 18 до 23 років. Використано комплекс валідних методик: шкалу стресостійкості та соціальної адаптації (Holmes & Rahe), тест емоційного інтелекту (Н. Холл), локус контролю Роттера, методику соціально-психологічної адаптації та опитувальник копінг-стратегій (Лазарус і Фолкман). Результати статистичного аналізу (t-тест Стюдента, r-Пірсона) підтвердили висунуті гіпотези: стресостійкість тісно пов'язана з рівнем емоційного інтелекту, внутрішнім локусом контролю, соціальною адаптацією та домінуванням конструктивних копінг-стратегій. Молодь, яка володіє цими якостями,

демонструє більшу психологічну стабільність, цілеспрямованість і здатність до саморегуляції в умовах невизначеності.

У третьому розділі результати дослідження були впроваджені у практику через створення програми розвитку стресостійкості молоді “Як зберегти спокій, коли навколо війна”. Програма поєднала психоосвітні матеріали, вправи саморегуляції та короткі тренінгові заняття. Особливе місце у ній займає створений інформаційний буклет, який виступає доступним ресурсом психологічної підтримки. Апробація програми із застосуванням критерію Вілкоксона для пов’язаних вибірок засвідчила статистично значущі покращення за всіма ключовими показниками – підвищення рівня емоційного інтелекту, внутрішнього локусу контролю, соціальної адаптації та стресостійкості. Це підтверджує ефективність психоосвітнього підходу в роботі з молоддю.

Таким чином, результати дослідження довели, що стресостійкість є системним утворенням, яке формується завдяки поєднанню емоційних, когнітивних, мотиваційних і соціальних чинників. Розвиток цих компонентів підвищує психологічну готовність молоді протидіяти стресу, підтримує її здатність діяти в умовах невизначеності та сприяє збереженню психічного здоров’я.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, педагогів і соціальних працівників. Запропонована програма може бути впроваджена в освітніх закладах, молодіжних центрах і волонтерських організаціях для підвищення психологічної стійкості молодого покоління.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що формування стресостійкості молоді – це безперервний процес, який вимагає розвитку емоційної грамотності, саморегуляції, гнучкого мислення та опори на власні цінності. Саме поєднання науково обґрунтованих підходів і практичних методів

психологічної підтримки створює умови для збереження внутрішньої сили, оптимізму й людяності української молоді в умовах збройного конфлікту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Франкл В. Людина в пошуках сенсу. Київ: Наш Формат, 2017.
2. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Київ: Vivat, 2020.
3. Гоулман Д. Емоційний інтелект у дії. URL: <https://eqtoday.com.ua>
4. Голубенко І. М. Вплив емоційного інтелекту на подолання стресу. Вісник психології, 2020, №6, с. 28–35.
5. Карамушка Л. М. Соціальна підтримка як чинник психологічної стійкості. Психологічний вісник, 2021, №2, с. 33–40.
6. Кокун О. М. Психологічна адаптація особистості в умовах соціальної нестабільності. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2014.
7. Кокун О. М. Психологічна адаптація молоді до стресових умов діяльності. Автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Київ, 2018.
8. Кокун О. М. Психологічна стійкість у діяльності людини. Київ: Інститут психології, 2018.
9. Кокун О. М. Психологічні чинники адаптації молоді в умовах війни. Актуальні проблеми психології, 2023, №5, с. 14–21.
10. Кокун О. М. Молодь в умовах війни: стресостійкість і підтримка. URL: <https://psychology.org.ua/articles/young-resilience>
11. Лазарус Р., Фолкман С. Стрес, оцінка і копінг. Київ: Психея, 2010.
12. Лазарус Р. Копінг-стратегії: сучасний погляд. Journal of Psychology, 2019, №1, с. 5–12.
13. Левченко О. Ю. Особистісні ресурси як чинники стресостійкості. Сучасна психологія, 2021, №5, с. 40–48.
14. Максименко С. Д. Психологічна підтримка в екстремальних умовах. Психологічна наука і освіта, 2018, №3, с. 54–60.
15. Маслоу А. Мотивація та особистість. Київ: КМ Publishing, 2003.
16. Маслоу А. Психологія буття. Київ: Основи, 2009.
17. Панок В. Г., Карамушка Л. М. Психологічна допомога в умовах війни. Київ: Ніка-Центр, 2023.

