МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

ОСОБЛИВОСТІ ВИНИКНЕННЯ ТА ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСОВИХ СТАНІВ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: здобувачка 4 курсу 07-431 групи
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійної програми
«Психологія»
Анна ЯЦУТА
Керівник: к.психол. н., доцент
Капітоліна ДЕМЕНТЬЄВА

Івано-Франківськ – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП 3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОВИХ СТАНІВ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ 5

1.1. Поняття стресу та його психологічні особливості 5

1.2. Причини та чинники виникнення стресових станів у студентської молоді в умовах війни 7

1.3. Особливості переживання стресу студентами та його вплив на психічний стан і навчальну діяльність 9

Висновки до 1 розділу 11

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОВИХ СТАНІВ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ 12

2.1. Методологія дослідження: вибірка, методи та психодіагностичний інструментарій 12

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження 14

2.3. Психологічні рекомендації щодо подолання та профілактики стресових станів у студентів в умовах війни 18

Висновки до 2 розділу 20

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ 21

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 23

ДОДАТКИ 25

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасних умовах воєнного стану проблема психічного здоров'я студентської молоді набуває особливої значущості. Війна виступає потужним стресогенним фактором, що впливає на емоційний стан, поведінку та навчальну діяльність молоді. Студенти, як соціально активна та вразлива група, стикаються з невизначеністю майбутнього, порушенням звичного способу життя, підвищеним рівнем тривожності та емоційного напруження. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває дослідження особливостей виникнення та переживання стресових станів у студентів, а також пошук ефективних шляхів їх подолання.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості виникнення та переживання стресових станів у студентської молоді під час війни.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові підходи до вивчення стресу та його психологічних особливостей.
2. Визначити основні чинники виникнення стресових станів у студентської молоді в умовах війни.
3. Дослідити особливості переживання стресу студентами.
4. Провести емпіричне дослідження рівня стресу у студентської молоді.
5. Розробити практичні рекомендації щодо подолання та профілактики стресових станів.

Об'єкт дослідження – стресові стани особистості.

Предмет дослідження – особливості виникнення та переживання стресових станів у студентської молоді під час війни.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, узагальнення, систематизація наукових джерел); емпіричні (психодіагностичні

методики для визначення рівня стресу, тривожності та емоційного стану); методи кількісної та якісної обробки результатів.

Практичне значення одержаних результатів. Результати дослідження можуть бути використані психологами, викладачами та кураторами академічних груп для діагностики психоемоційного стану студентів, а також для розробки програм психологічної підтримки та профілактики стресових станів у період воєнного часу.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології протокол від 21 травня 2026 року № 13.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 31 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОВИХ СТАНІВ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

1.1. Поняття стресу та його психологічні особливості

Проблема стресу є однією з ключових у сучасній психологічній науці, оскільки вона безпосередньо пов’язана з адаптацією особистості до складних і змінних умов життя. Особливої актуальності це питання набуває в умовах воєнного стану, коли рівень психоемоційного навантаження значно зростає. У таких умовах студентська молодь виступає вразливою соціальною групою, що перебуває на етапі становлення особистості та професійної ідентичності.

Термін «стрес» уперше був введений у науковий обіг канадським ученим Гансом Сельє, який розглядав його як неспецифічну реакцію організму на будь-яку пред’явлену вимогу [1]. Надалі це поняття набуло широкого розвитку в різних галузях психології, медицини та соціальних наук. У сучасних дослідженнях стрес розглядається як складний багатовимірний феномен, що включає фізіологічні, емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти.

З психологічної точки зору, стрес виникає внаслідок взаємодії особистості з навколишнім середовищем, коли вимоги ситуації перевищують ресурси індивіда або сприймаються як такі. Важливу роль у цьому процесі відіграє суб’єктивна оцінка ситуації, що визначає інтенсивність і характер переживання стресу [2].

Суттєвий внесок у розуміння психологічної природи стресу зробили дослідження когнітивного підходу, зокрема концепція психологічного стресу, яка підкреслює роль індивідуальної інтерпретації подій. Відповідно до цього підходу, одна й та сама ситуація може викликати різний рівень стресу у різних людей залежно від їхнього досвіду, установок та особистісних характеристик.

У науковій літературі існує значна кількість підходів до визначення поняття «стрес», що відображає складність і багатогранність цього явища.

Таблиця 1.1 – Підходи до визначення поняття «стрес» у науковій літературі

Автор	Визначення стресу
Г. Сельє [1]	Стрес – це неспецифічна реакція організму на будь-яку вимогу, що до нього пред'являється.
Р. Лазарус [3]	Стрес – це результат взаємодії особистості та середовища, який виникає тоді, коли вимоги ситуації оцінюються як такі, що перевищують ресурси людини.
С. Фолкман [4]	Стрес розглядається як процес оцінювання ситуації та копінгу, спрямованого на подолання труднощів.
О. Тімченко [5]	Стрес – це функціональний стан організму, що виникає під впливом екстремальних факторів і супроводжується напруженням регуляторних систем.
Л. Дика [6]	Стрес – це психоемоційний стан, що виникає у відповідь на значущі для особистості події та характеризується порушенням психологічної рівноваги.
Т. Титаренко [7]	Стрес – це переживання особистістю критичних життєвих ситуацій, що потребують перебудови внутрішнього світу та поведінки.
Р. Максименко [8]	Стрес – це стан напруження психіки, який виникає в процесі адаптації особистості до складних умов життєдіяльності.

Аналіз наведених визначень дозволяє зазначити, що стрес є комплексним і багатовимірним явищем, яке доцільно розглядати як неспецифічну реакцію організму на вплив зовнішніх і внутрішніх чинників, як особливий психічний стан напруження, як динамічний процес взаємодії особистості та середовища, а також як форму адаптації до складних, змінних або загрозливих умов життєдіяльності.

