

ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.944:159.923-053.6:355.01

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.2/15>

Асєєва Ю. О.

<https://orcid.org/0000-0003-3086-3993>

Одеський національний економічний університет

Юркова К. Д.

<https://orcid.org/0009-0000-7859-7079>

Одеський національний економічний університет

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ ПРИ ХРОНІЧНОМУ СТРЕСІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Актуальність дослідження зумовлена зростанням психоемоційного навантаження на молоде покоління, яке перебуває на етапі активного особистісного становлення та є особливо чутливим до впливу соціальної нестабільності, невизначеності та тривалих стресогенних факторів. У сучасних умовах воєнного стану важливого значення набуває вивчення внутрішніх психологічних ресурсів, що забезпечують здатність особистості підтримувати психоемоційну рівновагу, ефективно долати стресові ситуації та зберігати адаптивне функціонування.

Метою дослідження є виявлення взаємозв'язків між рівнем хронічного стресу та психологічними ресурсами особистості молоді. У процесі емпіричного дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, зокрема шкалу сприйнятого стресу PSS-10, шкалу оцінки впливу травматичної події IES-R, методика діагностики копінг-механізмів E. Heim та методика дослідження характерологічних особливостей особистості. Вибірку дослідження склали 58 осіб юнацького віку.

Результати емпіричного дослідження засвідчили наявність статистично значущих взаємозв'язків між рівнем переживання стресу, проявами посттравматичних реакцій, особистісними характеристиками та копінг-стратегіями. Встановлено, що підвищення рівня суб'єктивного переживання стресу пов'язане з інтенсифікацією інтрузивних переживань, уникненням травматичних стимулів та зростанням психофізіологічної напруженості. Водночас такі особистісні характеристики, як емоційна стабільність, самоконтроль та оптимістичні життєві установки, виступають важливими психологічними ресурсами адаптації, що сприяють зниженню рівня психоемоційного напруження. Показано, що тривожність є одним із ключових чинників підвищеної вразливості до хронічного стресу.

Отримані результати дозволяють розширити уявлення про психологічні механізми адаптації молоді до умов тривалої соціальної напруги та можуть бути використані при розробці програм психологічної підтримки, спрямованих на розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування конструктивних копінг-стратегій та зміцнення внутрішніх ресурсів особистості.

Ключові слова: хронічний стрес, психологічні ресурси, адаптація, молодь, посттравматичні реакції, копінг-стратегії, емоційна стабільність.

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку українського суспільства характеризується тривалим впливом факторів соціальної нестабільності, пов'язаних із воєнним станом, економічними труднощами, вимушеним переміщенням населення та високим рівнем



інформаційного навантаження. У таких умовах значна частина населення перебуває у стані постійного психоемоційного напруження, що створює передумови для формування хронічного стресу. На відміну від короткочасних стресових реакцій, хронічний стрес характеризується тривалим впливом стресогенних факторів, поступовим виснаженням адаптаційних ресурсів особистості, зниженням ефективності емоційної саморегуляції та погіршенням психологічного благополуччя.

Особливо вразливою до тривалих стресових впливів є молодь, яка перебуває на етапі активного формування особистісної ідентичності, життєвих цінностей та професійного самовизначення. Порушення стабільності соціального середовища, невизначеність майбутнього, обмеження освітніх і професійних можливостей, а також постійний інформаційний тиск можуть суттєво впливати на психоемоційний стан молодих людей, підвищуючи ризик розвитку тривожних, депресивних та стресових реакцій. У зв'язку з цим особливо значення набуває вивчення психологічних ресурсів особистості, які забезпечують здатність молоді підтримувати психологічну рівновагу, адаптуватися до складних життєвих обставин та ефективно долати тривалий стресовий вплив.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У сучасній психологічній науці проблема стресу та його впливу на психічне здоров'я людини розглядається в межах різних теоретичних підходів. Класичні засади дослідження стресу були закладені у працях Г. Сельє, який розглядав стрес як неспецифічну адаптаційну реакцію організму на вплив різноманітних подразників. Подальший розвиток наукових уявлень про механізми формування стресу пов'язаний із транзакційною моделлю Р. Лазаруса та С. Фолкман, відповідно до якої стрес розглядається як результат взаємодії між вимогами середовища та ресурсами особистості, що визначається процесами когнітивної оцінки ситуації [8, 9].

