

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

Навчально-науковий медичний інститут

(повне найменування інституту, назва факультету (відділення))

кафедра психології

(повна назва кафедри (предметної, циклової комісії))

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

В.о.завідувача кафедри психології

Володимир ШЕВЧЕНКО

« 28 » травня 2025 року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти

бакалавр

(ступінь вищої освіти)

на тему: **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ У МОЛОДІ ТА ШЛЯХИ ЙОГО КОРЕКЦІЇ**

Керівник:

викладач

Караджи Олена Сергіївна

(вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Рецензент:

кандидат педагогічних наук,
викладач

Назмієв Антон Олександрович

(посада, вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Виконала:

здобувачка IV курсу групи 465
Вербовенко Анна Вадимівна

(П.І.Б.)

Спеціальність:

С4 «Психологія»

(шифр і назва спеціальності)

ОПП:

«Психологія»

Миколаїв – 2025 рік

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

Освітній рівень – бакалавр
Спеціальність: С4 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

В.о.завідувача кафедри психології

_____ Володимир ШЕВЧЕНКО

« 12 » лютого 2025 року

ЗАВДАННЯ
НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ БАКАЛАВРА

Здобувачці **Вербовенко Анні Вадимівні.**

1. Тема роботи: «Психологічні особливості переживання стресу у молоді та шляхи його корекції» затверджена наказом Чорноморського національного університету імені Петра Могили № 34/1 від «12» лютого 2025 року.
2. Об'єкт дослідження – феномен стресу.
3. Предмет дослідження – психологічні особливості переживання стресових станів у молоді та можливості їх психокорекції.
4. Завдання дослідження:
 - 1) Проаналізувати сутність феномену стресу
 - 2) Дослідити біологічні, психологічні, психологічні та соціальні механізми виникнення та перебігу стресу.
 - 3) Охарактеризувати копінг-стратегії та адаптаційні механізми подолання стресових станів, з урахуванням вікових і особистісних особистісних особливостей молоді.

- 4) Провести емпіричне дослідження рівня та особливостей переживання стресу у молоді, здійснити аналіз отриманих результатів та їх психологічну інтерпретацію.
- 5) Узагальнити сучасні підходи до психологічної корекції стресу, розробити та обґрунтувати практичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості молоді.

5. Науковий керівник роботи.

ППП та посада керівника	Завдання видано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
Караджи олена Сергіївна викладач	12 лютого 2025 року _____	20 травня 2025 року _____

6. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи бакалавра (КРБ)	Строк виконання етапів роботи
1.	Погодження керівником змісту КРБ.	12.02.2025 р.
2.	Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження.	25.02.2025 р.
3.	Робота над підготовкою тексту КРБ.	
3.1.	Розділ 1. Теоритичні аспекти дослідження феномену стресу.	30.03.2025 р.
3.2.	Розділ 2. Емпіричне дослідження особливостей переживання стресу молоддю.	30.04.2025 р.
3.3.	Розділ 3. Шляхи психологічної корекції стресу серед молоді.	15.05.2025 р.
4.	Висновки.	20.05.2025 р.
5.	Захист КРБ на кафедрі (попередній захист).	28.05.2025 р.
6.	Захист КРБ перед Екзаменаційною комісією.	24.06.2025 р.

Здобувачка

_____ Вербовенко Анна
(підпис)

Науковий керівник

_____ Караджи Олена
(підпис)

АНОТАЦІЯ

Вербовенко А. В. Психологічні особливості переживання стресу у молоді шляхи його корекції – Рукопис.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавра за спеціальністю С4 «Психологія» – Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2025.

Кваліфікаційна робота присвячена теоретичному аналізу та емпіричному дослідженню психологічних особливостей переживання стресу у молоді та пошуку ефективних шляхів його корекції.

Досліджено теоретичні аспекти вивчення феномену стресу в психологічній науці.

Проаналізовано біологічні, психологічні та соціальні механізми виникнення та перебігу стресу.

Розглянуто копінг-стратегії та адаптаційні механізми, притаманні молоді у стресових ситуаціях.

Емпірично досліджено рівень і особливості переживання стресу серед молоді.

Розроблено практичні рекомендації щодо психологічної корекції стресових станів із використанням сучасних психологічних технологій.

Об'єктом дослідження виступає феномен стресу.

Предметом дослідження є психологічні особливості переживання стресових станів у молоді та можливості їх психокорекції.

Наукова новизна полягає в узагальненні сучасних підходів до розуміння природи стресу та в обґрунтуванні практичних рекомендацій щодо підвищення стресостійкості молоді.

Ключові слова: стрес, молодь, переживання стресу, психологічна корекція, копінг-стратегії, стресостійкість.

ANNOTATION

Verbovenko A. V. Psychological Features of Stress Experience in Youth and Ways of Its Correction – Manuscript.

Qualification work for obtaining the educational and qualification level of a bachelor in the specialty C4«Psychology» - Black Sea National University named after Peter Mohyla, Mykolaiv, 2025.

The qualification work is devoted to the theoretical analysis and empirical study of the psychological features of stress experience in youth and the search for effective methods of its correction.

The theoretical aspects of studying the phenomenon of stress in psychological science are explored.

Biological, psychological, and social mechanisms of the emergence and development of stress are analyzed.

Coping strategies and adaptive mechanisms typical for youth in stressful situations are examined.

An empirical study of the level and specific features of stress experience among young people has been conducted.

Practical recommendations for the psychological correction of stress states using modern psychological technologies have been developed.

The object of the research is the phenomenon of stress.

The subject of the research is the psychological features of experiencing stress states in youth and the possibilities of their psychological correction.

The scientific novelty lies in the generalization of modern approaches to understanding the nature of stress and in the development of practical recommendations aimed at increasing stress resilience in youth.

Keywords: stress, youth, stress experience, psychological correction, coping strategies, stress resilience.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: *«Психологічні особливості переживання стресу у молоді та шляхи його корекції»*

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ СТРЕСУ	10
1.1. Сутність та природа стресу: основні теоретичні підходи.....	10
1.2. Механізми виникнення та перебігу стресу: біологічний, психологічний та соціальний аспекти	17
1.3. Копінг-стратегії та адаптаційні механізми подолання стресу.....	27
Висновки до розділу 1	37
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ МОЛОДДЮ	38
2.1. Методологія та організація емпіричного дослідження рівня стресу у молоді	38
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	48
Висновки до розділу 2	56
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ СТРЕСУ СЕРЕД МОЛОДІ	57
3.1. Методи психологічної корекції стресу: аналіз сучасних підходів підходи	57
3.2. Розробка та обґрунтування практичних рекомендацій щодо подолання стресу у молоді.....	59
Висновки до розділу 3	61
ВИСНОВКИ.....	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	66
ДОДАТКИ.....	73

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному соціокультурному контексті, що характеризується високою інтенсивністю трансформаційних процесів, нестабільністю, інформаційним перевантаженням, воєнними викликами та зростанням рівня невизначеності, проблема психологічного стресу набула особливої актуальності. Особливо вразливою до впливу стресогенних чинників є молодь, яка перебуває на етапі активного особистісного становлення, професійного самовизначення, формування життєвих стратегій і соціальних орієнтирів. Молодіжний вік супроводжується підвищеною емоційною чутливістю, нестабільністю самооцінки та невизначеністю життєвих перспектив, що підсилює ймовірність виникнення дезадаптивних форм реагування на стрес та психологічне напруження.

Проблематика стресу, механізмів його переживання та шляхів подолання широко представлена в академічному дискурсі як зарубіжної, так і української наукової традиції. Класичним підґрунтям для вивчення цієї теми є праці Г. Сельє, який увів поняття «стрес» у науковий обіг і сформулював концепцію загального адаптаційного синдрому. Вагомий внесок у розуміння когнітивних аспектів стресового реагування зробили Р. Лазарус та С. Фолкман. Суттєве теоретико-прикладне значення мають також праці Ш. Тейлор, Б. Компаса, М. Айзенка, Р. Сапольскі, Дж. Герман та А. Бека.

У межах української психологічної науки вивчення проблематики стресу здійснювалося у працях В. О. Роменця, Г. С. Костюка, С. Д. Максименка, І. Д. Беха, Т. С. Яценко. Значущими також є дослідження Л. А. Перепечай, О. С. Чебикіна, О. В. Киричука.

Водночас, незважаючи на значний теоретичний доробок, окремі аспекти проблеми залишаються недостатньо вивченими. Зокрема, малодослідженою є динаміка стресового реагування молоді в умовах тривалих соціальних криз, таких як пандемія COVID-19 чи повномасштабна війна в Україні. Вимагає подальшого аналізу взаємозв'язок між індивідуально-психологічними

особливостями (темперамент, рівень емоційної регуляції, особистісні установки) та ефективністю обраних копінг-стратегій. Також недостатньо апробованими в українському контексті, на нашу думку, залишаються сучасні психокорекційні методики, орієнтовані на підвищення стресостійкості, розвитку адаптивного мислення та формування навичок емоційної саморегуляції.

Об'єктом дослідження є феномен стресу.

Предметом дослідження є психологічні особливості переживання стресових станів у молоді та можливості їх психокорекції за допомогою сучасних психологічних технологій.

Мета дослідження: теоретично та емпірично дослідити психологічні особливості переживання стресу серед молоді, а також розробити практичні рекомендації щодо подолання стресу у молоді.

Для досягнення поставленої мети важливо виконати наступні **завдання**:

1. Проаналізувати сутність феномену стресу крізь призму основних психологічних концепцій та визначити його місце в структурі адаптаційних процесів особистості.
2. Дослідити біологічні, психологічні та соціальні механізми виникнення та перебігу стресу.
3. Охарактеризувати копінг-стратегії та адаптаційні механізми подолання стресових станів, з урахуванням вікових і особистісних особливостей молоді.
4. Провести емпіричне дослідження рівня та особливостей переживання стресу у молоді, здійснити аналіз отриманих результатів та їх психологічну інтерпретацію.
5. Узагальнити сучасні підходи до психологічної корекції стресу, розробити та обґрунтувати практичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості молоді.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що його результати можуть бути використані у практичній діяльності психологів, соціальних педагогів та фахівців освітньої сфери для діагностики рівня стресу у молоді,

підвищення ефективності психологічної підтримки та впровадження корекційних програм, спрямованих на формування стресостійкості. Розроблені на основі дослідження рекомендації можуть слугувати основою для психопрофілактичної та розвивальної роботи з молоддю в навчальних закладах, молодіжних центрах та психологічних службах.

Апробація результатів дослідження. Основні ідеї та результати дослідження доповідались та обговорювались на IX Міжнародній студентській науковій конференції «Актуальні питання та перспективи проведення наукових досліджень» (м. Рівне, 30 травня 2025 р.). Rivne, Ukraine. 2025.

Публікації. Основний зміст і результати роботи висвітлено у 2 тезах:

Караджи О. С., Вербовенко А. В. Психологічні особливості переживання стресу молоддю в контексті стрімких соціально-політичних змін. Актуальні питання та перспективи проведення наукових досліджень: зб. тез IX Міжнар. студ. наук. конф., Рівне, Україна, 30 травня 2025 р. Rivne, Ukraine. 2025.

Караджи О. С., Вербовенко А. В. Теоретичне обґрунтування механізмів формування, розвитку та підтримки стресової реакції: біопсихосоціальні аспекти. Актуальні питання та перспективи проведення наукових досліджень: зб. тез IX Міжнар. студ. наук. конф., Рівне, Україна, 30 травня 2025 р. Rivne, Ukraine. 2025.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Структура наукової роботи визначена метою та завданнями дослідження і складається із вступу, трьох розділів, що об'єднані сьома підрозділами, висновків та списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи становить 72 сторінки, список використаних джерел налічує 55 найменувань.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ СТРЕСУ

1.1. Сутність та природа стресу: основні теоретичні підходи

Історія наукового осмислення феномену стресу має міждисциплінарний характер і сягає ще досліджень у галузях біології, медицини, фізіології, а згодом – психології, соціології та педагогіки [23, с. 135].

Поняття «стрес» (від англ. stress – тиск, напруга) увійшло в науковий обіг завдяки роботам канадського фізіолога Г. Сельє, який у 1936 році опублікував результати досліджень про реакцію організму на неспецифічні подразники. Він вперше описав «загальний адаптаційний синдром», що складався з трьох послідовних стадій: тривоги, опору та виснаження. Ці етапи стали основою для розуміння стресу як універсальної фізіологічної відповіді на вплив будь-якого стресора незалежно від його природи [32, с. 45]. Ми вважаємо, що внесок Г. Сельє був визначальним у формуванні біологічної парадигми дослідження стресу, яка пізніше трансформувалася в комплексну психофізіологічну модель.

У подальшому еволюція наукового погляду на природу стресу вийшла за межі суто соматичного підходу. Зокрема, Р. Лазарус і його послідовники заклали підґрунтя когнітивної концепції стресу, відповідно до якої ключовим чинником є не лише вплив зовнішнього стресора, а й індивідуальна когнітивна оцінка ситуації, що запускає реакцію [16, с. 113]. На нашу думку, когнітивна модель дозволила перенести акцент із події на суб'єкта, вивести стрес із площини лінійної реакції на подразник у простір особистісного, суб'єктивно-модульованого переживання. С. Фолкман, яка працювала у співпраці з Лазарусом, поглибила цю концепцію, увівши термін *coping strategies* – індивідуальні механізми подолання стресових

ситуацій, що стали базисом для розвитку психологічної інтервенції у стресових розладах [1, с. 45].

Психологічна інтерпретація феномену стресу також зазнала розвитку в межах психодинамічної школи, представники якої розглядали стрес як прояв внутрішньої конфліктності особистості. У працях К. Горака, Д. Мейерса, а також сучасного дослідника стресових розладів Дж. Герман стрес трактується не лише як реакція на середовище, але й як показник попередньої історії травматичних впливів, інтерналізованих емоційних переживань та психологічних захистів [39, с. 77]. Аналіз теоретичних даних свідчить, що саме поєднання біологічного, когнітивного та психодинамічного підходів дало змогу сформувати цілісну картину багатфакторної природи стресу [50, с. 89].

У контексті вітчизняної науки поняття стресу почало активно досліджуватися у другій половині XX століття, зокрема в працях таких учених, як В. О. Роменець, який підкреслював адаптаційно-розвивальну роль стресу у формуванні особистісної стійкості, С. Д. Максименко, котрий аналізував стрес у контексті активації внутрішнього потенціалу особистості, а також І. Д. Бех, який пов'язував переживання стресу з морально-ціннісними орієнтирами та механізмами саморегуляції [24, с. 65].

Проаналізувавши наукову літературу, присвячену досліджуваній проблематиці, ми дійшли висновку, що еволюція поняття «стрес» пройшла шлях від вузького фізіологічного до комплексного інтегративного розуміння, яке поєднує біологічні, психологічні, соціальні та культурні виміри. Сучасна наукова думка тяжіє до інтердисциплінарного підходу, у якому стрес розглядається як системний процес, що включає взаємодію зовнішніх умов і внутрішніх ресурсів особистості [5, с. 12].

Вищевикладене дає нам підстави зробити висновок, що для повноцінного осмислення феномену стресу необхідно враховувати як історичну ретроспективу його вивчення, так і сучасні багатовекторні

підходи, які забезпечують методологічну основу для подальшого аналізу механізмів його виникнення та подолання.