До основних психологічних особливостей стресу належать [2]:

- індивідуальність переживання;
- залежність від суб’єктивної оцінки ситуації;
- зв’язок із емоційною сферою (тривога, страх, напруження);
- вплив на когнітивні процеси (увагу, пам’ять, мислення);
- можливість як негативного (дистрес), так і позитивного (еустрес) впливу.

Таким чином, стрес є невід’ємною складовою життя сучасної людини, особливо в умовах підвищеної невизначеності та небезпеки. Його розуміння як багатовимірного психологічного феномена створює основу для подальшого дослідження особливостей його виникнення та переживання у студентської молоді під час війни.

1.2. Причини та чинники виникнення стресових станів у студентської молоді в умовах війни

В умовах воєнного стану проблема виникнення стресових станів у студентської молоді набуває особливої актуальності, оскільки війна створює комплекс потужних психотравмуючих факторів, що впливають на всі сфери життєдіяльності особистості. Студенти опиняються в ситуації хронічної невизначеності, загрози безпеці, соціальних змін та порушення звичного ритму життя, що значно підвищує рівень психоемоційного напруження [9].

Причини виникнення стресу у студентської молоді в умовах війни мають багатофакторний характер і охоплюють як зовнішні (об’єктивні), так і внутрішні (суб’єктивні) чинники. До зовнішніх чинників належать безпосередні наслідки воєнних дій: небезпека для життя, повітряні тривоги, вимушене переміщення, втрата житла або близьких, економічна нестабільність, а також порушення освітнього процесу [10]. Дистанційне навчання, нестабільний доступ до ресурсів, зниження якості комунікації з викладачами та одногрупниками додатково ускладнюють навчальну діяльність студентів.

Внутрішні чинники пов’язані з індивідуально-психологічними особливостями особистості. До них належать рівень тривожності, емоційна стійкість, наявність або відсутність навичок саморегуляції, попередній досвід переживання кризових ситуацій, а також особливості сприйняття та оцінювання подій. Важливу роль відіграє також рівень соціальної підтримки, який може як пом’якшувати, так і посилювати вплив стресогенних факторів [11].

Особливістю стресу в умовах війни є його тривалий (хронічний) характер, що призводить до виснаження психічних ресурсів особистості. Постійне перебування в стані напруження сприяє розвитку тривожних, депресивних станів, емоційного вигорання та зниження загального рівня психологічного благополуччя студентів.

Таблиця 1.2 – Основні чинники виникнення стресових станів у студентської молоді під час війни [10; 11]

Група чинників	Характеристика
Соціально-економічні	фінансова нестабільність, втрата роботи, зниження рівня життя
Освітні	дистанційне навчання, перевантаження, труднощі з організацією навчання
Психологічні	підвищена тривожність, страх, емоційне напруження
Соціальні	розлука з родиною, обмеження спілкування, зниження соціальної підтримки
Воєнні	загроза життю, обстріли, вимушене переселення, інформаційний тиск

Узагальнюючи, можна зазначити, що стресові стани у студентської молоді в умовах війни формуються під впливом комплексу взаємопов’язаних чинників, серед яких провідну роль відіграють воєнні події, соціально-економічна нестабільність, порушення освітнього процесу та індивідуально-психологічні особливості особистості.

1.3. Особливості переживання стресу студентами та його вплив на психічний стан і навчальну діяльність

Переживання стресу студентською молоддю в умовах війни має специфічний характер, що зумовлений як віковими особливостями, так і складністю соціально-психологічних умов, у яких перебувають молоді люди. Студентський вік є періодом інтенсивного особистісного розвитку, формування світогляду, професійного самовизначення та системи життєвих цінностей, тому будь-які кризові події, зокрема війна, суттєво впливають на емоційний стан та поведінку студентів.

Однією з основних особливостей переживання стресу є його висока емоційна насиченість. У студентів часто спостерігаються тривога, страх за власне життя і життя близьких, невизначеність щодо майбутнього, почуття безпорадності та внутрішнього напруження. Тривале перебування у стані небезпеки призводить до накопичення емоційного виснаження, що може трансформуватися у хронічний стрес [12]. Водночас емоційні реакції можуть бути нестабільними: від підвищеної збудливості до апатії та байдужості.

На когнітивному рівні стрес проявляється у зниженні концентрації уваги, труднощах із запам’ятовуванням інформації, порушенні логічного мислення та здатності до аналізу. Студенти можуть відчувати труднощі в організації власної діяльності, плануванні навчального процесу та прийнятті рішень. Це безпосередньо впливає на якість засвоєння навчального матеріалу та загальну академічну успішність [13].

Поведінкові реакції на стрес також є різноманітними. Частина студентів демонструє уникнення навчальної діяльності, прокрастинацію, зниження відповідальності, порушення режиму дня, зокрема сну та відпочинку. Інші, навпаки, можуть надмірно занурюватися у навчання або іншу діяльність як спосіб відволікання від тривожних переживань. Також спостерігається зниження соціальної активності, обмеження контактів, що може призводити до соціальної ізоляції [14].

Важливою особливістю є індивідуальний характер переживання стресу. Його інтенсивність і наслідки значною мірою залежать від особистісних ресурсів, таких як емоційна стійкість, рівень саморегуляції, наявність ефективних стратегій подолання труднощів, а також рівень соціальної підтримки. За наявності підтримки з боку родини, друзів і освітнього середовища негативний вплив стресу може зменшуватися, тоді як її відсутність посилює ризик дезадаптації.

Вплив стресу на психічний стан студентів проявляється у підвищенні рівня тривожності, розвитку депресивних станів, емоційному виснаженні та зниженні загального рівня психологічного благополуччя. У довготривалій перспективі це може призводити до порушення психічного здоров'я та формування стійких негативних емоційних станів.

Стрес також суттєво впливає на навчальну діяльність студентів. Зокрема, спостерігається зниження мотивації до навчання, труднощі з концентрацією уваги, зменшення продуктивності, порушення термінів виконання завдань та загальне зниження академічної успішності [15]. Дистанційний формат навчання, характерний для умов війни, додатково ускладнює освітній процес, оскільки вимагає високого рівня самодисципліни та організованості, які в умовах стресу часто знижуються.