Важливим напрямом сучасних психологічних досліджень є вивчення психологічних ресурсів особистості, які забезпечують ефективне подолання стресових ситуацій та підтримання адаптивного функціонування людини в умовах соціальної нестабільності. У межах ресурсного підходу психологічні ресурси розглядаються як система внутрішніх і зовнішніх можливостей особистості, що забезпечують збереження психологічної рівноваги, підтримання адаптивності та ефективне реагування на складні життєві обставини. У сучасних дослідженнях підкреслюється,

що ресурсний потенціал особистості виступає важливим чинником психологічної стійкості, оскільки дозволяє людині зберігати здатність до саморегуляції, конструктивного осмислення життєвих подій та активного подолання стресогенних ситуацій.

Проблема психологічних ресурсів та механізмів адаптації особистості до стресових впливів активно досліджується в роботах українських учених. Зокрема, у працях Л. Максименка психологічні ресурси розглядаються як інтегративна характеристика особистості, що забезпечує її здатність до розвитку та ефективної адаптації у складних життєвих умовах [4]. У дослідженнях Т. М. Титаренко акцентується увага на ролі особистісних ресурсів у процесі подолання життєвих криз, формуванні життєстійкості та здатності особистості до конструктивного осмислення складних життєвих ситуацій [7]. Значний внесок у дослідження психологічної адаптації та ресурсного потенціалу особистості зробили також Л. М. Карамушка, яка аналізує проблеми психологічної стійкості та професійного функціонування людини в умовах соціальних криз [2], та О. В. Кокун, у працях якого розглядаються психологічні ресурси життєстійкості, адаптації та психологічного відновлення особистості у складних життєвих обставинах [3].

Останнім часом у працях українських та зарубіжних дослідників підкреслюється, що тривале перебування у стані соціальної напруги та невизначеності супроводжується підвищенням рівня тривожності, емоційного виснаження, зниженням когнітивної продуктивності та погіршенням загального психологічного благополуччя. Водночас наявність достатнього ресурсного потенціалу особистості сприяє збереженню психічної стабільності, підтриманню соціальної активності та формуванню адаптивних моделей поведінки навіть у складних соціальних умовах [1, 5, 6].

Попри значну кількість наукових праць, присвячених проблемі стресу, психологічних ресурсів та адаптації особистості, питання ресурсного забезпечення психологічної адаптації молоді до хронічного стресу в умовах воєнного стану потребує подальшого емпіричного дослідження. Особливо актуальним є аналіз взаємозв'язку між рівнем переживання стресу, індивідуально-психологічними особливостями молоді та копінг-стратегіями подолання стресових ситуацій.

Постановка завдання. Мета дослідження полягає у виявленні психологічних ресурсів адаптації молоді до хронічного стресу

в умовах воєнного стану та визначенні їхнього взаємозв'язку з рівнем переживання стресу та особливостями копінг-поведінки.

Методи та вибірка дослідження. Емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення психологічних ресурсів адаптації молоді при хронічному стресі в умовах воєнного стану. Методологічну основу дослідження становили сучасні наукові підходи до вивчення хронічного стресу, психологічних ресурсів особистості, копінг-поведінки та механізмів психологічної адаптації в умовах тривалої соціальної напруги. На теоретичному рівні було використано методи аналізу, синтезу, систематизації та узагальнення наукових джерел із проблеми стресу, посттравматичних реакцій, психологічних ресурсів та стратегій подолання складних життєвих ситуацій.