Класичні підходи до вивчення феномену стресу стали підґрунтям сучасних міждисциплінарних моделей, які інтегрують біологічні, психологічні та соціальні виміри адаптаційної поведінки [16, с. 113]. Визначальну роль у формуванні первинного уявлення про стрес відіграли праці Ганса Сельє, який у межах фізіологічного підходу окреслив стрес як загальний адаптаційний синдром (General Adaptation Syndrome). Науковець виділив три фази – тривоги, опору та виснаження, що відображають послідовну реакцію організму на тривалий стресогенний вплив. Стрес, за Сельє, є неспецифічною відповіддю організму на будь-який вимогливий чинник, що вимагає пристосування [32, с. 46]. Ми вважаємо, що ця модель започаткувала біологічне трактування стресу як універсального механізму виживання, в основі якого лежить активація гомеостатичних процесів.

Водночас, обмеженість моделі Сельє полягає в ігноруванні суб'єктивних, особистісних та когнітивних факторів, що згодом стало предметом критики з боку психологічної науки. У 1966 році Р. Лазарус запропонував когнітивно-процесуальний підхід до розуміння стресу, в якому центральне місце посідає індивідуальна когнітивна оцінка ситуації. На думку дослідника, стрес не є прямою реакцією на подію, а виникає лише в тому випадку, якщо індивід сприймає ситуацію як загрозливу, таку, що перевищує його ресурси [14, с. 29]. Таким чином, Р. Лазарус виділяє дві основні фази когнітивного оцінювання: первинну (оцінка ситуації як загрози, втрати чи виклику) та вторинну (оцінка власних можливостей для подолання ситуації). Аналіз цього підходу дає нам підстави стверджувати, що він вперше інтегрував індивідуально-психологічний вимір у модель стресової відповіді, зробивши її чутливою до суб'єктивних інтерпретацій [33, с. 111].

Подальший розвиток цієї концепції отримав у працях С. Фолкман, яка у співавторстві з Р. Лазарусом зосередила увагу на копінг-стратегіях як способах подолання стресу. Вона запропонувала класифікацію копіngu за орієнтацією на проблему або на емоції. Стратегії проблемно-зорієнтованого копіngu спрямовані на зміну самої ситуації, тоді як емоційно-зорієнтовані – на регуляцію емоційного стану особистості [1, с. 43]. Проаналізувавши цю модель, ми дійшли висновку, що вона має практичну значущість для оцінки адаптивних і неадаптивних форм реагування на стрес, а також створення індивідуалізованих психокорекційних програм.

Важливим доповненням до класичних підходів став внесок М. Айзенка, який у рамках психології особистості зосередив увагу на зв'язку між індивідуальними характеристиками і схильністю до стресу. Зокрема, дослідник встановив, що висока нейротичність та екстраверсія корелюють із більш інтенсивним переживанням стресових ситуацій [16, с. 114]. На його думку, темперамент, тривожність, стиль мислення і рівень емоційної стабільності є ключовими предикторами того, як саме індивід сприйматиме і долатиме стресові фактори. Аналізуючи підходи М. Айзенка, ми вважаємо, що його внесок дозволяє поєднати когнітивні процеси з рисами особистості, розширюючи уявлення про варіативність стресової реакції в межах однієї вікової або соціальної групи.

Узагальнюючи викладене, слід зазначити, що класичні підходи до розуміння стресу – від фізіологічної концепції Сельє до когнітивно-особистісних моделей Лазаруса, Фолкман і Айзенка – заклали підвалини для багатовимірного аналізу цього феномену [1;16;32]. Ми вважаємо, що саме синтез цих концепцій дозволяє забезпечити глибоке розуміння природи стресу, його механізмів та індивідуальних відмінностей у переживанні, що є критично важливим для психологічного супроводу молоді в умовах сучасних соціальних викликів.

На сучасному етапі розвитку наукового знання феномен стресу розглядається крізь призму низки концептуальних підходів, кожен з яких акцентує на різних аспектах адаптаційної відповіді організму та психіки на стресогенні впливи [33, с. 73]. Ми вважаємо, що комплексне осмислення стресу можливе лише за умов міждисциплінарного підходу, в основі якого – взаємодія когнітивних, поведінкових, емоційних, соціальних і нейрофізіологічних механізмів.

Однією з найвпливовіших сучасних моделей є когнітивно-біхевіоральна концепція, яка поєднує елементи когнітивного аналізу ситуації з поведінковими реакціями, що виникають у відповідь на неї. У межах цього підходу стрес визначається як результат спотворених або неадекватних когнітивних схем, які активують автоматичні думки негативного змісту та неадаптивні поведінкові стратегії [6, с. 18]. Дослідники А. Бек, А. Елліс, Д. Мейхенбаум та М. Лазарус з Фолкманом зробили значний внесок у формування цього підходу, обґрунтувавши важливість когнітивної переоцінки та самоспостереження як засобів зменшення психологічного дистресу [1, с. 45]. Аналіз теоретичних джерел засвідчує, що когнітивно-біхевіоральна парадигма відкрила нові можливості для психокорекційної практики, насамперед у роботі з молоддю, схильною до тривожних і депресивних реакцій у ситуаціях стресу [10, с. 144].

Іншої концептуальної глибини набуває розуміння стресу в межах психодинамічного підходу, що бере початок у теоріях З. Фрейда, А. Адлера, К. Юнга та їхніх послідовників. Згідно з цією парадигмою, стрес є відображенням внутрішньої напруги, що виникає внаслідок конфлікту між несвідомими імпульсами, внутрішніми заборонами та реальністю [39, с. 81]. У сучасній психодинаміці (J. Herman, N. McWilliams, C. Brenner) стрес розглядається як результат активації витісненого афективного досвіду, зокрема травматичного характеру, що не був інтегрований у свідомість [4, с.

88]. Ми вважаємо, що психодинамічна модель дозволяє глибше проникнути в суть особистісної уразливості до стресу, виявити латентні форми реагування й оцінити роль захисних механізмів, таких як витіснення, проєкція, регресія, у структурі стресової поведінки [40, с. 25].

Системна концепція стресу сформувалась на перетині теорії відкритих систем, екологічної психології та біо-психо-соціальної моделі здоров'я. Вона розглядає стрес не як ізольовану внутрішню реакцію, а як процес порушення рівноваги в системі «індивід – середовище», що вимагає активного перерозподілу внутрішніх і зовнішніх ресурсів для відновлення балансу [5, с. 13]. Ключовими іменами тут є У. Бронфенбреннер, який сформулював екологічну модель розвитку особистості, та Г. Каплан, який розробив принципи системного підходу до кризових станів. Проаналізувавши даний підхід, ми дійшли висновку, що системна модель стресу є найбільш релевантною в умовах соціальних і культурних змін, зокрема під час війни або кризових суспільних трансформацій, коли індивідуальний стрес тісно пов'язаний із контекстом спільноти [4, с. 89].

Нарешті, нейропсихологічна концепція стресу фокусується на аналізі впливу стресу на структури мозку, нейромедіаторні системи та нейроендокринні механізми. Працюючи у цьому напрямі, такі дослідники, як Р. Сапольскі, Б. МакЮн, Е. Пеллігріні та Б. ван дер Колк, доводять, що хронічний стрес призводить до змін у гіпокампі, префронтальній корі та мигдалевидному тілі, що знижує здатність до контролю емоцій, уваги та саморегуляції [3, с. 73]. На нашу думку, нейропсихологічний підхід є ключовим для розуміння довгострокових наслідків стресу, зокрема у молоді, яка перебуває в періоді активного нейропластичного розвитку. Така перспектива відкриває нові горизонти для застосування сучасних технологій психофізіологічної діагностики та нейропсихологічної корекції.

Аналіз теоретичних джерел свідчить, що кожна з розглянутих концепцій (когнітивно-біхевіоральна, психодинамічна, системна та

нейропсихологічна) репрезентує унікальне бачення феномену стресу, розкриваючи його багатовимірність [40, с. 27]. Ми переконані, що саме інтеграція цих підходів дозволяє не лише повніше зрозуміти природу стресової відповіді, але й розробити багаторівневі стратегії психологічної допомоги, адаптовані до індивідуальних потреб особистості та умов соціального функціонування.

Психологічна природа стресу є предметом глибокого міждисциплінарного осмислення та продовжує викликати наукові дискусії щодо його сутності. Проаналізувавши наукову літературу, ми дійшли висновку, що у психології стрес розглядається насамперед як адаптаційна реакція організму та психіки на зміну умов середовища [50, с. 99]. У цьому контексті, ґрунтуючись на позиції Л. І. Анциферової, стрес виконує функцію мобілізації внутрішніх ресурсів, необхідних для збереження цілісності особистості. Водночас, з погляду гуманістичної психології (К. Роджерс, А. Маслоу), стрес може активувати механізми особистісного зростання за умови конструктивного подолання [29, с. 224].

Поряд із цим, у межах психодинамічного підходу стрес тлумачиться як внутрішній конфлікт між суперечливими мотиваційними тенденціями, що зумовлює виникнення напруги, тривоги, емоційного дистресу. Згідно з А. Фрейд і О. Ранком, ключовою передумовою стресового стану є неможливість особистості інтегрувати суперечливий досвід у єдину систему «Я» [39;44]. Інша важлива інтерпретація пов'язана з феноменом фрустрації, який у працях Дж. Долларда і Н. Міллера розглядається як реакція на перешкоди у досягненні значущої мети. У цьому сенсі стрес виявляється як емоційна відповідь на втрату контролю, відчуття безсилля чи загрозу особистісній стабільності [47, с. 178].

Значення має й чітка диференціація суміжних понять, що дозволяє уникнути термінологічної нечіткості. Так, стрес є загальним поняттям, що охоплює будь-яку напругу, викликану зовнішнім або внутрішнім стимулом.

У той час як дистрес – це деструктивна форма стресу, що перевищує адаптивні можливості особистості та може мати патологічні наслідки [53, с. 277]. Натомість еустрес є позитивним, стимулювальним видом стресу, який активізує потенціал до дії, підтримує мотивацію та зосередженість [34, с. 34]. Кризовий стан, за Т. Семигіною та Н. Гріненко, розуміється як межовий стан психіки, що виникає при втраті звичних стратегій подолання, внаслідок чого особа стикається з неможливістю ефективної адаптації. У свою чергу, емоційне напруження трактується як суб'єктивне переживання надмірної активізації, що не завжди досягає рівня стресу, але може сприяти його виникненню при тривалій дії [8, с. 45].

Вищевикладене дає нам підстави зробити висновок, що феномен стресу у психології набуває багатовимірного трактування: як адаптаційної реакції, що мобілізує, як внутрішньоособистісного конфлікту, що порушує цілісність «Я», та як емоційної відповіді на фрустрацію. У свою чергу, диференціація споріднених понять дозволяє забезпечити концептуальну точність та поглибити розуміння механізмів психоемоційного реагування. Узагальнюючи аналіз, ми вважаємо, що сучасні підходи до вивчення стресу формують цілісне, інтегративне уявлення про його природу, що є необхідною основою для подальшого дослідження механізмів виникнення, перебігу та подолання стресу у молоді.

1.2. Механізми виникнення та перебігу стресу: біологічний, психологічний та соціальний аспекти

Біологічна детермінація стресу становить фундамент для розуміння його первинної природи як еволюційно сформованої адаптаційної реакції, що забезпечує виживання в умовах середовищних викликів [32, с. 41]. На нашу думку, саме на нейрофізіологічному рівні формується базис стресової відповіді, яка пізніше розгортається в когнітивно-емоційній і поведінковій площинах. Активація стресової реакції починається з діяльності

гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової осі (ГГН-осі), що виступає ключовим регулятором в умовах загрози. Як зазначають дослідники Б. МакЮн та Р. Сапольскі, у відповідь на стресор гіпоталамус стимулює вивільнення кортикотропін-рилізінг-гормону (CRH), який активує гіпофіз для продукування адренкортикотропного гормону (АСТН), що, в свою чергу, стимулює наднирники до секреції кортизолу – основного гормону стресу [3, с. 79].

Підвищення рівня кортизолу супроводжується активацією симпатико-адреналової системи, яка спричиняє швидке вивільнення адреналіну та норадреналіну. Ці катехоламіни змінюють діяльність життєво важливих систем організму: прискорюють серцебиття, підвищують артеріальний тиск, прискорюють дихання, мобілізують глюкозу в крові та пригнічують неважливі в умовах загрози функції, зокрема травлення чи репродуктивну активність [5, с. 12]. Ми вважаємо, що такий «фізіологічний сценарій» відповідає класичній формулі «бий або тікай», яка є еволюційним залишком механізмів виживання, але в умовах хронічного або соціального стресу набуває дезадаптивного характеру.

Утім, біологічна реакція на стрес не обмежується лише гормональними коливаннями. Значне значення мають нейрофізіологічні процеси, які впливають на функціонування кори головного мозку, особливо префронтальної кори, гіпокампу та мигдалеподібного тіла. Дослідження С. Пакера та Б. ван дер Колка демонструють, що стрес модифікує нейронну активність у зонах, відповідальних за пам'ять, саморегуляцію та емоційну оцінку. Хронічне підвищення кортизолу знижує нейропластичність гіпокампу та посилює гіперактивність амігдали, що підвищує рівень тривоги та знижує когнітивну ефективність [50, с. 132]. Зокрема, в юнацькому віці, коли структура мозку ще формується, такі зміни можуть мати довготривалі наслідки для психічного здоров'я, включно з

порушеннями емоційної регуляції, підвищенням ризику депресивних та тривожних розладів [28, с. 171].

Не менш важливим є соматичний вимір стресу, який проявляється через порушення функціонування серцево-судинної, імунної, травної та інших систем організму. За даними досліджень Американської психологічної асоціації (АРА), хронічний стрес прямо пов'язаний із розвитком гіпертонії, ішемічної хвороби серця, гастритів, виразкової хвороби, а також зниженням імунної резистентності [47, с. 179]. На нашу думку, ці дані свідчать про тісний зв'язок між психологічними станами й фізичним здоров'ям, що обґрунтовує важливість біопсихосоціального підходу в діагностиці та терапії стресових розладів.

Узагальнюючи, аналіз біологічних механізмів стресу дозволяє нам зробити висновок, що нейрофізіологічні та гормональні реакції становлять природну частину адаптаційної системи організму, проте їхня хронічна активація в умовах соціального або психологічного тиску призводить до виснаження ресурсів і виникнення психосоматичних порушень. Вивчення цих механізмів є критично важливим для формування сучасних підходів до профілактики та корекції стресу, зокрема у молодіжному середовищі, де особливості дозрівання мозку і нестабільність емоційного стану посилюють уразливість до стресових впливів.

Психологічні чинники виникнення стресу формують критично важливу площину аналізу цього феномену, адже саме на рівні індивідуально-особистісного сприйняття відбувається процес трансформації зовнішнього стимулу у внутрішній емоційно-когнітивний досвід [14, с. 29]. Проаналізувавши відповідну літературу, ми дійшли висновку, що ключовими параметрами, які визначають інтенсивність, тривалість та форму стресової відповіді, є: типологічні характеристики особистості, рівень емоційної регуляції та специфіка когнітивної оцінки ситуації.