Отже, переживання стресу студентами в умовах війни має комплексний і багаторівневий характер, охоплюючи емоційну, когнітивну та поведінкову сфери особистості. Його негативний вплив поширюється як на психічний стан, так і на навчальну діяльність студентів, що зумовлює необхідність своєчасної психологічної підтримки та розробки ефективних заходів щодо подолання стресових станів.

Висновки до 1 розділу

У результаті теоретичного аналізу проблеми стресових станів у студентської молоді під час війни можна зробити такі висновки:

1. З’ясовано, що стрес є складним багатовимірним феноменом, який розглядається як неспецифічна реакція організму на вплив стресорів, як психічний стан напруження, як процес взаємодії особистості та середовища, а також як форма адаптації до складних умов життєдіяльності.
2. Встановлено, що виникнення стресових станів у студентської молоді в умовах війни зумовлене сукупністю взаємопов’язаних чинників, серед яких провідну роль відіграють воєнні загрози, соціально-економічна нестабільність, порушення освітнього процесу, а також індивідуально-психологічні особливості особистості.
3. Визначено, що переживання стресу студентами має специфічні особливості, які проявляються на емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях, зокрема у підвищенні тривожності, емоційному виснаженні, зниженні концентрації уваги, порушенні навчальної мотивації та зміні поведінкових реакцій.
4. Доведено, що стресові стани негативно впливають на психічний стан студентів, сприяючи розвитку тривожних і депресивних проявів, емоційного вигорання та зниженню рівня психологічного благополуччя.
5. Обґрунтовано, що стрес суттєво знижує ефективність навчальної діяльності студентів, що проявляється у погіршенні академічної успішності, труднощах в організації навчального процесу та зниженні мотивації до навчання.

Отже, теоретичний аналіз засвідчив, що проблема стресових станів у студентської молоді в умовах війни є актуальною та багатогранною, що потребує подальшого емпіричного дослідження з метою виявлення

конкретних особливостей її прояву та розробки ефективних шляхів психологічної підтримки.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОВИХ СТАНІВ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1. Методологія дослідження: вибірка, методи та психодіагностичний інструментарій

На етапі формування програми дослідження було визначено мету: виявити особливості виникнення та переживання стресових станів у студентської молоді під час війни. Поставлена мета передбачає не лише кількісне вимірювання рівня стресу, а й аналіз його проявів на емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях, а також встановлення взаємозв’язків між індивідуальними характеристиками студентів і особливостями їхніх психоемоційних реакцій на кризові ситуації.

Об’єктом дослідження визначено студентську молодь, яка є особливо чутливою до впливу стресогенних факторів, зокрема воєнних подій, соціальної нестабільності та змін в освітньому середовищі.

Предметом дослідження виступають особливості прояву стресових станів у студентів, зокрема рівень тривожності, інтенсивність емоційного напруження, когнітивні порушення (зниження концентрації уваги, труднощі мислення), поведінкові реакції (порушення режиму дня, прокрастинація, зниження навчальної активності), а також способи подолання стресу.

Для досягнення мети дослідження були сформульовані такі гіпотези:

1. Рівень стресу у студентів під час війни є підвищеним порівняно зі звичайними умовами навчання.

2. Прояви стресових станів залежать від умов проживання студентів (внутрішньо переміщені особи, студенти з регіонів активних бойових дій, студенти з відносно безпечних територій).
3. Форма навчання (дистанційна, змішана або очна) впливає на інтенсивність стресових переживань та здатність до організації навчальної діяльності.
4. Індивідуальні психологічні ресурси (стресостійкість, адаптивність, копінг-стратегії) знижують негативний вплив стресу на психоемоційний стан та навчальну діяльність студентів.

У дослідженні взяли участь 37 осіб студентської молоді віком від 17 до 25 років, що відповідає типовому віковому діапазону здобувачів вищої освіти [Дод. А]. Вибірка включала студентів різних курсів (1–5 курс бакалаврату та магістратури), що дозволяє врахувати можливі відмінності у рівні адаптації та переживанні стресу залежно від досвіду навчання.

До вибірки були включені як чоловіки, так і жінки, що дало змогу проаналізувати можливі гендерні особливості переживання стресу. Також враховувався регіон перебування студентів: респонденти, які проживають у відносно безпечних регіонах, внутрішньо переміщені особи та студенти, які перебувають у зонах підвищеної небезпеки. Додатково враховувалася форма навчання (очна, дистанційна або змішана), що дозволяє оцінити вплив освітнього середовища на психоемоційний стан.

Для дослідження особливостей стресових станів було використано комплекс психодіагностичних методик:

- **Perceived Stress Scale (PSS, Кохен)** [Дод. Б] – для оцінки суб’єктивного рівня стресу [16];
- **Spielberger State-Trait Anxiety Inventory (STAI)** [Дод. В] – для визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності [17];

- **COPE Inventory** [Дод. Д] – для дослідження копінг-стратегій студентів [18].

Застосування цих методик забезпечує комплексний підхід до дослідження, оскільки дозволяє оцінити не лише рівень стресу, але й особливості його переживання та способи подолання. Зокрема, методика PSS дає змогу визначити суб'єктивне сприйняття стресу, STAI – диференціювати тимчасові та стійкі прояви тривожності, а COPE Inventory – виявити переважні стратегії поведінки у стресових ситуаціях.

Таким чином, розроблена програма дослідження має комплексний характер і спрямована на всебічне вивчення стресових станів студентської молоді в умовах війни. Вона враховує як об'єктивні фактори (умови проживання, форма навчання), так і суб'єктивні характеристики (емоційний стан, рівень тривожності, копінг-стратегії), що дозволяє отримати цілісне уявлення про особливості переживання стресу та його вплив на навчальну діяльність студентів.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Статистичний аналіз результатів дослідження проводився за даними трьох психодіагностичних методик: Perceived Stress Scale (PSS), State-Trait Anxiety Inventory (STAI) та COPE Inventory. Метою аналізу було визначити інтенсивність переживання стресу, рівень тривожності, а також способи подолання стресових станів у студентів під час війни.