18. Панок В. Г. Психологічні засади реабілітації молоді після травматичних подій. Психологічні студії, 2023, №2, с. 17–25.
19. Пов'якель Н. І. Емоційна саморегуляція як чинник подолання стресу. Київ: Ніка-Центр, 2017.
20. Пов'якель Н. І. Емоційна регуляція як ресурс стресостійкості. Психологія і суспільство, 2020, №4, с. 45–53.
21. Пов'якель Н. І. Емоційна саморегуляція як чинник психологічної стійкості особистості. Дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2016.
22. Роджерс К. Погляд на психотерапію. Харків: Психоділ, 2011.
23. Роджерс К. Становлення особистості. Львів: ЛНУ, 2015.
24. Сельє Г. Стрес без дистресу. Київ: Видавництво Соломії, 2019.
25. Сельє Г. Концепція стресу в сучасній психології. URL: <https://psychiatry.net/stress>
26. Титаренко Т. М. Життєва криза як фактор особистісного розвитку. Київ: Педагогічна преса, 2012.
27. Титаренко Т. М. Життєві кризи та психологічна стійкість особистості. Київ: Либідь, 2012.
28. Титаренко Т. М. Психологічна допомога в умовах війни. URL: <https://naps.gov.ua/psych-help-war>
29. Титаренко Т. М. Психологічна допомога особистості в кризових умовах життя. Дис. ... д-ра психол. наук. Київ, 2019.
30. Титаренко Т. М. Стрес і відновлення: психологічна підтримка молоді в кризових ситуаціях. Психологічний часопис, 2022, №3, с. 22–29.

ДОДАТКИ

Додаток А

**Результати методики «Дослідження соціально-психологічної адаптації»
(К. Роджерс і Р. Даймонд)**

№	Прийняття себе	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Домінування	Загальна адаптація
1	35	42	30	28	135
2	40	45	33	32	150
3	37	39	29	27	132
4	44	46	35	34	159
5	33	38	28	25	124
6	42	40	32	31	145
7	39	43	34	33	149
8	41	47	36	35	159
9	38	41	30	30	139
10	45	48	37	36	166
11	36	40	31	29	136
12	43	44	33	34	154
13	39	42	32	33	146
14	35	37	28	26	126
15	46	49	38	37	170
16	42	43	34	33	152
17	34	39	29	28	130
18	40	41	33	30	144
19	37	40	31	29	137
20	44	47	35	35	161
21	36	42	32	30	140
22	39	45	33	32	149
23	41	46	34	34	155
24	38	43	31	31	143
25	45	48	37	35	165
26	33	38	28	27	126

27	42	45	33	33	153
28	40	44	32	31	147
29	36	39	29	28	132
30	43	46	34	34	157
31	37	42	31	30	140
32	44	47	36	35	162
33	35	40	29	28	132
34	41	45	33	32	151
35	38	43	31	31	143
36	46	49	38	37	170
37	39	44	33	32	148
38	42	45	34	33	154
39	43	47	35	34	159
40	36	41	30	29	136

Додаток Б

Результати методики «Шкала стресостійкості та соціальної адаптації» (Г. Холмс і Р. Прає)

№ досліджуваної особи	Показник життєвого стресу (ЛЧУ)
1	180
2	230
3	155
4	310
5	270
6	120
7	190
8	250
9	170
10	300
11	145
12	260
13	195

14	130
15	340
16	285
17	175
18	220
19	150
20	325
21	140
22	250
23	165
24	270
25	295
26	180
27	310
28	200
29	160
30	285
31	240
32	175
33	150
34	325
35	260
36	190
37	210
38	230
39	140
40	305

Додаток В

Результати методики «Тест емоційного інтелекту» (Н. Холл)

№ досліджуваної особи	Загальний бал емоційного інтелекту
1	78

2	95
3	83
4	68
5	90
6	102
7	76
8	88
9	97
10	110
11	84
12	69
13	73
14	91
15	65
16	115
17	88
18	92
19	79
20	81
21	100
22	86
23	94
24	89
25	70
26	105
27	99
28	66
29	82
30	112
31	75
32	109
33	85
34	95

35	60
36	107
37	91
38	67
39	88
40	93

Додаток Г

Результати методики «Діагностика локусу контролю» (Дж. Роттер)

№ досліджуваної особи	Загальний бал (0–23)
1	7
2	12
3	9
4	10
5	14
6	8
7	16
8	11
9	6
10	9
11	13
12	17
13	10
14	15
15	7
16	11
17	8
18	14
19	9
20	10
21	6
22	12

23	15
24	18
25	8
26	9
27	11
28	13
29	16
30	5
31	10
32	12
33	14
34	8
35	17
36	7
37	10
38	15
39	9
40	13