Одним із провідних напрямів у вивченні психологічної схильності до стресу є аналіз особистісних характеристик, що впливають на сприйняття та інтерпретацію подій. У рамках п'ятифакторної моделі особистості, зокрема, виявлено, що високий рівень нейротизму асоціюється зі зниженим порогом стресової чутливості, тенденцією до катастрофізації ситуацій і тривалим переживанням негативних емоцій [16;35]. У свою чергу, високий рівень відкритості до досвіду та сумлінності корелює з гнучкістю реагування і конструктивним копінгом. М. Айзенк у своїх дослідженнях підкреслював, що поєднання високої емоційної збудливості та низького рівня самоконтролю створює стійку схильність до дистресу [11;45]. На нашу думку, у молоді, коли особистісна структура ще не є остаточно стабілізованою, вказані риси можуть набувати поляризованих форм, що підвищує ризик емоційної нестійкості.

Другим важливим чинником є емоційна регуляція, яка визначає здатність особистості впливати на інтенсивність, тривалість і форму власних емоційних реакцій. За визначенням Дж. Гросса, емоційна регуляція охоплює процеси усвідомлення, переоцінки та модифікації емоційної відповіді. Дослідження сучасних українських психологів, зокрема Л. А. Перепечай, засвідчують, що неефективні стратегії емоційної регуляції (наприклад, уникнення, витіснення, агресія) суттєво знижують стресостійкість, сприяють формуванню внутрішньої напруги та психосоматичних проявів [10, с. 154]. Ми вважаємо, що розвиток здатності до свідомого управління емоціями є ключовим компонентом профілактики стресу у молоді.

Окреме місце у структурі психологічних чинників займає когнітивна оцінка ситуації, яка є центральною в когнітивно-процесуальній теорії стресу Р. Лазаруса. Згідно з цією моделлю, стресова реакція виникає лише в тому разі, якщо індивід сприймає ситуацію як загрозливу, невизначену або таку, що перевищує його ресурсні можливості [6, с. 18]. Первинна оцінка

включає визначення значущості події, тоді як вторинна – оцінку здатності впоратись із ситуацією. Залежно від домінування позитивної чи негативної інтерпретації, ситуація може бути або джерелом зростання, або причиною деструктивної дезорганізації. На нашу думку, саме специфіка когнітивної оцінки, яка значною мірою формується соціальним досвідом, установками та самооцінкою, визначає, чи стане певна подія стресогенною для конкретної особи [26, с. 165].

Таким чином, аналіз психологічних чинників виникнення стресу свідчить про їхню взаємодоповнюваність і системний характер. Особистісні особливості, рівень емоційної регуляції та когнітивна оцінка ситуації утворюють складну динамічну структуру, що визначає індивідуальну вразливість до стресу. На нашу думку, розуміння цих механізмів є необхідною передумовою для створення дієвих профілактичних і корекційних стратегій, спрямованих на зниження дистресу в молоді.

Соціальне середовище виступає одним із ключових макрочинників формування стресу, опосередковуючи вплив зовнішніх умов на психічний стан індивіда [17, с. 19]. Проаналізувавши наукову літературу, ми дійшли висновку, що стрес у соціальному контексті виникає не лише як реакція на об'єктивно складні життєві обставини, але й у результаті внутрішньої колізії між індивідуальними потребами та соціальними очікуваннями [19, с. 51]. Саме в цьому контексті важливими є такі поняття, як соціальні вимоги, груповий тиск, суспільні норми та рольові очікування, які формують мікро- і макроумови для виникнення дистресу.

Одним із провідних соціальних чинників, що спричиняє стрес, є соціальні вимоги, які в сучасному суспільстві постійно зростають і ускладнюються. Молодь, перебуваючи в перехідному віковому періоді, зазнає тиску з боку освітнього середовища, сім'ї, медіа та інших соціальних інституцій, які вимагають високих результатів, відповідальності, гнучкості та самостійності [18, с. 215]. Як підкреслює українська дослідниця Н. В.

Гріненко, невідповідність між очікуваним і реальним рівнем особистісної ефективності створює когнітивно-емоційний дисонанс, що може перерости у хронічний стресовий стан [44, с. 675].

Не менш важливим чинником виступає груповий тиск (peer pressure), особливо в молодіжному середовищі, де соціальна ідентичність часто формується на основі приналежності до певної спільноти чи референтної групи. Згідно з концепцією соціального впливу С. Аш та теорією соціального порівняння Л. Фестінгера, молодь схильна орієнтуватися на норми групи, аби уникнути виключення, осуду або ізоляції [16, с. 115]. У ситуаціях, коли індивідуальні цінності не збігаються з груповими, виникає внутрішній конфлікт, що, на нашу думку, є серйозним джерелом психоемоційного виснаження.

Значущу роль у генезі соціально обумовленого стресу відіграють очікування та соціальні норми, які часто мають прихований, але потужний тиск на особистість. У межах концепції соціальних ролей Гоулмана зазначається, що кожна особа перебуває в системі очікувань, пов'язаних із її віком, статтю, соціальним статусом тощо [24, с. 33]. Невідповідність реальної поведінки соціальним стандартам – наприклад, очікуванням успішності, емоційної стабільності чи відповідності «ідеальному образу» – провокує почуття провини, тривоги або меншовартості. Ми вважаємо, що особливо уразливою до такого тиску є молодь, для якої становлення Я-концепції ще триває, а потреба в соціальному схваленні є вкрай високою [31, с. 204].

На додаток, соціальне середовище формує зовнішній фон нормалізації стресу, коли високий рівень навантаження або постійна тривожність сприймаються як «нормальна» частина життя. Це явище, що дослідники визначають як соціально прийнятний дистрес, особливо небезпечне тим, що знижує чутливість до власного психоемоційного стану та ускладнює своєчасне звернення по допомогу [33;48].

Отже, роль соціального середовища у формуванні стресу полягає не лише в наявності об'єктивних труднощів, а й у функціонуванні соціальних механізмів, які опосередковують оцінку себе, своєї ефективності та прийнятності. Ми вважаємо, що аналіз соціального виміру стресогенних чинників є необхідною умовою для розуміння його системної природи, а також для розробки соціально адаптованих програм підтримки молоді, зорієнтованих на зниження групового тиску, критичне осмислення зовнішніх очікувань та формування стійкої, автономної самооцінки.

Молодіжний вік є критичним періодом становлення особистості, що супроводжується інтенсивними психофізіологічними, соціальними й емоційними змінами. У цей період зростає вразливість до стресових впливів, які ми трактуємо як тригери – тобто зовнішні чи внутрішні події, що запускають або підсилюють стресову реакцію [14, с. 30]. Аналіз наукової літератури засвідчує, що в молодіжному середовищі актуалізуються специфічні групи тригерів: освітні, сімейні, екзистенційні, воєнні та інформаційно-медійні. Їхня комплексна дія створює високий рівень психоемоційного навантаження, що часто перевищує адаптаційні можливості особистості [2, с. 16].

До провідних джерел стресу серед молоді належать освітні тригери, які пов'язані з надмірними навчальними навантаженнями, конкуренцією, зовнішнім оцінюванням, страхом невдачі та професійною невизначеністю [54, с. 190]. Українські дослідники, зокрема Т. І. Титаренко та Л. С. Хомич, наголошують, що освітнє середовище часто не враховує індивідуально-психологічні особливості студентів, що призводить до зниження самооцінки, емоційного вигорання, формування «вивченої безпорадності» та підвищення тривожності [26, с. 164].

Не менш важливими є сімейні тригери, зокрема нестабільність у стосунках з батьками, авторитарне виховання, відсутність підтримки або емоційне відчуження. Згідно з емпіричними дослідженнями, проведеними

вітчизняними психологами (С. Балл, О. С. Чебикін), дисфункційна сімейна атмосфера корелює з підвищеною стресовою реактивністю молоді, труднощами у встановленні міжособистісних контактів, розвитком емоційної нестабільності [30, с. 59]. Ми вважаємо, що саме родинне середовище часто виступає як початкове поле засвоєння способів емоційної регуляції, і його деструктивний вплив може суттєво ускладнити процеси адаптації в інших сферах життя.

Екзистенційні тригери виникають у зв'язку з пошуком смислу життя, ідентичності, життєвих цілей та місця у світі. Як зазначають представники екзистенційної психології (В. Франкл, І. Ялом), молодь особливо гостро переживає почуття екзистенційної тривоги – страх перед невизначеним майбутнім, втратою сенсу, самотністю чи відсутністю контролю [38, с. 717]. На нашу думку, ці тригери мають глибоко особистісний характер і водночас значно посилюються в умовах соціальної нестабільності, що актуалізує потребу в розвитку внутрішньої стійкості та гнучкого мислення.

Унікальною за інтенсивністю та тривалістю формою стресогенних чинників для сучасної української молоді є воєнні тригери. В умовах повномасштабної війни значна частина молодих людей безпосередньо або опосередковано стикається з втратою близьких, переселенням, руйнуванням звичного життєвого середовища, загрозою життю та майбутньому [52, с. 128]. Психотравматизація, викликана війною, формує хронічний стресовий фон, що проявляється у вигляді тривожних розладів, ПТСР, депресивних станів, порушень сну та зниження мотивації. На нашу думку, саме війна створила унікальні виклики для психологічної науки та практики, зокрема в контексті формування системи психологічної допомоги, адаптованої до умов масового стресу.

Окремо слід виокремити інформаційно-медійні тригери, які формуються під впливом надмірного інформаційного навантаження, фейкових новин, контенту, що викликає тривогу чи паніку, порівняння себе

з ідеалізованими образами в соціальних мережах [26, с. 165]. Як зазначають М. Przybylski та Е. Orben, цифрове середовище значно впливає на емоційну сферу молоді, посилює самокритику, викликає інформаційну втомлюваність та знижує здатність до зосередження [50, с. 138]. Ми переконані, що вплив цифрових медіа як хронічного стресора є недостатньо дослідженим у вітчизняному контексті, проте надзвичайно актуальним для формування сучасних стратегій психологічної гігієни.

Узагальнюючи викладене, можна зробити висновок, що молодіжне середовище перебуває під впливом багатфакторної системи стресогенних тригерів, які діють як автономно, так і у взаємопосиленні. Ми вважаємо, що ефективна психологічна підтримка молоді має враховувати як особистісну чутливість до конкретних тригерів, так і соціальний, культурний та історичний контекст їхнього виникнення. Лише такий підхід дозволить сформувати цілісну, чутливу до потреб молоді систему стресопрофілактики та психоемоційної допомоги.

Хронічний або тривалий стрес є не лише фактором короткочасного дистресу, але й потенційно небезпечним чинником для психічного та соматичного здоров'я особистості. Тривале перебування у стані психологічної напруги порушує механізми саморегуляції, знижує ефективність адаптаційної системи та може стати пусковим механізмом для розвитку низки когнітивних, емоційних і психосоматичних розладів [50, с. 74]. Проаналізувавши наукові джерела, ми дійшли висновку, що вплив хронічного стресу є системним і охоплює функціонування мозку, емоційної сфери, поведінкових патернів і фізичного здоров'я.

Одним із найбільш помітних наслідків тривалого стресу є порушення когнітивних процесів. Як доводять результати досліджень Р. Сапольскі та Б. ван дер Колка, хронічне підвищення рівня кортизолу впливає на структури мозку, відповідальні за пам'ять, увагу, концентрацію та виконавчі функції – зокрема, гіпокамп, префронтальну кору та мигдалеподібне тіло [48, с. 140].

У молоді, чия когнітивна система ще перебуває в процесі формування, це може призводити до зниження навчальної успішності, погіршення здатності до прийняття рішень, уповільнення мислення та зростання емоційної імпульсивності [12, с. 64].

Не менш серйозним наслідком хронічного стресу є розвиток тривожних станів, які проявляються у вигляді постійного внутрішнього напруження, очікування небезпеки, розладів сну, панічних атак та депресивної симптоматики. Як зазначають українські дослідники О. Киричук і Н. Гріненко, тривала емоційна напруга порушує баланс між системою збудження і гальмування, що знижує толерантність до невизначеності та підвищує загальну психоемоційну нестійкість [20, с. 134]. У підлітків і молоді це особливо небезпечно, оскільки відбувається на фоні ще неусталеної Я-концепції та емоційної зрілості [10, с. 143].

Варто також наголосити на психосоматичних наслідках тривалого стресу, які полягають у виникненні або загостренні соматичних захворювань під впливом психологічних чинників. Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, до 70% звернень до лікарів пов'язані з психосоматичними розладами, зокрема з боку серцево-судинної, травної, імунної систем [3, с. 101]. Хронічний стрес сприяє виникненню гіпертонії, порушень сну, мігрені, гастриту, синдрому подразненого кишечника та імунодефіцитних станів [49, с. 226]. Ми вважаємо, що в умовах воєнного часу та соціальної нестабільності ці порушення набувають особливої актуальності, оскільки відображають невидимий, але глибокий рівень психічного виснаження молоді [33, с. 195].

Таким чином, тривалий стрес має багатовимірний деструктивний вплив на психічне здоров'я молодої особистості, порушуючи когнітивні функції, емоційний баланс і соматичну стабільність. Ці ефекти мають не лише індивідуальні, але й суспільні наслідки, адже формують покоління,

емоційно вразливе до викликів, схильне до дезадаптації, зниження соціальної активності та ризикованої поведінки.

Отже, можемо зробити висновок, що механізми виникнення та перебігу стресу мають комплексний характер і охоплюють біологічні, психологічні та соціальні аспекти. Кожен із них виконує роль окремої ланки у цілісному процесі реагування особистості на стресогенні чинники. Їх взаємодія формує як адаптаційний потенціал, так і зону психоемоційної уразливості, особливо актуальну у молоді. Усвідомлення цієї взаємозалежності є основою для подальшого аналізу стратегій подолання стресу та розробки ефективних психокорекційних підходів, що й буде предметом наступних розділів нашого дослідження.

1.3. Копінг-стратегії та адаптаційні механізми подолання стресу

У межах сучасної психології дослідження стратегій подолання стресу зосереджується на вивченні копінгу (від англ. coping – «впоратись», «подолати»), як системи когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на управління внутрішніми або зовнішніми вимогами, які оцінюються особистістю як такі, що перевищують її ресурси [51, с. 289]. На нашу думку, феномен копінгу є ключовою ланкою у механізмі психологічної адаптації до стресу, оскільки безпосередньо впливає на динаміку емоційного стану, ефективність вирішення проблем і довгострокове психічне благополуччя.

Поняття «копінг» увійшло в науковий обіг завдяки Р. Лазарусу та С. Фолкман, які у своїй когнітивно-процесуальній теорії визначили копінг як постійно змінювані когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на управління специфічними внутрішніми й зовнішніми вимогами, що перевищують ресурси індивіда. Ця концепція започаткувала широке дослідження механізмів подолання стресу у різних вікових, культурних та соціальних групах. Проаналізувавши літературу, ми дійшли висновку, що

існує кілька класифікацій копінг-стратегій, кожна з яких акцентує на певному аспекті психологічної діяльності особистості [38;51].

Найпоширенішою є класифікація копінгу за орієнтацією, яку запропонували Лазарус і Фолкман, виділивши:

- проблемно-зорієнтований копінг, що полягає в активних діях, спрямованих на зміну ситуації або усунення стресора (наприклад, пошук інформації, конкретне вирішення проблеми, складання плану дій);
- емоційно-зорієнтований копінг, спрямований на регуляцію емоційного стану (наприклад, уникнення, самозаспокоєння, переоцінка ситуації, звернення за підтримкою);
- оцінково-зорієнтований копінг, який полягає у зміні суб'єктивної інтерпретації стресової ситуації з метою зниження її загрозливого значення (наприклад, раціоналізація, позитивна переоцінка, прийняття ситуації як виклику) [12;44].