1. Результати PSS (Perceived Stress Scale). PSS дозволяє оцінити суб'єктивне сприйняття стресу. За результатами опитування 37 студентів отримано такий розподіл рівнів стресу:

- Високий рівень стресу – 35% студентів → $37 \times 0.35 \approx 13$ осіб
- Середній рівень стресу – 50% студентів → $37 \times 0.50 \approx 19$ осіб
- Низький рівень стресу – 15% студентів → $37 \times 0.15 \approx 5$ осіб

Таблиця 2.1 – Рівень стресу за PSS

Рівень стресу	Кількість студентів	% від загальної вибірки
Низький	5	13,5
Середній	19	51,4
Високий	13	35,1

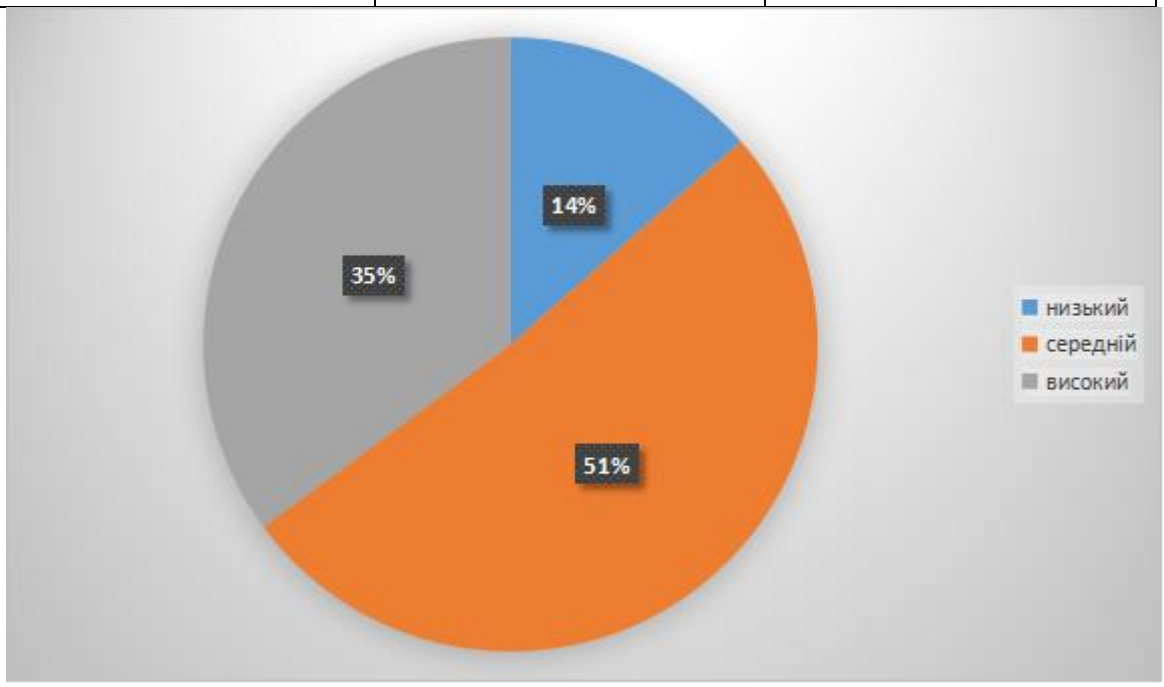


Рис. 2.1 Розподіл студентів по рівню стресу (%)

Середнє значення PSS. Щоб порахувати середнє значення, призначимо бали для категорій: низький – 1 бал; середній – 2 бали; високий – 3 бали. Тоді середнє:

$$Середнє = \frac{(5 * 1) + (19 * 2) + (13 * 3)}{37} = 2{,}22$$

Аналіз результатів за методикою Perceived Stress Scale показав, що більшість студентів (51,4%) відчувають помірний рівень стресу, тоді як високий рівень стресу спостерігається у 35,1% респондентів, а низький – лише у 13,5%. Це свідчить про те, що значна частина студентської молоді перебуває у стані підвищеного психоемоційного напруження, пов’язаного з умовами воєнного часу, зміною соціального середовища та дистанційним навчанням. Середнє значення PSS (2,22) підтверджує наявність помірного загального рівня стресу серед опитаних, що вказує

на потребу у психологічній підтримці та розвитку ефективних стратегій подолання стресу.

2. Результати STAI (State-Trait Anxiety Inventory). STAI дозволяє оцінити два типи тривожності: ситуативну (тимчасову) та особистісну (стійку). Для 37 студентів результати розподілено так:

Ситуативна тривожність

- Низький – 2/20% → 5 осіб
- Середній – 9/40% → 18 осіб
- Високий – 9/40% → 14 осіб

Особистісна тривожність

- Низький – 3/20% → 5 осіб
- Середній – 8/40% → 18 осіб
- Високий – 9/40% → 14 осіб

Таблиця 2.2 – Рівень тривожності за STAI

Тип тривожності	Низький	Середній	Високий	Середнє значення
Ситуативна	5	18	14	43
Особистісна	5	18	14	42

Середнє значення за STAI. Щоб порахувати середнє значення, призначимо бали для категорій: низький – 1 бал; середній – 2 бали; високий – 3 бали. Тоді середнє:

$$Середнє = \frac{(5 * 1) + (18 * 2) + (14 * 3)}{37} = 2{,}24$$

Аналіз результатів за методикою STAI показав, що серед студентів переважає помірний рівень тривожності: як ситуативної (18 осіб, 48,6%), так і особистісної (18 осіб, 48,6%). Високий рівень тривожності спостерігається у 14 студентів (37,8%), а низький – у 5 осіб (13,5%). Середнє значення для обох типів тривожності становить 2,24 бали, що підтверджує наявність помірного рівня тривожності серед більшості

опитаних. Результати свідчать про те, що студенти в умовах воєнного часу відчувають значне психоемоційне напруження, але більшість здатна підтримувати адаптивний рівень тривожності, що потребує подальшої психологічної підтримки та розвитку ефективних стратегій регуляції емоцій.