На емпіричному етапі дослідження застосовано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на оцінку рівня переживання стресу, вираженості посттравматичних реакцій, індивідуально-психологічних характеристик особистості та копінг-стратегій. Зокрема, було використано шкалу сприйнятого стресу PSS-10 для визначення суб'єктивного рівня стресу та ступеня сприйняття життєвих ситуацій як напружених, непередбачуваних і неконтрольованих; шкалу оцінки впливу травматичної події IES-R для виявлення симптомів посттравматичного стресового реагування та оцінки інтенсивності переживань, пов'язаних із травматичними подіями; методику психологічної діагностики копінг-механізмів Е. Неім для визначення когнітивних, емоційних і поведінкових стратегій подолання стресових ситуацій; а також методику вивчення характерологічних рис особистості, спрямовану на оцінку індивідуально-психологічних особливостей, що впливають на формування стресостійкості, адаптаційних механізмів і поведінкових стратегій реагування.

Для статистичної обробки емпіричних даних було використано методи описової статистики, а також кореляційний аналіз для встановлення взаємозв'язків між показниками рівня переживання стресу, посттравматичних реакцій, характерологічними особливостями особистості та копінг-стратегіями подолання стресу.

Вибірку дослідження склали 58 осіб юнацького віку від 17 до 23 років. Усі респонденти брали участь у дослідженні добровільно, були поінформовані про його мету та умови проведення, а процедура збору даних відповідала етичним принципам психологічного дослідження, зокрема

принципам добровільності, конфіденційності та анонімності.

Виклад основного матеріалу. Сучасні соціальні реалії, зокрема тривале перебування українського суспільства в умовах воєнного стану, формують специфічний психологічний контекст розвитку молодого покоління. Особи юнацького віку перебувають на етапі активного формування ідентичності, життєвих орієнтирів та системи цінностей, що зумовлює підвищену чутливість до впливу стресогенних факторів. Тривале переживання невизначеності, інформаційного перевантаження, соціальної нестабільності та загрози безпеці може спричинити формування стану хронічного стресу, який впливає на емоційний стан, поведінкові стратегії та адаптаційні можливості особистості.

У цьому контексті особливого значення набуває дослідження психологічних ресурсів, що забезпечують здатність молоді адаптуватися до складних життєвих умов, зберігати емоційну рівновагу та ефективно долати стресові ситуації. Аналіз результатів емпіричного дослідження дає змогу визначити особливості переживання хронічного стресу молоддю, оцінити рівень вираженості посттравматичних реакцій, а також встановити характер взаємозв'язків між показниками стресу, індивідуально-психологічними характеристиками особистості та копінг-стратегіями подолання складних життєвих ситуацій.

Отримані дані дозволяють не лише окреслити структуру психологічного реагування молоді на тривалий стрес, але й виявити ті індивідуально-психологічні ресурси, які виконують адаптаційну функцію та сприяють підтриманню психологічної стійкості. У межах проведеного дослідження особливу увагу було приділено аналізу рівня суб'єктивного переживання стресу, інтенсивності посттравматичних проявів, а також специфіці використання когнітивних, емоційних і поведінкових копінг-стратегій (табл. 1).

З метою виявлення системних взаємозв'язків між показниками хронічного стресу та психологічними ресурсами особистості було здійснено кореляційний аналіз отриманих емпіричних даних. Використання коефіцієнта рангової кореляції Спірмена дозволило встановити силу та напрям статистичних залежностей між показниками суб'єктивного переживання стресу, проявами посттравматичних реакцій, характерологічними особливостями особистості та копінг-стратегіями подолання складних життєвих ситуацій.