Водночас, інші дослідники, зокрема В. Бойко та А. Карвер, пропонують розширені моделі, які включають додаткові стратегії, такі як копінг уникання, копінг самозвинувачення, пошук емоційної підтримки або прийняття відповідальності [38, с. 718]. У межах української наукової традиції значний внесок у вивчення копінг-поведінки зробили Л. А. Перепечай, Н. В. Гріненко, І. Д. Бех, які наголошують на контекстуальній варіативності копінг-стратегій залежно від типу особистості, рівня емоційної зрілості та соціального оточення [45, с. 31].

Ми вважаємо, що копінг не є стабільною характеристикою особистості, а функціонує як динамічна система адаптивної поведінки, що змінюється під впливом попереднього досвіду, актуального контексту й очікуваних результатів. Крім того, ефективність тієї чи іншої стратегії не є абсолютною: те, що є дієвим у короткостроковій перспективі, може мати

негативні наслідки у довготривалій перспективі (наприклад, уникання може знижувати тривожність, але призводити до хронічної прокрастинації).

Узагальнюючи викладене, ми можемо стверджувати, що вивчення копінг-стратегій як інструменту подолання стресу є надзвичайно важливим у контексті психологічної підтримки молоді. Розуміння типів, механізмів і ефективності різних видів копінгу дозволяє створювати індивідуалізовані програми психокорекції та профілактики стресових станів, що особливо актуально в умовах високої соціальної турбулентності та нестабільності, в якій перебуває сучасна українська молодь.

У дослідженні процесів подолання стресу особливої ваги набуває вивчення індивідуальних чинників, що впливають на характер, напрям і ефективність обраних копінг-стратегій. На нашу думку, для молоді — як вікової групи, що перебуває у процесі активного психосоціального розвитку — ці фактори є особливо динамічними та взаємозалежними. До провідних із них науковці відносять гендерну належність, тип темпераменту, стиль мислення та рівень саморегуляції, які значною мірою обумовлюють варіативність реагування на стресові ситуації [17, с. 20].

Гендерні відмінності у виборі копінг-стратегій підтверджуються численними емпіричними дослідженнями. Зокрема, С. Фолкман та Р. Лазарус виявили, що жінки частіше використовують емоційно-зорієнтовані стратегії, зокрема звернення за соціальною підтримкою, вираження емоцій і пошук емоційного контакту. Натомість чоловіки демонструють більшу схильність до проблемно-зорієнтованих стратегій, спрямованих на контроль над ситуацією або уникнення проблеми [33, с. 117]. Українські дослідниці Л. А. Перепечай та Н. В. Гріненко підкреслюють, що ці відмінності мають не лише біопсихологічне, а й соціокультурне підґрунтя, оскільки з дитинства формуються різні моделі емоційного реагування, засвоєвані через гендерно обумовлені норми поведінки [19, с. 49]. Ми вважаємо, що усвідомлення таких відмінностей є необхідним для розробки

ефективних програм психологічної підтримки, адаптованих до гендерної специфіки.

Ще одним важливим чинником є тип темпераменту, який визначає енергетичні, динамічні та емоційні особливості реагування на зовнішні подразники. На основі класичних уявлень І. Павлова та К. Юнга, а також сучасних праць, зокрема М. Айзенка, можна стверджувати, що холерики й меланхоліки демонструють вищу чутливість до стресових стимулів, ніж сангвініки чи флегматики [16, с. 113]. Холерики, як правило, схильні до імпульсивного реагування, гніву, агресії, тоді як меланхоліки – до пасивного уникнення та емоційного виснаження. Сангвініки, завдяки емоційній стабільності, частіше обирають адаптивні стратегії, а флегматики демонструють високу витривалість до зовнішніх стресорів. Ми вважаємо, що темперамент виступає своєрідним фоном для формування копінг-поведінки, надаючи їй стійкості або, навпаки, підвищеної реактивності.

Не менш значущим є стиль мислення, який визначає характер когнітивної обробки інформації, формування інтерпретацій та прийняття рішень. Аналітичний стиль мислення, притаманний особам із високим рівнем когнітивної складності, дозволяє ефективніше оцінювати ситуацію, прогнозувати наслідки та добирати найбільш доцільну стратегію подолання [11, с. 125]. Натомість емоційно-забарвлений або ригідний стиль мислення знижує гнучкість реагування, сприяє катастрофізації та генералізації негативного досвіду. Згідно з даними А. Бека та А. Елліса, особи з негативними когнітивними схемами схильні до неадаптивних копінг-стратегій, зокрема уникнення, самозвинувачення чи залежності від зовнішньої підтримки [44, с. 675].

Останній, але не менш важливий фактор – рівень саморегуляції, що охоплює здатність особистості свідомо управляти своїми емоціями, поведінкою та мотиваційними установками. Згідно з концепцією В. Моргуна та С. Д. Максименка, саморегуляція є індикатором психічної

зрілості й адаптаційної готовності, що опосередковує ефективність реагування в умовах стресу [6, с. 17]. Особи з високим рівнем саморегуляції демонструють здатність до усвідомлення власних станів, емоційної витримки, реалістичного планування дій та конструктивного подолання труднощів. На нашу думку, розвиток навичок саморегуляції має бути однією з пріоритетних цілей психологічної освіти й профілактики емоційного вигорання в молодіжному середовищі.

Отже, аналіз чинників, що впливають на вибір копінг-стратегій у молоді, свідчить про складний взаємозв'язок між біологічними передумовами, соціальним контекстом і когнітивно-емоційними характеристиками особистості. Ми вважаємо, що врахування цих детермінант є необхідним для побудови ефективних психологічних інтервенцій, адаптованих до індивідуальних ресурсів і особистісних особливостей кожного молодого клієнта.

У ситуації стресу адаптаційний потенціал особистості виявляється через низку механізмів, які дозволяють зберігати внутрішню рівновагу, підтримувати функціональність і забезпечувати гнучке реагування на зовнішні впливи. Проаналізувавши наукову літературу, ми дійшли висновку, що найбільш значущими у цьому контексті є захисні механізми психіки, рівень резилієнтності та гнучкість мислення, які разом утворюють фундамент психологічної стійкості особистості.

Захисні механізми, як автоматичні й несвідомі способи зниження внутрішньої напруги, були вперше концептуалізовані в психоаналітичній теорії З. Фрейдом і пізніше розвинені А. Фрейд, К. Горні та іншими психодинамічними дослідниками. Вони розглядаються як основний спосіб підтримання цілісності «Я» в умовах внутрішнього конфлікту або загрози. До найпоширеніших механізмів, що активізуються у стресових ситуаціях, належать витіснення, проєкція, раціоналізація, заперечення, регресія [32, с. 145]. Ми вважаємо, що у молоді, коли особистісна структура ще не є

остаточно інтегрованою, захисні механізми можуть набувати крайніх форм, замінюючи собою усвідомлене осмислення та активну адаптацію. Водночас, у помірних проявах вони виконують стабілізаційну функцію, тимчасово зберігаючи внутрішній баланс.

В останні десятиліття у психологічній науці все більшої уваги набуває концепт резиліентності – здатності особистості успішно адаптуватися до труднощів, зберігаючи при цьому позитивне функціонування та психологічне благополуччя. Як підкреслюють В. Мастен та Б. Цимбалюк, резиліентність не є вродженою властивістю, а формується в процесі взаємодії індивідуальних ресурсів (самоусвідомлення, автономія, цілеспрямованість) із підтримуючим соціальним середовищем [45, с. 76]. Дослідження засвідчують, що молоді люди з високим рівнем резиліентності здатні швидше виходити зі стану дистресу, ефективніше використовувати копінг-стратегії та проявляти конструктивну активність навіть у кризових умовах, зокрема в умовах війни або соціальної ізоляції. На нашу думку, розвиток резиліентності має стати стратегічною метою профілактичної психологічної роботи з молоддю.

Ще одним критично важливим компонентом адаптаційного реагування є гнучкість мислення – здатність змінювати когнітивні стратегії у відповідь на зміну обставин, розглядати ситуацію з різних точок зору, переоцінювати її значущість та адаптувати поведінку відповідно до нових умов. У дослідженнях Д. Канемана та К. Становича зазначається, що когнітивна гнучкість знижує ризик ригідного мислення, яке часто є джерелом катастрофізації, фіксації на загрозі або самозвинуваченні в умовах стресу [12, с. 69]. Ми вважаємо, що гнучке мислення не лише полегшує когнітивну обробку складних ситуацій, але й сприяє розвитку креативності, толерантності до невизначеності та довгострокового психічного благополуччя.

Отже, адаптаційні механізми особистості в умовах стресу охоплюють як несвідомі (захисні), так і усвідомлені (резилієнтність, гнучкість мислення) форми реагування, що забезпечують збереження психологічної цілісності, емоційної стабільності та здатності до розвитку навіть в умовах дії сильних стресогенних чинників. Ми переконані, що саме поєднання внутрішніх ресурсів та набутих когнітивно-емоційних навичок визначає ефективність адаптації молоді особистості до складних життєвих обставин.

Актуальність вивчення копінг-стратегій у практичній психології зумовлена необхідністю глибшого розуміння того, як люди адаптуються до стресових обставин у різних життєвих, соціокультурних та клінічних контекстах. Проаналізувавши сучасні емпіричні дослідження, ми дійшли висновку, що використання копінг-стратегій не лише є показником ефективності індивідуальної адаптації, а й виступає критерієм психічного благополуччя особистості. Практичні психологи у своїй діяльності дедалі частіше спираються на дані про копінг-профілі клієнтів для діагностики, профілактики та побудови програм інтервенції.

Одним із найбільш масштабних міжнародних проектів у цій сфері стало дослідження Carver, Scheier & Weintraub, які створили інструмент COPE Inventory – опитувальник для оцінки 15 різних копінг-стратегій, включно з активним подоланням, плануванням, прийняттям, гумором, релігійністю, використанням соціальної підтримки, уникненням тощо. Це дослідження дало змогу емпірично верифікувати широкий спектр адаптивних і неадаптивних стратегій у різних популяціях та стало основою для подальших міжкультурних порівнянь [6, с. 20].

На особливу увагу заслуговують результати інтернаціонального дослідження WHO World Mental Health Survey, у межах якого вивчались стратегії подолання стресу в понад 25 країнах світу. Дослідники встановили, що культурні цінності, релігійні настанови та соціально-економічні умови

істотно впливають на вибір копінгу. Наприклад, у країнах із колективістською культурою (Китай, Японія, Південна Корея) переважають емоційно-зорієнтовані стратегії з акцентом на соціальну підтримку та уникнення конфлікту, тоді як у західних індивідуалістичних суспільствах частіше використовуються проблемно-зорієнтовані підходи та пошук автономного вирішення ситуації [44, с. 674]. Ми вважаємо, що ці дані мають практичне значення для розуміння впливу соціального контексту на ефективність копінгу в молоді, яка інтегрує елементи глобальної культури, але залишається вкоріненою у локальних нормах.

У межах вітчизняних досліджень варто згадати праці Л. А. Перепечай, І. Д. Бега, Н. В. Гріненко, які розглядали копінг-стратегії як ресурсний інструмент подолання стресу в освітньому, сімейному та кризовому середовищі [13, с. 632]. Зокрема, в дослідженнях молоді, що пережила втрату або травматичні події (втрату домівки, вимушену міграцію, військові дії), виявлено, що адаптивні копінг-стратегії (позитивна переоцінка, звернення за підтримкою, активне вирішення проблеми) знижують ризик формування посттравматичного стресового розладу та сприяють відновленню емоційного балансу [45, с. 119]. Психологи-практики, які працюють із цією категорією, все частіше інтегрують методи саморегуляції, тренінги стресостійкості, когнітивно-поведінкову терапію та майндфулнес-підходи [11;12].

Також заслуговують на увагу прикладні програми, які реалізуються в межах системи освіти, військової психології та психічного здоров'я. Наприклад, програми розвитку резилієнтності (resilience training), впроваджені в Канаді, Ізраїлі, США та Великій Британії, включають навчання підлітків і студентів технікам позитивного самоговоріння, управління емоціями, навичкам вирішення конфліктів і зниження емоційної імпульсивності. За результатами оцінювання, ці програми сприяють формуванню стабільного копінг-профілю, підвищенню самооцінки та

зменшенню рівня тривожності [19, с. 51]. Ми переконані, що адаптація таких моделей до українського контексту має велике практичне значення в умовах високого рівня травматизації молоді через війну.

Таким чином, емпіричний досвід використання копінг-стратегій у практичній психології свідчить про їхню ефективність як індикаторів адаптації та інструментів цілеспрямованої психокорекції. Міжнародні дані підкреслюють культурну варіативність копінгу, а вітчизняні дослідження розкривають його потенціал у роботі з уразливими категоріями молоді. На нашу думку, копінг-стратегії повинні розглядатися не лише як реакції, але як цілеспрямовані навички, що потребують розвитку, тренування та включення до структури психологічної допомоги.

Ефективність адаптаційних стратегій подолання стресу значною мірою визначається не лише зовнішніми умовами, а й внутрішніми психологічними характеристиками особистості, зокрема рівнем переживаного стресу та ступенем психоемоційної зрілості. На нашу думку, саме взаємозв'язок цих двох змінних визначає успішність або неуспішність обраної копінг-стратегії та загальний результат адаптаційного процесу.

Рівень стресу, як свідчать дослідження С. Коена та Б. Компаса, може бути поділений на гострий, середньої інтенсивності та хронічний. У разі гострого стресу ефективними є мобілізаційні стратегії (наприклад, активне вирішення проблеми, планування, залучення соціальної підтримки), які дозволяють швидко адаптуватися до зміни ситуації [38, с. 718]. В умовах хронічного стресу, навпаки, більшу ефективність демонструють стратегії емоційної регуляції, когнітивної переоцінки або прийняття, що сприяють зниженню емоційного навантаження [12, с. 64]. Проте, якщо індивід не володіє достатнім рівнем емоційної усвідомленості чи здатністю до рефлексії, ці стратегії можуть перетворитися на неадаптивні форми уникнення.

Ключовим модератором ефективності адаптації виступає психоемоційна зрілість, яку ми розглядаємо як інтегральну характеристику особистості, що включає стабільність емоційної сфери, рівень саморефлексії, здатність до емоційної регуляції, толерантність до фрустрації та вміння прогнозувати наслідки своїх дій [22, с. 85]. Дослідження І. Д. Бега та С. Д. Максименка підтверджують, що особи з високим рівнем психоемоційної зрілості здатні більш свідомо обирати копінг-стратегії, модифікувати їх залежно від контексту, уникати крайнощів уникнення або емоційної експлозивності [10, с. 214]. Водночас особи з низькою психоемоційною зрілістю демонструють схильність до реактивної поведінки, зовнішнього локусу контролю, нестабільності оцінки себе й оточення, що суттєво ускладнює ефективну адаптацію в умовах стресу [31, с. 204].

Таким чином, ефективність копінг-стратегій не є сталою характеристикою, а формується на перетині двох векторів: інтенсивності стресу та здатності особистості до саморегуляції, рефлексії й конструктивної дії. Ми переконані, що саме розвиток психоемоційної зрілості має стати ціллю превентивної психологічної роботи з молоддю, особливо в контексті підвищеної соціальної турбулентності та воєнних викликів, які супроводжуються високим рівнем тривалого дистресу.