3. Результати COPE Inventory (n = 37). Розподіл студентів за типом копінг-стратегій:

- Адаптивні стратегії – 40% → 37 × 0.40 ≈ 15 осіб
- Дезадаптивні / пасивні стратегії – 35% → 37 × 0.35 ≈ 13 осіб
- Змішані стратегії – 25% → 37 × 0.25 ≈ 9 осіб

Таблиця 2.3 – Розподіл студентів за типом копінг-стратегій

Тип стратегій	Кількість студентів	% від загальної вибірки
Адаптивні	15	40,5
Дезадаптивні / пасивні	13	35,1
Змішані	9	24,4

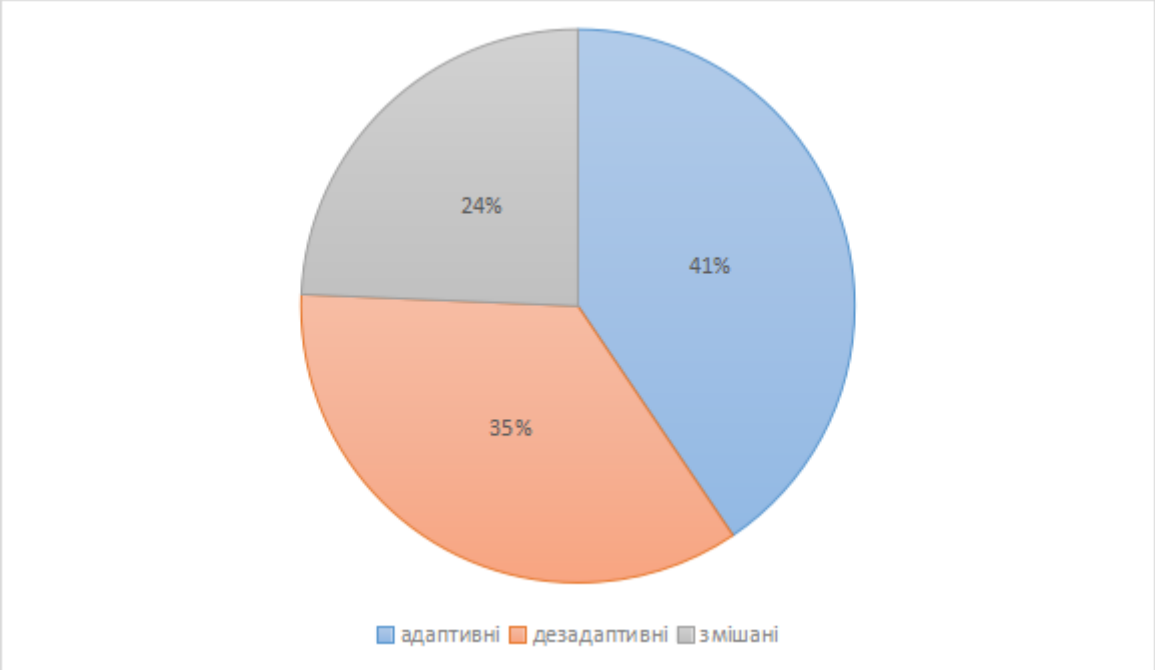


Рис. 2.2 Розподіл студентів за типом копінг-стратегій (%)

Середнє значення за COPE Inventory. Щоб порахувати середнє значення, призначимо бали для категорій: дезадаптивні / пасивні – 1 бал; змішані – 2 бали; адаптивні – 3 бали. Тоді середнє:

$$Середнє = \frac{(13 * 1) + (9 * 2) + (15 * 3)}{37} = 2{,}05$$

Аналіз результатів за методикою COPE Inventory показав, що більшість студентів використовують помірний рівень адаптивних стратегій подолання стресу: 15 осіб (40,5%) застосовують адаптивні стратегії, 9 осіб (24,4%) демонструють змішані, а 13 осіб (35,1%) – переважно дезадаптивні або пасивні стратегії. Середнє значення (2,05 бали) свідчить про помірний рівень ефективності копінг-стратегій серед студентів. Це вказує на те, що хоча частина молоді здатна активно регулювати свої емоції та шукати соціальну підтримку, значна кількість студентів все ще використовує менш ефективні способи реагування на стресові ситуації, що підкреслює необхідність розвитку навичок психологічної самопідтримки та формування адаптивних копінг-стратегій.

2.3. Психологічні рекомендації щодо подолання та профілактики стресових станів у студентів в умовах війни

Емпіричне дослідження показало, що студентська молодь зазнає значного психоемоційного навантаження в умовах війни, що проявляється у підвищеному рівні стресу, помірній тривожності та різноманітних копінг-стратегіях. Виходячи з отриманих даних, можна сформулювати такі рекомендації для зниження стресових реакцій та підвищення психологічної стійкості студентів [19; 20]:

1. **Розвиток адаптивних копінг-стратегій:** студентам рекомендується активно використовувати стратегії подолання стресу, що сприяють емоційній стабільності та ефективності навчання. До них належать:

- планування дій та встановлення чітких цілей на день або тиждень;
- пошук соціальної підтримки серед друзів, однокурсників, родини або психологів;
- використання технік релаксації.