Таблиця 1

Кореляційна матриця зв'язки між рівнем хронічного стресу та психологічними ресурсами особистості

Показники	PSS-10	Інтрюзія	Уникнення	Гіперактивність	Емоційна стабільність	Тривожність	Імпulsивність	Комунікативність	Самоконтроль	Оптимізм	Когнітивний копінг	Емоційний копінг	Поведінковий копінг
PSS-10	1	0,61**	0,58**	0,63**	-0,42**	0,49**	0,31*	-0,24	-0,37**	-0,41**	-0,33*	0,29*	-0,36**
Інтрюзія	0,61**	1	0,64**	0,67**	0,36**	0,44**	0,28*	-0,19	-0,30*	-0,33*	-0,27*	0,26*	-0,29*
Уникнення	0,58**	0,64**	1	0,59**	-0,29*	0,41**	0,25	-0,21	-0,27*	-0,30*	-0,24	0,31*	-0,26*
Гіперактивність	0,63**	0,67**	0,59**	1	-0,38**	0,46**	0,33*	-0,2	-0,34*	-0,36**	-0,29*	0,34*	-0,31*
Емоційна стабільність	-0,42**	-0,36**	-0,29*	-0,38**	1	-0,57**	-0,24	0,28*	0,41**	0,45**	0,33*	-0,22	0,36**
Тривожність	0,49**	0,44**	0,41**	0,46**	-0,57**	1	0,29*	-0,18	-0,34**	-0,37**	-0,26*	0,31*	-0,28*
Імпulsивність	0,31*	0,28*	0,25	0,33*	-0,24	0,29*	1	-0,16	-0,27*	-0,22	-0,19	0,23	-0,25
Комунікативність	-0,24	-0,19	-0,21	-0,2	0,28*	-0,18	-0,16	1	0,34*	0,39**	0,36**	-0,15	0,32*
Самоконтроль	-0,37*	-0,30*	-0,27*	-0,34*	0,41**	-0,34*	-0,27*	0,34**	1	0,38**	0,40**	-0,26*	0,41**
Оптимізм	-0,41**	-0,33*	-0,30*	-0,36*	0,45**	-0,37*	-0,22	0,39**	0,38**	1	0,44**	-0,24	0,42**
Когнітивний копінг	-0,33*	-0,27*	-0,24	-0,29*	0,33*	-0,26*	-0,19	0,36**	0,40**	0,44**	1	-0,21	0,46**
Емоційний копінг	0,29*	0,26*	0,31*	0,34*	-0,22	0,31*	0,23	-0,15	-0,26*	-0,24	-0,21	1	-0,18
Поведінковий копінг	-0,36**	-0,29*	-0,26*	-0,31*	0,36**	-0,28*	-0,25	0,32*	0,41**	0,42**	0,46**	-0,18	1

Отримані результати свідчать про існування чітко структурованої системи взаємозв'язків між рівнем сприйнятого стресу та компонентами посттравматичного реагування. Зокрема, встановлено статистично значущі позитивні кореляції між показником суб'єктивного переживання стресу (PSS-10) та основними симптоматичними проявами посттравматичних реакцій, що включають інтрузивні переживання, поведінкове уникнення та психофізіологічну гіперактивність. Найбільш виражений зв'язок простежується між рівнем сприйнятого стресу та показником гіперактивності, що відображає підвищений рівень психофізіологічного напруження, емоційної збудливості та стан постійної внутрішньої настороженості.

З психологічної точки зору така закономірність свідчить про те, що зростання суб'єктивного відчуття неконтрольованості та непередбачуваності життєвих обставин супроводжується посиленням характерних симптомів посттравматичного реагування. У структурі цих реакцій інтрузія відображає тенденцію до повторного переживання травматичного досвіду, уникнення – прагнення дистанціюватися від ситуацій, що нагадують про стресові події, тоді як гіперактивність характеризує стан підвищеної психофізіологічної мобілізації. Сукупність цих показників формує своєрідний контур посттравматичної напруги, що безпосередньо пов'язаний з інтенсивністю переживання хронічного стресу.