Отже, в результаті аналізу наукової літератури, присвяченої досліджуваній проблематиці, ми дійшли висновку, що копінг-стратегії та адаптаційні механізми є багаторівневими, динамічними та особистісно зумовленими процесами, ефективність яких залежить від ряду психологічних чинників: стилю мислення, темпераменту, рівня емоційної регуляції, резилієнтності та загальної зрілості особистості. Їхнє розуміння та розвиток у молоді є пріоритетним завданням сучасної практичної психології, спрямованої на підвищення психічної стійкості та формування здорової моделі подолання життєвих труднощів.

Висновки до розділу 1

У результаті теоретичного аналізу проблематики стресу в психологічному дискурсі було встановлено, що феномен стресу має багатовимірну природу та розглядається в межах кількох наукових парадигм: біологічної, когнітивної, психодинамічної, системної та нейропсихологічної. Історичний огляд розвитку уявлень про стрес свідчить про еволюцію розуміння цього явища – від механістичного підходу, що розглядав стрес як виключно фізіологічну реакцію, до інтегративного бачення, у межах якого стрес визначається як індивідуалізоване переживання, зумовлене когнітивною оцінкою ситуації та здатністю до адаптації.

Визначено, що механізми виникнення та перебігу стресу формуються у взаємодії біологічних, психологічних та соціальних детермінант. Особливу увагу було приділено специфічним тригерам стресу у молоді. Встановлено, що молодь є вразливою до багатьох джерел стресу: освітніх, сімейних, екзистенційних, воєнних та інформаційно-медійних. Наявність цих факторів знижує ресурсний потенціал особистості та спричиняє зростання емоційного навантаження.

У ході розгляду копінг-стратегій як засобів подолання стресу було з'ясовано, що вони репрезентують систему когнітивних і поведінкових дій, спрямованих на регуляцію внутрішнього стану або зміну зовнішньої ситуації..

Узагальнюючи результати аналізу, встановлено, що ефективне подолання стресу забезпечується взаємодією кількох рівнів адаптаційної відповіді: захисних механізмів, резилієнтності (як особистісного ресурсу) та когнітивної гнучкості. Ці елементи сприяють збереженню цілісності «Я», емоційній стабільності та конструктивному розв'язанню життєвих труднощів.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ МОЛОДІЮ

2.1. Методологія та організація емпіричного дослідження рівня стресу у молоді

В рамках другого розділу даної роботи розкривається емпіричний аспект вивчення феномену стресу у молоді. Зокрема, підрозділ 2.1 присвячено деталізації методологічних і організаційних засад проведеного дослідження, що мало на меті виявлення рівня сприйнятого та психологічного стресу, а також подальшу розробку психологічних рекомендацій щодо їх корекції.

Відповідно до мети дипломної роботи – вивчити психологічні особливості переживання стресу у молоді та визначити шляхи його подолання – дослідження було спрямоване на емпіричне вивчення рівня стресу серед молодих людей за допомогою стандартизованих психодіагностичних методик.

Мета емпіричного дослідження: визначити рівень сприйнятого та психологічного стресу серед молоді, проаналізувати основні характеристики стресового реагування та обґрунтувати напрями психологічної корекції.

Об'єкт дослідження: психологічні особливості прояву стресу у молоді.

Предмет дослідження: рівень сприйняття стресу та його прояви у когнітивно-емоційній, соматичній та поведінковій сферах.

Завдання емпіричного дослідження:

1. Визначити діагностичні інструменти для вимірювання рівня стресу.
2. Провести дослідження серед молоді за допомогою валідних психодіагностичних методик.

3. Здійснити кількісно-якісний аналіз отриманих результатів.
4. Визначити провідні форми прояву стресу та рівень його переживання.
5. Розробити рекомендації для психологічної корекції стресових станів.

Гіпотеза дослідження: припускається, що більшість представників молоді в умовах сучасних соціальних викликів демонструють середній або високий рівень сприйнятого та психологічного стресу, що виявляється у когнітивних, соматичних та емоційно-поведінкових реакціях.

Загальна кількість респондентів становила 30 осіб віком від 19 до 32 років. Серед них: 18 жінок (60%) та 12 чоловіків (40%). Вибірка була сформована за принципом рандомізованого випадкового відбору з урахуванням вікових характеристик, типових для молоді. Респонденти не мали психіатричного або неврологічного анамнезу, усі перебували в умовно здоровому психологічному стані, що дозволяло використовувати стандартні психодіагностичні інструменти без додаткових клінічних модифікацій. Респонденти представляли різні сфери зайнятості – студенти, працівники сфери обслуговування, офісні працівники, тимчасово безробітні, що дало змогу уникнути соціального зміщення у отриманих даних.

Організація дослідження передбачала послідовне проходження декількох етапів, що відповідають класичній моделі емпіричного вивчення психологічного феномену:

Підготовчий етап – ознайомлення з методологічними засадами практики, підбір та адаптація психодіагностичних інструментів, складання форми онлайн-анкетування.

Констатувальний етап – проведення емпіричного дослідження із застосуванням Методики діагностики рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера, PSS-10 та PSM-25, збір первинних даних.

Аналітичний етап – математична обробка результатів, інтерпретація даних, виявлення загальних тенденцій та індивідуальних відхилень.

Корекційний етап – розробка та впровадження тренінгу з подолання стресу на основі результатів тестування.

Процедура дослідження була організована відповідно до принципів добровільності, конфіденційності та етичної екоректності. Усі учасники дослідження були попередньо ознайомлені з метою дослідження, надали усну згоду на участь та заповнили анкети анонімно, що дозволило зменшити вплив соціально бажаних відповідей.

Опитування відбувалося у зручній для респондентів формі – через електронну Google-форму, що забезпечувала збереження результатів та оперативну обробку. Структура форми передбачала вступну частину (інформовану згоду), блоки тестових питань за шкалами РСК Дж. Роттера, PSS-10 та PSM-25, а також уточнювальні запитання (вік, стать, зайнятість), що використовувалися лише для статистичного узагальнення.

Час виконання опитування становив близько 30-35 хвилин. Усі респонденти виконували тести в комфортних умовах, що виключило можливість стороннього впливу зовнішніх подразників. Особлива увага приділялася нейтральності впливу дослідника на відповіді учасників з метою забезпечення об'єктивності результатів.

Для збору емпіричних даних серед молоді було обрано три взаємодоповнюючі методики, що мають високу психометричну надійність і валідність та широко використовуються в сучасній практичній психології – Методика діагностики рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера, Шкала сприйняття стресу PSS-10 та Шкала психологічного стресу PSM-25.

Методика діагностики рівня суб'єктивного контролю (РСК), розроблена Дж. Роттером у межах теорії соціального навчання, є широко визнаним психодіагностичним інструментом для вивчення локусу контролю – особистісної характеристики, що визначає схильність індивіда

приписувати відповідальність за життєві події або собі (інтернальність), або зовнішнім чинникам (екстернальність). В українському контексті методика адаптована О. М. Бражником, Н. Є. Головахою та В. В. Кривошеєвим, що забезпечує її культурну релевантність і методичну валідність. Інструмент охоплює три субшкали — інтернальність в області досягнень, у випадку невдач, а також у сфері міжособистісних взаємин, — що дозволяє отримати комплексну характеристику суб'єктивного сприйняття контролю в різних життєвих контекстах.

Методика РСК побудована на базі опитувальника, який складається з ряду тверджень, що відображають життєві ситуації з неоднозначним причинно-наслідковим змістом. Респондент обирає той варіант відповіді, який найповніше відображає його особистісну позицію щодо контролю за подіями. Такий підхід дозволяє не лише діагностувати загальний рівень інтернальності чи екстернальності, а й виявити структурні особливості когнітивної репрезентації відповідальності. Система бальної оцінки передбачає кількісне відображення переважного стилю контролю, що дає змогу здійснити як індивідуальний, так і груповий аналіз з наступною інтерпретацією у зв'язку з іншими психологічними змінними.

Використання цієї методики в рамках емпіричного дослідження «Психологічні особливості переживання стресу у молоді та шляхи його корекції» є обґрунтованим і доцільним, оскільки локус контролю відіграє ключову роль у когнітивній оцінці стресових ситуацій. Як свідчить низка емпіричних досліджень, зокрема робіт Лефкура (Leffcourt, 1982), Волкера і Бенсона (Walker & Benson, 2001), суб'єктивне відчуття контролю за подіями визначає ступінь мобілізації ресурсів особистості у відповідь на загрозу. У ситуаціях стресу саме тип локусу контролю зумовлює переважаючі копінг-стратегії — наприклад, проблемно-зорієнтований копінг при високій інтернальності або уникнення й пасивність при екстернальності.

На відміну від PSS-10 та PSM-25, які фокусуються переважно на суб'єктивній інтенсивності стресу та фізіологічних реакціях, методика РСК дозволяє виявити індивідуальні особливості в оцінці причинності життєвих подій, що, своєю чергою, значно впливає на стресостійкість, адаптивність і вибір копінг-стратегій. Так, інтернальний тип контролю асоціюється з вищою відповідальністю, активною позицією та ефективною саморегуляцією, що вказує на наявність розвинених механізмів внутрішньої опори та впевненості в можливості впливати на хід подій. Натомість екстернальний локус контролю статистично пов'язаний з підвищеним рівнем тривожності, безпорадністю, схильністю до зовнішньої атрибуції невдач і високою вразливістю до стресу, що ускладнює адаптацію до змінного соціального середовища.

Крім того, методика РСК дає можливість виявити динаміку змін у сприйнятті контролю за умов цілеспрямованої психокорекції або внаслідок життєвих подій, що робить її цінним інструментом у довготривалих лонгітюдних дослідженнях. З огляду на те, що період молодості характеризується формуванням самосвідомості, рефлексивності та відповідальності, оцінка рівня суб'єктивного контролю має не лише діагностичне, але й прогностичне значення. Вона дозволяє визначити потенційні групи ризику щодо емоційної дезадаптації та розробити цільові програми підтримки й розвитку автономності, самодетермінації та емоційної компетентності.

Таким чином, застосування методики РСК розширює діагностичний потенціал дослідження, дозволяючи не лише кількісно оцінити рівень стресу, а й виявити глибинні особистісні механізми, що зумовлюють індивідуальні відмінності у переживанні та подоланні стресових ситуацій. Врахування локусу контролю в структурі індивідуального психологічного профілю дає змогу не тільки інтерпретувати наявні емоційно-поведінкові патерни, але й запропонувати ефективні шляхи інтервенції, спрямовані на

підвищення суб'єктивного почуття контролю як ключового чинника психологічної резилієнтності.

Методика PSS-10, розроблена S. Cohen, T. Kamarck та R. Mermelstein у 1983 році, є інструментом суб'єктивної оцінки рівня стресу, який особистість переживає у повсякденному житті. Вона ґрунтується на уявленні про стрес як про когнітивно-емоційне явище, яке формується не лише під впливом об'єктивних обставин, але й внаслідок їх суб'єктивної оцінки індивідом. Основою концептуалізації PSS-10 є когнітивна модель стресу Р. Лазаруса, відповідно до якої центральним є не сам зовнішній вплив, а інтерпретація події як загрозливої, надмірної або такої, що перевищує доступні ресурси особистості. У зв'язку з цим PSS-10 дозволяє зафіксувати ступінь суб'єктивного напруження, яке індивід відчуває внаслідок порушення гомеостатичної рівноваги, спровокованої життєвими труднощами, інформаційним перевантаженням або емоційними втратами.

Опитувальник складається з 10 тверджень, які оцінюють частоту переживання певних стресових ситуацій протягом останнього місяця. Учасник оцінює кожне твердження за п'ятибальною шкалою (від 0 – «ніколи» до 4 – «дуже часто»), що дозволяє не лише кількісно виміряти інтенсивність сприйманого стресу, але й визначити тенденції когнітивного стилю реагування. Зміст тверджень охоплює елементи повсякденного життя, пов'язані з відчуттям перевантаження, втрати контролю, несправедливості або недостатності ресурсів для подолання труднощів. Конструкція інструменту передбачає два фактори: (1) сприйняття безпорадності, що відображає відчуття вразливості та нездатності впливати на хід подій (items: 1, 2, 3, 6, 9, 10), та (2) протидія стресу / самоєфективність, яка демонструє внутрішню впевненість в успішному подоланні труднощів (items: 4, 5, 7, 8 — зворотне кодування). Така бінарна структура дозволяє не лише оцінити загальний рівень стресу, а й виявити

баланс між негативними когнітивними очікуваннями та ресурсною установкою на контроль.

Загальна кількість балів коливається від 0 до 40:

- 0–13 балів – низький рівень сприйнятого стресу
- 14–26 балів – помірний рівень
- 27–40 балів – високий рівень

Така градація забезпечує простоту інтерпретації результатів і водночас дозволяє виявити диференціацію у суб'єктивному реагуванні на стресогенні події. Методика є універсальною, валідизованою у численних культурах, і характеризується високими психометричними показниками. Надійність інструменту в оригінальному варіанті становить $\alpha \approx 0.85$, що підтверджує його внутрішню узгодженість. У межах українського науково-практичного поля методика була адаптована з урахуванням соціокультурної специфіки українського суспільства, зокрема у працях Л. Перепечай, С. Максименка та інших вітчизняних психологів. Вони підтвердили як мовну, так і концептуальну еквівалентність тверджень, а також релевантність опитувальника для оцінки стресових реакцій молоді, студентства, працівників соціальних сфер та військовослужбовців.

Особливу цінність PSS-10 має у контексті короткотривалих психологічних обстежень, моніторингових досліджень, а також в рамках скринінгу психоемоційного стану під час соціальних чи політичних криз. В умовах сучасної української реальності, що позначена військовими діями, інформаційною нестабільністю та економічною невизначеністю, PSS-10 виконує функцію чутливого індикатора емоційного напруження та потенційного дистресу. Крім того, її результати можуть бути використані як вихідні дані для індивідуального психоконсультавання, групової психокорекції або в рамках більш комплексних досліджень з вивчення копінг-поведінки, психічного здоров'я, суб'єктивного благополуччя та резилієнтності.

Таким чином, методика PSS-10 посідає важливе місце у психодіагностичному інструментарії сучасного психолога. Вона дозволяє не тільки кількісно оцінити рівень стресового навантаження, але й виявити особистісні ресурси для його подолання, забезпечуючи тим самим базу для подальших теоретичних узагальнень і практичної інтервенції. У контексті емпіричного дослідження «Психологічні особливості переживання стресу у молоді та шляхи його корекції», застосування PSS-10 є доцільним, оскільки дозволяє здійснити валідне, науково обґрунтоване вимірювання рівня суб'єктивного напруження та виявити закономірності його прояву у цільовій вибірці.

Методика PSM-25, запропонована Lemyr, Tessier та Fillion, є діагностичним інструментом, спрямованим на вимірювання феноменологічної структури переживання стресу. Вона ґрунтується на концепції психічної напруги як інтегративного стану, що охоплює когнітивні, емоційні, соматичні та поведінкові аспекти реагування особистості на тривалу або інтенсивну дію стресогенних чинників. На відміну від методик суб'єктивної оцінки, зокрема PSS-10, PSM-25 зосереджується не лише на самозвіті про переживання стресу, але й на оцінці об'єктивованих симптоматичних проявів, які мають тенденцію до хроніфікації та формування дезадаптаційних патернів.