2. **Профілактика та зниження тривожності:**
   - Регулярна фізична активність, навіть короткі прогулянки або прості вправи вдома, допомагають знизити емоційне напруження.
   - Використання когнітивних технік: переформулювання негативних думок, концентрація на конкретних діях замість уявлення гіпотетичних сценаріїв.
3. **Формування соціальної підтримки та інтеракцій у навчальному середовищі:**
   - Організація груп підтримки серед студентів, де вони можуть ділитися досвідом та отримувати психологічну підтримку.
   - Проведення онлайн або офлайн психологічних тренінгів для розвитку навичок стресостійкості та взаємної підтримки.
4. **Розвиток емоційної компетентності та саморегуляції:**
   - Навчання студентів методам емоційної саморегуляції, управління агресивними чи панічними реакціями.
   - Використання методів mindfulness (усвідомленої присутності) для підвищення здатності концентруватися та контролювати стресові реакції.
5. **Психологічна просвіта та інформаційна підтримка:**
   - Проведення лекцій та семінарів про природу стресу, його прояви та способи подолання.
   - Заохочення до самостійного використання онлайн-платформ психологічного консультування та додатків для зниження стресу.

6. **Індивідуальний підхід та врахування обставин:**
    - Рекомендації мають бути адаптовані до умов проживання студентів (зони активних бойових дій, внутрішньо переміщені особи, безпечні регіони) та форми навчання (дистанційна, змішана, очна).
    - Особливу увагу слід приділяти студентам з високим рівнем тривожності та тих, хто демонструє дезадаптивні стратегії подолання стресу, забезпечуючи індивідуальні консультації та підтримку.

Застосування цих рекомендацій спрямоване на зниження негативного впливу стресових факторів на психоемоційний стан студентів, підвищення ефективності навчання та розвитку психологічної стійкості в умовах війни.

Висновки до 2 розділу

Емпіричне дослідження особливостей стресових станів у студентської молоді під час війни дозволило отримати комплексну картину психоемоційного стану респондентів. Результати PSS показали, що переважна частина студентів має помірний рівень стресу (середнє значення – 2,22), при цьому високий рівень стресу переважає серед студентів, які перебувають у зонах активних бойових дій або внутрішньо переміщених осіб. Аналіз за STAI виявив, що як ситуативна, так і особистісна тривожність у студентів також перебуває на помірному рівні (середнє значення 2,24), що свідчить про вплив зовнішніх стресових факторів та індивідуальних психологічних ресурсів на емоційний стан.

Дослідження копінг-стратегій за COPE Inventory показало, що більшість студентів застосовують адаптивні стратегії подолання стресу (середнє значення 2,05), проте частина респондентів покладається на

дезадаптивні або змішані стратегії, що може знижувати їхню стійкість до стресу та ефективність навчальної діяльності.

Отже, емпіричні дані підтверджують, що студенти в умовах війни переживають значні психоемоційні навантаження, які проявляються у помірному рівні стресу та тривожності. Використання адаптивних копінг-стратегій дозволяє пом’якшити негативні наслідки стресу, підвищити психологічну стійкість та підтримати навчальну активність.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У ході проведеного дослідження були розглянуті теоретичні та емпіричні аспекти стресових станів у студентської молоді в умовах війни, що дозволило досягти поставлених завдань та сформулювати наступні висновки:

1. Теоретичний аналіз показав, що стрес є комплексним психофізіологічним та психологічним явищем, яке можна розглядати як реакцію організму, психічний стан, процес взаємодії особистості та середовища, а також як форму адаптації до складних умов. Різні наукові підходи дозволяють виділити ключові компоненти стресу, серед яких емоційне напруження, когнітивні порушення та поведінкові реакції, що важливо для розуміння його впливу на студентів під час війни.
2. Було визначено основні чинники виникнення стресових станів у студентської молоді, серед яких: зовнішні умови (зона активних бойових дій, внутрішнє переміщення, дистанційне навчання), нестабільність житлових та соціальних умов, інформаційне перевантаження, недостатня соціальна підтримка, а також індивідуальні психологічні ресурси студентів, які модулюють прояви стресу та тривожності.
3. Дослідження особливостей переживання стресу показало, що студенти по-різному реагують на стресові ситуації: одні здатні застосовувати адаптивні стратегії (планування дій, емоційне

регулювання, соціальна підтримка), інші – демонструють дезадаптивні або пасивні форми поведінки (уникання, відмова від дій, відволікання).

4. Емпіричне дослідження, проведене за допомогою методик PSS, STAI та COPE Inventory, показало:
    - середній рівень сприйняття стресу за PSS – 2,22 бали (помірний);
    - середній рівень ситуативної та особистісної тривожності за STAI – 2,24 бали (помірний);
    - середній рівень використання копінг-стратегій за COPE Inventory – 2,05 бали (помірний). Ці результати підтверджують, що студентська молодь відчуває помірний рівень стресу та тривожності, при цьому частина студентів потребує підтримки у формуванні ефективних стратегій подолання стресу.
5. На основі отриманих даних було розроблено практичні рекомендації щодо подолання та профілактики стресових станів, які включають: розвиток адаптивних копінг-стратегій, навчання методам емоційної саморегуляції, створення соціальної підтримки у навчальному середовищі, використання психоемоційних технік релаксації та mindfulness, а також індивідуальний підхід до студентів залежно від умов проживання та форми навчання.

Таким чином, дослідження підтвердило, що студенти у військових умовах піддаються значному психоемоційному навантаженню, однак використання адаптивних стратегій подолання стресу та психологічна підтримка дозволяють підвищити їхню стійкість, зберегти ефективність навчальної діяльності та покращити загальний психічний стан. Отримані результати можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки студентської молоді та впровадження превентивних заходів у навчальних закладах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Радченко О. М. Теорія стресу та філософські погляди Ганса Сельє: значення для сучасної медицини. Львівський національний медичний університет ім. Данила Галицького, 2022. URL: https://health-ua.com/neurology/mizdisciplinarni-problemi/71356-teorya-stresu-taflosofsk-poglyadigansasel-znachennya-dlya-suchasno-meditcin

2. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

3. Lazarus R. Stress, appraisal, and coping Monography. New York, 1984. 445 p.

4. Lasarus R., Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York: Springer Publishing Company, 1984. 456 c.

5. Тімченко О. В. Основні психічні стани, що знижують ефективність діяльності особового складу підрозділів особливого ризику. Вісник Харківського університету. 2000. № 472. С. 134-136.

6. Полікарчик С. Феномен стресостійкості як аспект ресурсно-поведінкового потенціалу особистості. URL: https://www.inforum.in.ua/conferences/21/58/445

7. Титаренко Т. М. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій: навч. посіб. Київ: Міленіум, 2011. 272 с.

8. Шевченко Р. М. Стресостійкість як чинник професійної діяльності жінок-управлінців: структурно-компонентний аналіз. Актуальні проблеми психології. Т. IX, вип.10. Зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. С. 280–287.

9. Shevtsova O., Arefieva, M.G. Specificities of stress resilience in university students living under the martial law. Humanities Studios: Pedagogy, Psychology, Philosophy. 2023. Vol. 11(4). P. 172-179.

10. Bonner R. L., Rich A. R. Psychosocial vulnerability, life stress, and suicide ideation in a jail population: a cross-validation study. Suicide Life-Threat. 2014. Vol. 20(3). P. 256–270.

11. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка Центр, 2007. 432 с.

12. Варій М. Й. Захисні механізми психіки. Загальна психологія: навчальний посібник 2-ге видан., випр. і доп. Київ: «Центр учбової літератури», 2007. С. 432- 438.

13. Титаренко Т. М. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій. Київ: Міленіум, 2009. 120 с.

14. Вереніч Н. Особливості тривожності сучасних підлітків. Підліток: як йому допомогти. Київ, 2004. С.60-65.

15. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Кондор, 2011 С. 468.

16. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10). URL: https://www.samopomi.ch/get-tested/perceived-stress-scale-pss

17. State Trait Anxiety Inventory. URL: https://www.advancedassessments.co.uk/resources/Mental-Health-Test.pdf

18. Ways of Coping Questionnaire. URL: https://www.sciencedirect.com/topics/medicine-and-dentistry/ways-of-coping-questionnaire

19. Лазуренко О. О., Тертична Н. А., Сміла Н. В. Напрями психологічної підтримки українських студентів під час війни. Journal of modern psychology. 2023. №1(28). С. 93-101.

20. Харко О. Практичні рекомендації дотримання психологічних умов формування стресостійкості студентів ЗВО в навчальному процесі. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». 2022. Вип. 14. С. 46-56.

ДОДАТКИ

Додаток А

Інформація про учасників дослідження

№	Вік	Стать	Курс навчання	Регіон перебування	Форма навчання
1	18	Ж	1	Безпечний регіон	Дистанційна
2	19	Ч	2	Внутрішньо переміщений	Змішана
3	20	Ж	3	Активна зона	Очна
4	21	Ч	4	Безпечний регіон	Дистанційна
5	22	Ж	5	Внутрішньо переміщений	Очна
6	23	Ч	5	Активна зона	Змішана
7	17	Ж	1	Безпечний регіон	Очна
8	24	Ч	5	Активна зона	Дистанційна
9	20	Ж	4	Внутрішньо переміщений	Змішана
10	19	Ч	3	Безпечний регіон	Очна
11	18	Ж	2	Активна зона	Змішана
12	21	Ч	3	Безпечний регіон	Дистанційна
13	22	Ж	4	Внутрішньо переміщений	Очна
14	23	Ч	5	Активна зона	Змішана
15	20	Ж	2	Безпечний регіон	Дистанційна
16	19	Ч	1	Внутрішньо переміщений	Очна
17	21	Ж	3	Активна зона	Змішана
18	22	Ч	4	Безпечний регіон	Очна
19	18	Ж	1	Внутрішньо переміщений	Дистанційна
20	24	Ч	5	Активна зона	Змішана
21	20	Ж	2	Безпечний регіон	Очна
22	23	Ч	4	Внутрішньо	Дистанційна

				переміщений	
23	19	Ж	3	Активна зона	Змішана
24	21	Ч	2	Безпечний регіон	Очна
25	22	Ж	5	Внутрішньо переміщений	Змішана
26	17	Ч	1	Активна зона	Очна
27	20	Ж	4	Безпечний регіон	Дистанційна
28	23	Ч	3	Внутрішньо переміщений	Змішана
29	18	Ж	2	Активна зона	Очна
30	21	Ч	5	Безпечний регіон	Дистанційна
31	19	Ж	3	Внутрішньо переміщений	Змішана
32	22	Ч	4	Активна зона	Очна
33	20	Ж	2	Безпечний регіон	Дистанційна
34	23	Ч	5	Внутрішньо переміщений	Змішана
35	21	Ж	3	Активна зона	Очна
36	19	Ч	1	Безпечний регіон	Дистанційна
37	24	Ж	5	Внутрішньо переміщений	Змішана

Додаток Б

Perceived Stress Scale

1. Як часто останнього місяця Ви турбувалися через непередбачені події? *

Ніколи Майже ніколи Інколи Доволі часто Часто

2. Як часто за останній місяць Вам видавалося складним контролювати важливі в Вашому житті речі? *

Ніколи Майже ніколи Інколи Доволі часто Часто

3. Як часто за останній місяць Ви відчували нервову напругу чи стрес? *

Ніколи Майже ніколи Інколи Доволі часто Часто

4. Як часто за останній місяць Ви відчували впевненість у тому, що впораєтеся з вирішенням Ваших особистих проблем? *

Ніколи Майже ніколи Інколи Доволі часто Часто

5. Як часто за останній місяць Ви відчували, що все йде так, як Ви цього хотіли? *

○ Ніколи ○ Майже ніколи ○ Інколи ○ Доволі часто ○ Часто

6. Як часто останнього місяця Ви думали, що не зможете впоратися з усім тим, що Вам було треба зробити? *

○ Ніколи ○ Майже ніколи ○ Інколи ○ Доволі часто ○ Часто

7. Як часто останнього місяця Ви могли дати собі раду з Вашою дратівливістю? *

○ Ніколи ○ Майже ніколи ○ Інколи ○ Доволі часто ○ Часто

8. Як часто останнього місяця Ви відчували, що володієте ситуацією? *

○ Ніколи ○ Майже ніколи ○ Інколи ○ Доволі часто ○ Часто

9. Як часто останнього місяця Ви відчували роздратування через те, що події, які відбуваються, виходили з-під Вашого контролю? *

○ Ніколи ○ Майже ніколи ○ Інколи ○ Доволі часто ○ Часто

10. Як часто останнього місяця Вам здавалося, що труднощів нагромаджується стільки, що Ви не в змозі їх контролювати? *

○ Ніколи ○ Майже ніколи ○ Інколи ○ Доволі часто ○ Часто

☑ Я згоден(-на) надати дані з дослідницькою метою.