Опитувальник складається з 25 тверджень, що охоплюють три ключові компоненти психічної напруги:

- Соматичний компонент – відображає тілесні прояви напруження, включаючи м'язову скутість, порушення сну, зниження апетиту, загальну астенію.
- Емоційний компонент – характеризує емоційно-негативні стани (тривога, дратівливість, емоційна лабільність), що є прямим відображенням перевантаження нервової системи.

- Поведінковий компонент – описує дезадаптивні форми поведінки, такі як імпульсивність, зниження концентрації уваги, уникнення або агресивні реакції.

Кожне твердження оцінюється за восьмибальною шкалою (від 1 – «ніколи» до 8 – «постійно»), що дозволяє зафіксувати інтенсивність та частоту проявів психоемоційної напруги. Така шкала забезпечує високу дисперсію даних, що є особливо корисним при аналізі варіативності індивідуальних відповідей. У результаті розраховується інтегральний показник психічної напруги (ППН), який є сумарним вираженням рівня психологічного стресу:

- < 99 балів – низький рівень стресу
- 100–155 балів – середній рівень
- >155 балів – високий рівень психічної напруги (ознаки дезадаптації)

Така класифікація базується на емпірично виведених нормативних значеннях та дозволяє оперативно інтерпретувати отримані дані як на індивідуальному, так і на груповому рівні.

Особливою перевагою методики є її чутливість до субклінічних форм емоційного виснаження, що робить її надзвичайно цінною для проведення скринінгових досліджень серед здорового, умовно-нездорового або ризикованого контингенту, зокрема серед студентства, освітян, військовослужбовців, працівників допоміжних професій. Методика дозволяє виявити ранні ознаки психологічної дезадаптації ще до прояву клінічно виражених психосоматичних симптомів або тривожно-депресивних розладів.

Завдяки високим психометричним характеристикам, зокрема внутрішній узгодженості (Cronbach's $\alpha > 0.90$), PSM-25 забезпечує надійність інтерпретації даних та дозволяє впевнено використовувати її в умовах як клінічної, так і науково-дослідної діяльності. Методика пройшла

адаптацію у низці країн, зокрема в Україні, де вона застосовується у психодіагностичній практиці в межах оцінки стресостійкості, вивчення професійного вигорання, дослідження наслідків травматичного досвіду та у психопрофілактиці порушень психічного здоров'я.

У контексті емпіричного дослідження «Психологічні особливості переживання стресу у молоді та шляхи його корекції» використання PSM-25 є методологічно доцільним, оскільки забезпечує не лише виявлення загального рівня психоемоційної напруги, але й дозволяє провести диференційний аналіз її симптоматичних проявів. Такий підхід сприяє побудові цілісного психодіагностичного профілю, на основі якого можуть бути сформульовані рекомендації для індивідуалізованих психокорекційних програм, спрямованих на зниження рівня напруги, розвиток стресостійкості та підвищення емоційної стабільності. Таким чином, методика PSM-25 виконує функцію ключового інструменту комплексної діагностики стресу в молодіжному середовищі.

Таким чином, комбінація обраних методик дозволила здійснити багаторівневу оцінку стресу, що забезпечило комплексність та достовірність дослідження.

Після завершення етапу збору емпіричних даних було здійснено кількісно-якісний аналіз результатів з використанням методів математичної статистики та дескриптивного аналізу. Основна мета обробки полягала у визначенні рівнів стресу серед учасників за кожною з методик, виявленні співвідношення між низьким, середнім і високим рівнями, а також у виявленні потенційних когнітивно-емоційних та соматичних зон напруження.

Для обчислення результатів було використано:

- Обробка сирих балів за інструкціями до методик
- Визначення категоріальних рівнів (низький / середній / високий) згідно зі шкалами інтерпретації

– Кореляційний аналіз отриманих результатів

Отримані дані були узагальнені у вигляді таблиць, що відображають розподіл рівнів стресу серед респондентів. Додатково було проведено співставлення результатів окремих осіб за обома шкалами для виявлення можливих розбіжностей між суб'єктивним і об'єктивним рівнем переживання стресу.

З метою збереження достовірності інтерпретацій було дотримано принципу контекстної валідації: аналіз результатів здійснювався з урахуванням вікових, гендерних та соціально-психологічних характеристик вибірки, що дозволило уникнути узагальнень поза межами досліджуваного контингенту.

Таким чином, проведене дослідження базувалося на чітко визначених теоретико-методологічних засадах, відповідало основним критеріям наукової валідності та організаційної етичності. Стандартизовані методики дозволили здійснити комплексну багатовимірну діагностику проявів стресу у молоді.

Організація дослідження передбачала дотримання принципів добровільності, конфіденційності, наукової доброчесності та адаптації процедур до умов реального практичного контексту. Це забезпечило достовірність отриманих результатів і створило підґрунтя для подальшого емпіричного аналізу, який буде представлено у підрозділі 2.2.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

На першому етапі емпіричного дослідження респондентам було запропоновано до проходження Методику Дж. Ротера, результати якої представлено на Рис. 2.1.

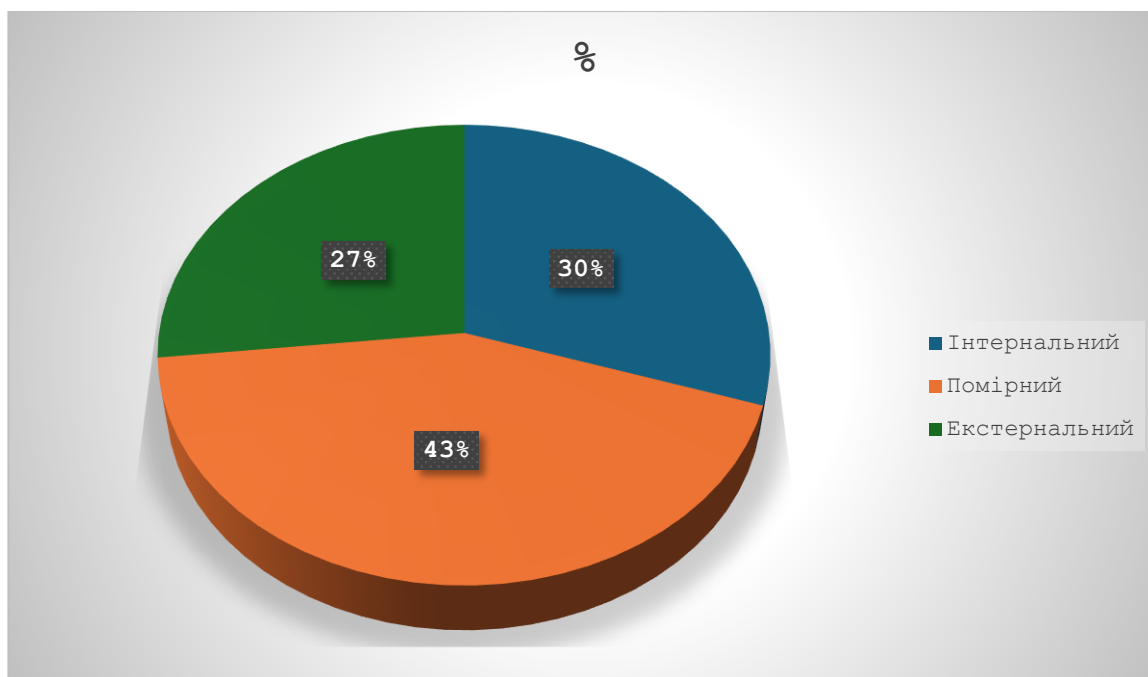


Рис. 2.1. Результати за Методикою Дж. Роттера

Результати дослідження за методикою РСК (Дж. Роттера) свідчать, що найбільша частка респондентів (43,3 %) характеризується помірним рівнем суб'єктивного контролю, що відображає адаптивний баланс між інтернальністю та екстернальністю. У 30 % учасників зафіксовано інтернальний тип локусу контролю, який пов'язаний із домінуванням внутрішніх атрибутів причинності та схильністю до саморегуляції. Водночас 26,7 % респондентів продемонстрували екстернальний тип контролю, що вказує на переважання зовнішніх атрибутів при поясненні життєвих подій, що потенційно знижує стресостійкість.

Результати, отримані в процесі застосування методики PSS-10, представлено в Табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Узагальнені результати дослідження за методикою PSS-10

№	Рівень стресу	Кількість осіб	%
1	Низький (0–13 балів)	4	13,3 %
2	Помірний (14–26 балів)	10	33,3 %

3	Високий (27–40 балів)	16	53,4 %
Усього	—	30	100 %

Аналіз результатів шкали PSS-10 засвідчив, що найбільша частка респондентів (53,4%) продемонструвала високий рівень суб'єктивного сприйняття стресу, що свідчить про домінування в досвіді молоді інтенсивних емоційних реакцій на життєві труднощі, відчуття перенапруження, безпорадності, нестачі ресурсу впливу на події.

Помірний рівень стресу, виявлений у 33,3% учасників, свідчить про помірно виражену реакцію на труднощі повсякденного життя, наявність окремих фрагментів емоційної напруги, однак — без явної дезадаптації. Ця група, як правило, демонструє достатній рівень саомоніторингу, але потребує формування ефективніших стратегій саморегуляції.

Низький рівень стресу встановлено у 13,3% опитаних, що може свідчити як про справжню емоційну стабільність, так і про тенденцію до заперечення або емоційного відсторонення. Даний результат потребує додаткового аналізу через супутні шкали.

Загалом розподіл рівнів стресу є нерівномірним та свідчить про високий рівень суб'єктивного напруження серед більшості учасників вибірки. Середнє арифметичне значення по групі становить 28,1 бала, що також підтверджує загальну тенденцію до високого рівня переживання стресу.

Для більш глибокого розуміння характеру переживання стресу в молоді було здійснено аналіз двох інтегральних субшкал шкали PSS-10: сприйняття безпорадності та протидія стресу / самоефективність.

Субшкала «Сприйняття безпорадності» охоплює пункти 1, 2, 3, 6, 9, 10 і відображає рівень переживання неконтрольованості життєвих подій, втрати внутрішньої стабільності, невпевненості у власних силах. У більшості учасників ($\approx 70\%$) зафіксовані високі значення за цією

субшкалою, що вказує на знижену толерантність до невизначеності, підвищену тривожність, схильність до катастрофізації та когнітивного перевантаження. Молоді люди, що входять до цієї групи, відчують себе безпомічними перед викликами повсякденного життя, особливо в умовах нестабільного соціального середовища.

Субшкала «Протидія стресу / самоефективність» включає пункти 4, 5, 7, 8 (інверсійна шкала) і дає змогу оцінити внутрішній ресурс особистості, рівень усвідомленості, самоконтролю, здатності до мобілізації в умовах напруги. Значення цієї субшкали у вибірці варіюються від середніх до низьких, що свідчить про обмежену віру в особисту ефективність у частини респондентів. У деяких випадках спостерігається дисбаланс між високою емоційною реактивністю (висока перенапруга) та недостатньою вірою у власну здатність впливати на ситуацію.

На нашу думку, виявлений когнітивно-емоційний дисбаланс між сприйняттям загрози та ресурсами саморегуляції формує ризик розвитку хронічного дистресу, особливо за відсутності інструментів емоційної самодопомоги.

Узагальнюючи результати, отримані за методикою PSS-10, можемо зробити наступні висноки:

1. Більшість учасників дослідження (понад 50%) продемонстрували високий рівень суб'єктивного стресу, що відображає загальну тенденцію до емоційного перенапруження у молоді.
2. Аналіз субшкал показав переважаюче сприйняття безпорадності та недостатню віру в самомобілізацію, що зумовлює високий ризик формування тривалих негативних емоційних станів.
3. Виявлені особливості дозволяють стверджувати про необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки, спрямованої на розвиток самомоніторингу, копінг-стратегій та підвищення рівня самеусвідомлення у молоді.

На наступному етапі емпіричного дослідження респондентам було запропоновано до проходження Методику PSM-25, результати якої представлено в Табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Узагальнені результати за методикою PSM-25

№	Р-нь псих. стресу	К-ть осіб	%
1	Низький (<99 балів)	5	16,7 %
2	Середній (100–155 балів)	17	56,6 %
3	Високий (>155 балів)	8	26,7 %
Усього	—	30	100 %

Отримані дані свідчать про те, що більшість учасників (56,6%) демонструє середній рівень психологічного стресу, що свідчить про помірне, але стабільне емоційне напруження, наявність фізіологічних проявів стресу (втома, порушення сну, соматичні симптоми), а також знижену здатність до відновлення.

Високий рівень стресу виявлено у 26,7% респондентів, що свідчить про наявність глибших форм емоційної дезадаптації, постійного нервового виснаження, перевантаження обов'язками, емоційного вигорання, а також стійкої тривоги. Ці учасники вказували на систематичні психосоматичні симптоми, порушення концентрації уваги, втрату відчуття енергії.

Нарешті, низький рівень стресу зафіксовано у 5 осіб (16,7%), які повідомили про задовільний емоційний стан, контроль над життєвими обставинами, високий рівень відновлення після навантажень.

Середнє значення ППН (інтегрального показника психологічної напруги) в межах вибірки становить 136,4 бала, що свідчить про загальний стан середньої вираженості стресу у вибірці. Проте тенденція до підвищення показників у значної частини респондентів вказує на ризик переходу в хронічний дистрес.

Психологічна інтерпретація отриманих результатів за методикою PSM-25 дозволяє вийти за межі суто кількісної оцінки стресу й виявити характерні особливості його переживання серед молоді. На відміну від шкали PSS-10, яка відображає суб'єктивне сприйняття стресу, PSM-25 дає змогу оцінити феноменологічну структуру стресового реагування — тобто типові симптоми, через які психоемоційне напруження набуває конкретних форм у поведінці, емоціях та соматичі.

Аналіз відповідей респондентів показав, що серед найбільш частих емоційних проявів стресу виявлено напруженість, тривожність, емоційну нестабільність, а також труднощі з регуляцією внутрішнього стану. Молоді люди з високим рівнем психологічної напруги зазначали, що не можуть «відключитися» після завершення навчального чи робочого дня, мають тенденцію до повторного прокручування в голові проблемних ситуацій, демонструють труднощі у поверненні до емоційного гомеостазу. Це свідчить про стійку активізацію системи «психологічної тривоги», що є типовим для хронічних форм дистресу. У деяких випадках зафіксовані прояви тривалого стану тривоги з елементами депресивного тла — песимістичними думками, зниженим енергетичним тонусом, труднощами у відновленні емоційного ресурсу.

Особливе значення має те, що ці емоційні стани часто супроводжувалися соматичними симптомами — головними болями, напруженням м'язів у ділянці ший та спини, розладами сну та апетиту, болями в області шлунку, тахікардією. Молоді учасники, які мали високі значення за інтегральним показником ППН, скаржилися також на постійне фізичне виснаження, відчуття «затуманеності» свідомості, труднощі з концентрацією уваги. Такі результати можуть свідчити про наявність стійкого психосоматичного зв'язку, коли психоемоційна напруга виявляється через тіло, впливаючи на його функціональний стан.

Окрім цього, низка респондентів продемонструвала поведінкові дезадаптації: схильність до прокрастинації, втрату мотивації, імпульсивність, проблеми з плануванням і самодисципліною. Їхні відповіді відображають зниження рівня виконавчих функцій, що свідчить про тривалу дію стресогенних факторів. У деяких випадках спостерігалось навіть часткове емоційне відчуження, що могло бути результатом захисної реакції на перевантаження — своєрідна форма психологічної «заморозки».

Проаналізувавши емпіричні дані за шкалою PSM-25, ми дійшли висновку, що хоча середній рівень стресу є домінантним у вибірці, водночас значний відсоток респондентів демонструє ознаки високої психоемоційної напруги, яка поєднується з симптомами психосоматичної дезадаптації та поведінкових труднощів. Вищевикладене дає нам підстави стверджувати, що частина учасників перебуває у стані тривалого емоційного виснаження з високим ризиком переходу в хронічний дистрес, що вимагає цілеспрямованої психологічної інтервенції.

З метою глибшого аналізу взаємозв'язку між суб'єктивним сприйняттям стресу та його психофізіологічними проявами було здійснено кореляційний аналіз результатів за методиками PSS-10 (шкала сприйнятого стресу) та PSM-25 (шкала психологічного стресу Лемюра–Тесьє–Філліона). Для цього було застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (ρ), який дозволяє встановити ступінь зв'язку між порядковими змінними у разі ненормального розподілу даних.

Розрахунок коефіцієнта Спірмена здійснювався на основі ранжування обох показників – інтегрального балу PSS-10 (відображає суб'єктивне відчуття напруження та безпорадності) та загального ППН за шкалою PSM-25 (відображає симптоматичний прояв стресу в когнітивній, емоційній та соматичній сферах). Результати аналізу подано в Табл. 2.3.

Таблиця 2.3

**Кореляційний зв'язок між суб'єктивним сприйняттям стресу (PSS-10)
та рівнем психофізіологічної напруги (PSM-25)**

Змінна	Коефіцієнт Спірмена (ρ)	Значущість (p)
PSS-10 $\leftrightarrow$ PSM-25	0,67	< 0,01
PCK $\leftrightarrow$ PSS-10	-0,59	< 0,01
PCK $\leftrightarrow$ PSM-25	-0,54	< 0,01

Коефіцієнт Спірмена $\rho = 0,67$ ($p < 0,01$) свідчить про достовірний сильний позитивний зв'язок між рівнем суб'єктивного сприйняття стресу (PSS-10) та інтенсивністю психофізіологічного напруження (PSM-25). Це підтверджує цілісну природу стресу як феномену, що поєднує когнітивно-емоційні та соматичні компоненти. Така інтегративність узгоджується з класичними уявленнями про стрес (Г. Сельє, Р. Лазарус), де психічні й фізіологічні реакції розглядаються як єдина адаптивна система.

Водночас виявлено статистично значущі негативні кореляції між рівнем суб'єктивного контролю (PCK) та обома показниками стресу: $\rho = -0,59$ для PSS-10 та $\rho = -0,54$ для PSM-25 ($p < 0,01$), що свідчить про захисну функцію інтернального локусу контролю. Суб'єкти з вищим рівнем інтернальності демонструють нижчий рівень як суб'єктивного, так і фізіологічного реагування на стресові стимули, на відміну від екстернально орієнтованих осіб.

Таким чином, отримані дані підтверджують гіпотезу про системну зумовленість стресової реакції когнітивними чинниками та обґрунтовують доцільність комплексної оцінки стресу з урахуванням когнітивної позиції, суб'єктивного переживання та фізіологічної активації. Таким чином, результати кореляційного аналізу підтвердили гіпотезу про наявність значущого взаємозв'язку між рівнем суб'єктивного сприйняття стресу та інтенсивністю його психофізіологічних проявів у молоді. Це свідчить про

необхідність системного підходу до вивчення та корекції стресу в межах психологічної практики.

Висновки до розділу 2

У результаті проведеного емпіричного дослідження було виявлено, що значна частка молоді перебуває в стані середнього та високого рівня стресу як за суб'єктивною оцінкою (методика PSS-10), так і за об'єктивними психофізіологічними критеріями (методика PSM-25). Отримані дані свідчать про переважання у вибірці ознак емоційної перенапруги, зниженого самоконтролю, соматичних симптомів та труднощів з регуляцією психоемоційного стану. Проведений кореляційний аналіз виявив статистично значущий сильний позитивний зв'язок між показниками за обома методиками ($\rho = 0,67$; $p < 0,01$), що підтверджує інтегративний характер стресового реагування, в якому когнітивні, емоційні та тілесні прояви взаємопов'язані.

Водночас виявлено обернений кореляційний зв'язок між рівнем суб'єктивного контролю (РСК) та обома показниками стресу: $\rho = -0,59$ для PSS-10 та $\rho = -0,54$ для PSM-25 ($p < 0,01$). Це дає підстави констатувати, що суб'єкти з вищим рівнем інтернальності демонструють нижчий рівень як суб'єктивного, так і фізіологічного реагування на стресові стимули, на відміну від екстернально орієнтованих осіб.

Таким чином, результати другого розділу не лише емпірично підтвердили гіпотезу дослідження, а й виявили типові форми прояву стресу серед молоді, що створює науково обґрунтовану основу для розробки комплексної психокорекційної програми, яка буде представлена в наступному розділі роботи.

РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ СТРЕСУ СЕРЕД МОЛОДІ

3.1. Методи психологічної корекції стресу: аналіз сучасних підходів підходи

Проблема ефективної психологічної корекції стресу у молоді набуває особливої актуальності в умовах сучасного соціального контексту, що характеризується високим рівнем невизначеності, соціальною турбулентністю та впливом травматичних чинників, зокрема пов'язаних із війною, нестабільною економікою, інформаційним перевантаженням. Водночас, молодь є демографічною групою з підвищеною емоційною чутливістю, імпульсивністю, ще не повністю сформованою системою саморегуляції та ідентичності. Це зумовлює необхідність глибокого осмислення науково обґрунтованих, адаптивних підходів до корекції стресових станів у молодому віці.

Аналіз сучасних наукових підходів до корекції стресу дозволяє виділити кілька провідних напрямів, кожен із яких має власну методологічну основу, цільову орієнтацію та спектр інтервенцій. У психологічній практиці переважають такі методичні парадигми: когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), тілесно-орієнтовані техніки, майндфулнес-підходи, арттерапевтичні засоби, емоційно-регуляційні методики та розвиток копінг-компетентностей.

Найбільш емпірично обґрунтованим і широко досліджуваним підходом є когнітивно-поведінкова терапія (А. Бек, Р. Лазарус, Д. Міккенбаум). У межах КПТ стрес розглядається як результат дезадаптивної когнітивної інтерпретації подій, що призводить до емоційного та фізіологічного перевантаження. Терапевтична робота спрямована на ідентифікацію і модифікацію ірраціональних переконань, катастрофічних очікувань, автоматичних думок, які є джерелом тривожності та

безпорадності. За даними міжнародних метааналізів, КПТ має доведену ефективність у зниженні симптомів стресу, тривоги та психосоматичних розладів, зокрема у молоді.

Другим вагомим напрямом є майндфулнес-підходи, що ґрунтуються на практиках усвідомлення, присутності «тут і тепер» та нефіксованого спостереження за емоціями та тілесними реакціями. Дослідження свідчать, що регулярна практика усвідомленої медитації сприяє зниженню рівня кортизолу, стабілізації серцевого ритму, покращенню емоційної регуляції, підвищенню толерантності до невизначеності та стресостійкості. У контексті нашого емпіричного дослідження, де було зафіксовано високий рівень перенапруги та знижену самоефективність, цей підхід є потенційно ефективним для підвищення психоемоційної гнучкості.

Особливу цінність для молоді, яка часто переживає стрес як тілесну напругу, мають тілесно-орієнтовані методи (за О. Лоуеном, В. Райхом), серед яких – техніки дихальної саморегуляції, прогресивна м'язова релаксація Джейкобсона, тілесна усвідомленість. У роботі з учасниками успішно було використано техніку «дихання по квадрату», яка є простою у виконанні та водночас ефективною у зниженні внутрішнього напруження, що було позитивно оцінено учасниками тренінгу.

До дієвих методів також належать арт-терапевтичні засоби, які дозволяють молоді в безпечній формі виразити та опрацювати складні емоції. Використання метафор, кольору, образу та символу стимулює інтеграцію емоційного та когнітивного компонентів переживання стресу, сприяє розвитку емоційної компетентності, що є ключовою у період юнацтва.

На нашу думку, вагоме місце у профілактиці та корекції стресу має посідати формування копінг-компетентностей, зокрема навчання адаптивним стратегіям подолання стресу, розвитку навичок самомоніторингу, внутрішнього діалогу та рефлексії. Як показало наше

дослідження, частина респондентів демонструє розрив між рівнем переживання стресу та здатністю з ним ефективно справлятися, що вказує на дефіцит когнітивно-поведінкових навичок самодопомоги.

Отже, аналіз сучасних підходів до психологічної корекції стресу засвідчує, що найбільш ефективними є інтегративні програми, які поєднують когнітивну, емоційну, поведінкову, тілесну та екзистенційну складові. В умовах сучасних викликів, які переживає українська молодь, особливо в контексті повномасштабної війни, системна й адаптивна психологічна підтримка є не просто доцільною, а критично необхідною для збереження психічного здоров'я та особистісного розвитку.

3.2. Розробка та обґрунтування практичних рекомендацій щодо подолання стресу у молоді

У межах третього розділу дипломної роботи основним завданням виступає формулювання психопрофілактичних і корекційних рекомендацій, що випливають з аналізу теоретичних положень і підтверджуються емпіричними даними. Результати дослідження засвідчили наявність у значної частини респондентів середнього й високого рівня як суб'єктивного стресу (за шкалою PSS-10), так і психофізіологічного напруження (за шкалою PSM-25), що супроводжувалося емоційною дестабілізацією, соматичними скаргами та поведінковими порушеннями. Виявлена позитивна кореляція між рівнем стресу й симптомами психоемоційної дезадаптації ($r = 0,67$; $p < 0,01$) вказує на необхідність системної інтервенції, що враховуватиме цілісну природу стресового реагування.

З огляду на зазначене, нами було розроблено сукупність практичних рекомендацій, що можуть бути реалізовані у форматі індивідуального або групового психологічного супроводу молоді. Ключовими принципами, які лягли в основу рекомендацій, стали: поетапність, адаптивність, ресурсність та інтеграція когнітивної, тілесної та емоційної складових.

Насамперед доцільно рекомендувати впровадження програм розвитку стресостійкості, що включають базову психоедукацію про природу стресу, механізми його виникнення, а також формування навичок самоусвідомлення, самомоніторингу та регуляції внутрішніх станів. За результатами нашого дослідження, респонденти з високим рівнем стресу мали знижені показники самообілізації й самоефективності, що свідчить про потребу в цілеспрямованому розвитку цих компетентностей.

У якості універсального засобу саморегуляції рекомендується впровадження дихальних технік, зокрема, методики «дихання по квадрату» (4×4×4×4), яка була апробована та показала свою ефективність у зниженні суб'єктивного напруження в учасників. Ця техніка є простою, не вимагає спеціального інструментарію, легко засвоюється та може застосовуватись у будь-яких умовах.

Крім того, слід звернути увагу на формування когнітивної гнучкості, що передбачає розвиток альтернативного мислення, здатності змінювати точку зору, уникати дихотомічного сприйняття та надмірної генералізації негативного досвіду. У цьому контексті ефективними є вправи з когнітивно-поведінкової терапії: виявлення автоматичних думок, рефреймінг, таблиці переконань. Такі техніки сприяють підвищенню рівня емоційної саморегуляції та усвідомленості у стресових ситуаціях.

Також ефективним є включення до корекційної програми елементів майндфулнес-практик, що дозволяють підвищити рівень емоційної стабільності через розвиток навички прийняття емоцій без осуду, заземлення уваги та концентрації на «тут-і-тепер». Для молоді з високою чутливістю до фрустрації ці методи є ресурсними і можуть знижувати ризик хронічного емоційного виснаження.

Не менш важливою складовою інтервенцій є групова підтримка, що реалізується у формі тренінгів, обговорень, мікрогрупового зворотного зв'язку. Соціальне включення є потужним буфером у процесі подолання

стресу, а груповий формат роботи дозволяє молоді відчувати нормалізацію переживань, отримати взаємну підтримку, ідентифікувати спільні проблеми та обмінятися дієвими копінг-стратегіями.

Зважаючи на виявлений високий рівень психосоматичних скарг у частини респондентів, доцільним є також залучення мультидисциплінарного підходу, що передбачає координацію роботи психолога, лікаря загальної практики та, за потреби, психотерапевта для надання комплексної допомоги.

На нашу думку, ефективна програма профілактики й корекції стресу в молодіжному середовищі має поєднувати індивідуалізовані підходи (з урахуванням особистісних особливостей, рівня емоційної зрілості, копінг-стратегій) з універсальними інструментами, такими як психоосвіта, релаксаційні техніки та тренінгові формати групової взаємодії.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що подолання стресу в молодому віці вимагає системного, поетапного та контекстно адаптованого підходу, що враховує не лише індивідуальні особливості особистості, а й соціальну, культурну та подієву динаміку середовища. Рекомендації, запропоновані в цьому підрозділі, ґрунтуються на поєднанні емпіричних результатів дослідження з актуальними науковими підходами до роботи зі стресом, що забезпечує їх практичну доцільність і наукову обґрунтованість.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі дипломної роботи було здійснено всебічний аналіз сучасних психологічних підходів до корекції стресу, а також розроблено систему практичних рекомендацій, адаптованих до потреб молоді з урахуванням результатів проведеного емпіричного дослідження. Систематизація наукових джерел дозволила виокремити низку ефективних методів психологічної інтервенції: когнітивно-поведінкову терапію, майндфулнес-практики, тілесно-орієнтовані техніки, арттерапевтичні

засоби та програми розвитку копінг-компетентностей, кожен з яких має емпірично підтверджену ефективність у роботі зі стресовими станами.

Аналіз отриманих у ході дослідження даних засвідчив необхідність комплексного підходу до подолання стресу у молоді, що включає одночасний вплив на когнітивну, емоційну, соматичну та поведінкову складові психічного функціонування. Зокрема, виявлений високий рівень суб'єктивного стресу та психофізіологічної напруги у значної частини респондентів обґрунтовує доцільність впровадження інтегрованих тренінгових і психоедукаційних програм, спрямованих на розвиток емоційної регуляції, самомоніторингу, дихальних і релаксаційних навичок, а також формування адаптивного стилю мислення.

Розроблені рекомендації базуються на поєднанні науково визнаних методик і практичного досвіду, що забезпечує їх змістову обґрунтованість, екологічність та прикладну значущість. У цілому, результати третього розділу свідчать про необхідність системної, послідовної, індивідуалізованої психокорекційної роботи з молоддю, що переживає стрес, з урахуванням актуальних соціальних, культурних і воєнно-політичних чинників сучасного українського суспільства.

ВИСНОВКИ

У межах проведеного теоретико-емпіричного дослідження було реалізовано поставлені дослідницькі завдання, що дозволило всебічно розкрити досліджувану проблематику, уточнити її структурно-функціональні характеристики та сформулювати низку прикладних висновків, релевантних для психологічної практики.