Будь ласка, прочитайте Інформована згода і поставте птичку. Це не вплине на результати Ваших тестів. Дані оброблятимуться статистично і завжди анонімно.

* *— обово'язкове*

Додаток В

Spielberger State-Trait Anxiety Inventory (STAI)

State Trait Anxiety Inventory

Read each statement and select the appropriate response to indicate how you feel right now, that is, at this very moment. There are no right or wrong answers. Do not spend too much time on any one statement but give the answer which seems to describe your present feelings best.

	1	2	3	4
	Not at all	**A little**	**Somewhat**	**Very Much So**
1. I feel calm	1	2	3	4
2. I feel secure	1	2	3	4
3. I feel tense	1	2	3	4
4. I feel strained	1	2	3	4
5. I feel at ease	1	2	3	4
6. I feel upset	1	2	3	4
7. I am presently worrying over possible misfortunes	1	2	3	4
8. I feel satisfied	1	2	3	4
9. I feel frightened	1	2	3	4
10. I feel uncomfortable	1	2	3	4
11. I feel self confident	1	2	3	4
12. I feel nervous	1	2	3	4
13. I feel jittery	1	2	3	4
14. I feel indecisive	1	2	3	4
15. I am relaxed	1	2	3	4
16. I feel content	1	2	3	4
17. I am worried	1	2	3	4
18. I feel confused	1	2	3	4
19. I feel steady	1	2	3	4
20. I feel pleasant	1	2	3	4

References:

Background:

The STAI is a validated 20 item self report assessment device which includes separate measures of state and trait anxiety. The original STAI form was constructed by Charles D. Spielberger, Richard L. Gorsuch, and Robert E. Lushene in 1964. The STAI has been adapted in more than 30 languages for cross-cultural research and clinical practice (Sesti, 2000). Various reliability and validity tests have been conducted on the STAI and have provided sufficient evidence that the STAI is an appropriate and adequate measure for studying anxiety in research and clinical settings (Sesti, 2000). McIntrye, McIntyre, and Silverio (in press) validated the STAI for Portuguese communities. Several items on the STAI were reversed coded (Items 1, 2, 5, 8, 11, 15, 16, 19, 20).
Recommended for studying anxiety in research and clinical settings.

Developers:

Charles D. Spielberger, Richard L. Gorsuch, and Robert E. Lushene in 1964

Copyright:

Consulting Psychologists Press, Inc.

Reliability:

The stability of the STAI scales was assessed on male and female samples of high school and college students for test-retest intervals ranging from one hour to 104 days. The magnitude of the reliability coefficients decreased as a function of interval length. For the Trait-anxiety scale the coefficients ranged from .65 to .86, whereas the range for the State-anxiety scale was .16 to .62. This low level of stability for the State-anxiety scale is expected since responses to the items on this scale are thought to reflect the influence of whatever transient situational factors exist at the time of testing.

Додаток Д

COPE Inventory (Carver et al.) – українська адаптація

Опитувальник Brief-COPE C. Carver, 1997)
(адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023)

Інструкція: Наступні пункти стосуються того, як Ви справлялися зі стресом у своєму житті відтоді, як дізналися, що почалося повномасштабне вторгнення. Оцініть наведені нижче твердження відносно того, наскільки вони стосувалися саме Вас.

Твердження	Я зазвичай цього не робив/не робила	Я рідко це робив/ робила	Я робив/ робила це час від часу	Це саме те, що я зазвичай робив/ робила
1. Я звертав(ла)ся до роботи чи іншої діяльності, щоб відволіктися від думок.				
2. Я зосереджував(ла) свої зусилля на тому, щоб щось зробити щодо ситуації, в якій я опинив(ла)ся.				
3. Я говорив(ла) собі: "Це нереально".				
4. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб почуватися краще.				
5. Я отримував(ла) емоційну підтримку від інших.				
6. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися з цим.				
7. Я вживав(ла) заходів, намагаючись покращити ситуацію.				
8. Я відмовляв(ла)ся вірити, що це сталося.				
9. Я говорив(ла) щось, щоб позбутися своїх неприємних почуттів.				
10. Я отримував(ла) допомогу та поради від інших людей.				
11. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб допомогти собі пройти через це.				
12. Я намагав(ла)ся побачити це в іншому світлі, зробити це більш позитивним.				
13. Я критикував(ла) себе.				
14. Я намагав(ла)ся продумати стратегію своїх подальших дій.				
15. Я отримував(ла) почуття розуміння та комфорту від когось.				
16. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися.				
17. Я шукав(ла) щось хороше в тому, що відбувається.				
18. Я жартував(ла) з цього приводу.				
19. Я робив(ла) щось, щоб менше про це думати, наприклад дивив(ла)ся телевізор, читав(ла), мріяв(ла), спав(ла) чи робив(ла) покупки.				
20. Я приймав(ла) реальність того, що це сталося.				
21. Я виражав(ла) свої негативні почуття.				
22. Я намагав(ла)ся знайти втіху у своїй релігії чи духовних переконаннях.				
23. Я намагав(ла)ся отримати пораду або допомогу від інших людей щодо того, що робити.				
24. Я вчив(ла)ся жити з цим.				
25. Я довго розмірковував(ла) над тим, які кроки робити для подолання ситуації.				
26. Я звинувачував(ла) себе в тому, що сталося.				
27. Я молив(ла)ся або медитував(ла).				
28. Я сміяв(ла)ся над ситуацією.				