У результаті теоретичного аналізу наукових джерел встановлено, що феномен стресу у сучасній психології трактується як складний багаторівневий процес, який охоплює когнітивну оцінку, емоційне реагування та фізіологічну активацію, зумовлену сприйняттям середовищного тиску чи загрози. На основі систематизації класичних і сучасних психологічних концепцій було виявлено, що стрес є ключовим елементом адаптаційної відповіді особистості, при цьому його функціональна спрямованість (еустрес або дистрес) залежить від рівня інтеграції когнітивних, емоційних та поведінкових процесів. Зроблено висновок, що в умовах постійної дії психосоціальних подразників саме індивідуальні особливості переробки інформації та регуляції афекту відіграють вирішальну роль у підтриманні психоемоційної рівноваги.

У ході дослідження механізмів виникнення та перебігу стресу встановлено, що біологічні (нейрогуморальні), психологічні (емоційна регуляція, когнітивна інтерпретація, тип темпераменту) та соціальні чинники (вплив групи, очікування, інформаційне середовище) функціонують у тісному взаємозв'язку, формуючи індивідуальну картину стресового реагування. Особлива увага приділена аналізу стресогенних тригерів у молоді, серед яких домінують: навчальне навантаження, невизначеність майбутнього, міжособистісна нестабільність, воєнна загроза та інформаційна перенасиченість. Узагальнення цих чинників дозволило створити цілісну модель стресової вразливості молоді.

Розкрито зміст і класифікацію копінг-стратегій, серед яких провідними виступають проблемно-орієнтовані, емоційно-зорієнтовані та оцінково-зорієнтовані стратегії. На основі аналізу літератури й даних емпіричного дослідження встановлено, що вибір копінг-стратегії залежить від типу темпераменту, рівня емоційної зрілості, гендеру та стилю мислення. Особливе значення мають також такі адаптаційні механізми, як резилієнтність, захисні механізми, здатність до гнучкого реагування. Визначено, що формування копінг-компетентностей є центральним завданням у контексті психологічної допомоги молоді.

Емпірична частина дослідження, реалізована на вибірці з 30 респондентів молодого віку, засвідчила, що понад половина учасників мають високий рівень сприйняття стресу (за шкалою PSS-10), що поєднується з ознаками помірної або високої психофізіологічної напруги (за шкалою PSM-25). Виявлена сильна позитивна кореляція між результатами обох методик ($\rho = 0,67$; $p < 0,01$) підтверджує взаємозалежність когнітивно-емоційних і соматичних компонентів стресу, що свідчить про системний характер його прояву. Водночас виявлено обернений кореляційний зв'язок між рівнем суб'єктивного контролю (РСК) та обома показниками стресу: $\rho = -0,59$ для PSS-10 та $\rho = -0,54$ для PSM-25 ($p < 0,01$). Це дає підстави констатувати, що суб'єкти з вищим рівнем інтернальності демонструють нижчий рівень як суб'єктивного, так і фізіологічного реагування на стресові стимули, на відміну від екстернально орієнтованих осіб.

Отримані дані дозволили здійснити диференціацію симптомокомплексів стресового реагування у молоді та стали підґрунтям для побудови практичних рекомендацій.

На основі аналізу наукових джерел і результатів дослідження було розроблено низку рекомендацій щодо корекції стресу у молоді. Найефективнішими визнано інтегративні програми, які включають когнітивно-поведінкові техніки, майндфулнес-практики, дихальні вправи,

елементи тілесної й групової терапії, а також розвиток емоційної регуляції й саомоніторингу. Обґрунтовано доцільність формування індивідуалізованих маршрутів психологічної підтримки молоді, спрямованих не лише на зниження симптомів стресу, але й на розвиток особистісного ресурсу та стресостійкості.

Таким чином, проведені дослідження дозволили теоретично і практично обґрунтувати значущість вивчення стресу в молодому віці як ключового чинника емоційного благополуччя, адаптації та особистісного розвитку, а також окреслити ефективні вектори психологічної допомоги, що мають прикладне значення для психопрофілактики, освіти та соціальної підтримки молодіжної аудиторії.

Усі завдання дослідження виконано, мету досягнуто, гіпотезу підтверджено.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арнаутова Л. Копінг-стратегії подолання стресу спортсменами. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019. № 2.
2. Багрій В. В. Вплив стресу на емоційні переживання студентської молоді. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Сер. Психологічна. 2018. № 2 С. 13-21.
3. Боярчук О. Д. Біохімія стресу: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2013. – 177 с.
4. Бригадир М. Кризова ситуація та стрес. Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації: зб. матеріалів доп. учасн. Міжнародної наук.-практ. конференції, 4-5 листопада 2022 р. Тернопіль: ЗУНУ, 2022. Т. 1. С. 87-90.
5. Булах В. П. Стрес та його вплив на організм людини. Медсестринство. 2014. № 3. С. 10-15. DOI: <https://doi.org/10.11603/2411-1597.2014.3.5113>
6. Василенко Ю. О. Сучасні методи запобігання і подолання наслідків стресу. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць. Київ, 2012. Вип.12. т. 5. С. 16-22.
7. Вишневський С. В. Механізми виникнення емоцій, їх види, прояви та стани. Актуальні напрями психопрофілактичних заходів у закладах вищої освіти : матеріали доп. учасн. І Всеукраїнського круглого столу, 18 травня 2018 р. Дніпро, 2018. С. 19-24.
8. Гаврилькевич В., Фірстова О. Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену. Psychology Travelogs. 2023. Issue 2. Р. 41-50.
9. Дем'яненко Ю. А., Мазур Т. В., Філіпович В. М. Роль емоційних станів у професійній взаємодії. Інтеграція юридичної освіти, науки і практики як основа сталого розвитку кримінально-виконавчого

- законодавства України : матеріали міжнар. наук.-практ. конф., 12–13 жовт. 2017 р. Чернігів: Академія ДПтС, 2017. С. 78-82.
10. Ігумнова О. Б. Генеза негативних психічних станів студентів та їх психокорекція : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07. Хмельницький, 2014. 275 с.
 11. Карпенко Є. В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості : дис. ... д-ра пс. наук : 19.00.07. Івано-Франківськ: 2020. 497 с.
 12. Карпенко Є. В. Сучасні вектори дослідження емоційного інтелекту особистості. Психологія і особистість. 2019. № 1 (15). С. 60-72.
 13. Кондратьєва І. П., Азаркіна О. В. Проблеми дослідження емоційної сфери особистості. Перспективи та інновації науки. 2022. № 13 (18). С. 627-638.
 14. Кононова М., Кучма, Т. Сутність стресу як психологічної категорії. Молодий вчений. 2021. Вип. 1 (89). С. 28-32.
 15. Косьянова О. Ю. Емоційна сфера як основа даних показників поліграфного методу. Наука і освіта. 2016. № 2-3. С. 91-98.
 16. Кравцов Д. Р. Поняття стресу та психологічної стікості в межах різних теоретичних підходів. Габітус. 2020. Вип. 18. Т. 1. С. 112-116.
 17. Кудінова М. С. Екзогенні та ендогенні фактори стресу в учнів: психологічний аналіз. . Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Сер. Психологія. 2017. № 4 т. 22. С. 18-26
 18. Кудінова М. С. Зовнішні та внутрішні фактори стресів учнів загальноосвітніх інтернатних закладів. Сучасний рух науки : зб. тез матеріалів доп. учасн. II міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 28-29 червня 2018 р. Дніпро, 2018. С. 215-216.
 19. Кудінова М. С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія. Психологічні науки. 2016. № 6. С. 48-53.

20. Кузьменко Т. М. До проблеми дослідження феномена "емоційна нестабільність" та шляхів гармонізації емоційної сфери особистості. Адаптаційні можливості дітей та молоді: матеріали XII міжнародної науково-практичної конференції, 13–14 вересня 2018. Одеса: Видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2018. Ч. 2. С. 134-137.
21. Лазуренко О. О. До питання щодо розвитку поняття "емоційна компетентність" у психології. Scientific review. 2015. № 11. Т. 1. URL: <https://www.naukajournal.org/index.php/naukajournal/article/view/370> (дата звернення: 06.10.2024).
22. Лазуренко О. О. Психологічний аналіз основних напрямків дослідження емоційної сфери. Проблеми загальної та педагогічної психології. 2012. Т. 24, ч. 5. С. 83-93.
23. Леженіна Л. М. Проблема стресу в психологічній науці. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Сер. Психологія. 2012. Вип. 42(1). С. 135-142.
24. Ліненко Ю., Чернякова О. Підходи до визначення та класифікації терміну стрес. Концепт науки XXI: стратегії, методи та наукові інструменти : збірник матеріалів доповідей учасників IV Міжнар. студ. наук. конф., 3 листопада 2023 р. Віннібригадир М. Кризова ситуація та стрес.
25. Літвякова І. А. Дослідження впливу емоцій на стан особистості. Молодий вчений. 2017. № 11. С. 806-809.
26. Луца К. Феномен емоційного інтелекту: наукові погляди американських та українських дослідників. Молодь і ринок. 2023. № 10 (218). С. 162-166.
27. Ляшевич, А. М. Подолання стресу фізичними навантаженнями. Біологічні дослідження–2015 : зб. наук. праць. Житомир: ПП«Рута», 2015. С. 412-414.

- 28.Мазурець В. Ю. Вплив стресу на розвиток психосоматичних захворювань у підлітків. Психологія: реальність і перспективи. 2013. № 1. С. 170-173.
- 29.Макарова О.П., Червоний П.Д. Сутність стресу та його вплив на організм людини в екстремальних умовах. 2023. Габітус. Вип. 46. С. 222-226.
- 30.Маслюк А. М. Вплив емоційних станів на розвиток особистості. Психологічний часопис. 2017. № 2. С. 57-69.
- 31.Мотрук Т. О. Емоційні стани особистості як психологічний феномен. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2011. № 937. Вип. 45. С. 202-205.
- 32.Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
- 33.Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с.
- 34.Орос М. М.; Гал А. В. Стрес, дистрес, його види та корекція. Ліки України. 2021. № 7. С. 32-35.
- 35.Осьодло, В. І. Вплив індивідуально-психологічних властивостей особистості на подолання стресових ситуацій. Психологічний журнал. 2019. № 3. С. 71-83.
- 36.П'янківська Л. В. Аналіз сучасних поглядів на емоцій сферу особистості. Problèmes et perspectives d'introduction de la recherche scientifique innovante: collection de papiers scientifiques «ΛΟΓΟΣ» avec des matériaux de la conférence scientifique et pratique internationale, 29 novembre, 2019. Bruxelles, Belgique: Plateforme scientifique européenne, 2019. Vol. 4. P. 21-23.
- 37.Пілецький В. Психологічний аналіз внутрішньої картини здоров'я й позитивні емоційні стани. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. 2014. Вип. 19 (2). С. 191-209.

- 38.Притула О. Подолання стресу: метод арт-терапії. Перспективи та інновації науки. 2023. № 12. С. 714-722.
- 39.Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів : монографія / М.С. Корольчук, В.М. Корольчук, А.І. Кулаженко та ін. Київ : Київський національний торговельно-економічний університет, 2014. 276 с.
- 40.Психосоціальний стрес: прояви та техніки його подолання : рек. бібліограф. покажч. / ред. О. Г. Коробкіна. Харків : ХНПУ, 2020. 49 с.
- 41.Рибакова К. М. Філософський аспект поняття стрес. Гілея: науковий вісник. 2019. Вип. 142(2). С. 130-132.
- 42.Рудоманенко Ю. В. Роль психічних станів у виявах прокрастинації. Інтеграція теорії у практику: проблеми, пошуки, перспективи : матеріали міжнар. наук.-практ. конф., 05 листоп. 2021 р. Чернігів: Академія ДПтС, 2021. С. 273-277.
- 43.Сингаївська І. В. Прийоми збереження позитивних психічних станів у викладача в умовах онлайн-викладання. Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах трансформації освіти : матеріали доп. учасн. ІХ Міжнародної науково-практичної конференції, 18 грудня 2020 р. Київ: ДЗВО «УМО», 2021. С. 179-182.
- 44.Стельмашук Х. Р. Психологічні фактори подолання стресу. Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць. Кам'янець-Подільський, 2015. Вип. 29. С. 671-684.
- 45.Стельмашук Х. Р. Психологічні чинники особистісної стресостійкості дітей-сиріт: дис. ... канд. псих. наук. 19.00.01. Львів: Львівський національний університет імені Івана Франка, 2019. 217 с.
- 46.Титович А., Востоцька І. Роль психічного стану в діяльності людини. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2018. № 1 (75). С. 86-94.

47. Фальова, О. Є., Бурківський В. В. Вплив стресу на емоційний стан людини. Diss. 2023. т. 3.
48. Хворостініна О. С. Психофізіологічні та поведінкові наслідки бойового стресу. Психологічні засади забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів : зб. матеріалів доп. учасн. II Всеукр. наук.-практ.ї конф., 7 лютого 2019 року. Кривий Ріг. 2019 р. С. 139-142.
49. Хупавцева Н. О. Вплив стресу на організм людини та шляхи його подолання. Психологія: реальність і перспективи. 2016. № 7. С. 224-228.
50. Циганчук Т. В. Психологія стресу : навч. посібн. Київ: Кафедра, 2016. 216 с.
51. Шебанова, В. І. Копінг-поведінка і механізми подолання стресу. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2011. Вип. 26. С. 289-296.
52. Шишин А. В. Психологічні аспекти стресу. Збереження психічного здоров'я в умовах воєнних дій : збірник наук. праць учасн. міжвузівського круглого столу, 31 жовтня 2023 р. Київ. 2023. С.127-129.
53. Яковенко А. Г., Білик, В. В. Стрес, його види та способи подолання. Актуальні проблеми природничих і гуманітарних наук у дослідженнях молодих учених «Родзинка – 2019» : зб. матеріалів доп. учасн. XXI Всеукр. наук. конф. молодих учених. Черкаси, 2019. с. 276-277.
54. Яремчук О. В. Когнітивні стилі та особливості прояву стресостійкості у студентської молоді. Вісник студентського наукового товариства Донецького національного університету ім. Василя Стуса. Вінниця, 2021. № 13. т. 2. С. 189-192.

55. Liashch O., Yatsiuk M. 2021. Destructive effect of combat stress on the emotional sphere of the military personality. *Psychological Prospects Journal*. 2021. № 37 P. 128–140. DOI:<https://doi.org/10.29038/2227-1376-2021-37-128-140>.

ДОДАТКИ

Додаток А

Результати досліджень за всіма методиками

Учасник №	стать	РСК Дж. Роттера (0-44)	PSS-10 (0-40)	PSM-25 (0-200)
1	жінка	8	10	47
2	жінка	23	16	104
3	чоловік	19	31	148
4	чоловік	14	20	127
5	чоловік	22	38	167
6	жінка	31	29	132
7	чоловік	34	32	176
8	чоловік	42	27	151
9	жінка	10	21	146
10	жінка	36	25	120
11	чоловік	39	29	166
12	чоловік	12	37	136
13	жінка	30	36	159
14	жінка	3	5	62
15	жінка	23	35	148
16	жінка	40	13	112
17	жінка	10	40	184
18	жінка	27	38	163
19	чоловік	41	23	117
20	чоловік	43	12	86
21	чоловік	26	37	168
22	жінка	7	32	153
23	чоловік	9	7	37
24	чоловік	38	26	121
25	жінка	37	36	171
26	жінка	25	22	136
27	жінка	7	17	106
28	жінка	28	33	154
29	жінка	17	28	146
30	жінка	5	16	91