Поряд із цим результати дослідження демонструють важливу роль індивідуально-психологічних ресурсів у регуляції стресових переживань. Зокрема, було встановлено статистично значущі негативні взаємозв'язки між рівнем сприйнятого стресу та такими особистісними характеристиками, як емоційна стабільність, самоконтроль та оптимістичні життєві установки. Подібна конфігурація зв'язків дозволяє розглядати зазначені риси як важливі внутрішні ресурси психологічної адаптації.

Емоційна стабільність у цьому контексті виступає показником здатності особистості зберігати емоційну рівноваженість у ситуаціях підвищеної напруги, що знижує інтенсивність суб'єктивного переживання стресу. Самоконтроль відображає сформованість механізмів внутрішньої регуляції поведінки та емоційних реакцій, які дозволяють особистості ефективніше управляти власними реакціями на складні життєві обставини. Оптимізм, у свою чергу, формує специфічний когнітивний стиль інтерпретації подій, який знижує схильність до катастрофізації життєвих труднощів та

сприяє формуванню більш адаптивних стратегій реагування.

У структурі виявлених взаємозв'язків особливе місце посідає тривожність, яка демонструє системні позитивні кореляції як з рівнем сприйнятого стресу, так і з основними компонентами посттравматичних реакцій. Така конфігурація зв'язків дозволяє розглядати тривожність як один із центральних психологічних механізмів, що опосередковує інтенсивність переживання стресу. Підвищений рівень тривожності супроводжується посиленням інтрузивних переживань, тенденцією до поведінкового уникнення та станом підвищеної психофізіологічної напруженості.

Загалом це може пояснюватися тим, що тривожність пов'язана з хронічною внутрішньою напругою, очікуванням негативного розвитку подій та зниженим відчуттям контролю над ситуацією. У результаті навіть об'єктивно помірні труднощі можуть інтерпретуватися як значущі стресові загрози, що посилює інтенсивність емоційного реагування та сприяє формуванню стійкого стану психоемоційного напруження.

Водночас підвищення тривожності супроводжується зниженням рівня емоційної стабільності, самоконтролю та оптимістичних очікувань, що свідчить про її дестабілізуючий вплив на систему внутрішніх психологічних ресурсів особистості. Таким чином, тривожність може розглядатися не лише як емоційний стан, але і як фактор, що знижує ефективність механізмів психологічної адаптації.

Додатковий аналіз взаємозв'язків між показниками копінг-поведінки та рівнем переживання стресу дозволив виявити специфічну роль різних стратегій подолання складних життєвих ситуацій. Зокрема, когнітивні та поведінкові копінг-стратегії демонструють негативні взаємозв'язки з показниками стресу та посттравматичних реакцій, що свідчить про їхню адаптивну функцію. Натомість емоційно орієнтований копінг має тенденцію до позитивного зв'язку з показниками стресу, що може відобразити його використання у ситуаціях підвищеної психоемоційної напруги.

Узагальнюючи отримані результати, можна констатувати, що психологічна адаптація молоді до умов хронічного стресу формується у межах складної системи взаємодії емоційних станів, особистісних характеристик та стратегій подолання труднощів. У цій системі емоційна стабільність, самоконтроль, оптимістичні життєві установки та конструктивні копінг-стратегії

виступають ключовими ресурсними чинниками, що сприяють підтриманню психоемоційної рівноваги та зниженню інтенсивності стресових переживань.

Висновки. Теоретичний аналіз наукових підходів засвідчив, що ефективність психологічної адаптації особистості значною мірою залежить від сформованості внутрішніх ресурсів, які забезпечують регуляцію емоційних станів, підтримання психологічної стійкості та використання конструктивних стратегій подолання стресових ситуацій.

Результати емпіричного дослідження показали, що рівень суб'єктивного переживання стресу тісно пов'язаний із проявами посттравматичних реакцій, зокрема інтрузією, уникненням та гіперактивацією. Встановлено, що зростання інтенсивності хронічного стресу супроводжується підвищенням психоемоційної напруженості та посиленням симптомів посттравматичного реагування.

Водночас виявлено, що такими важливими психологічними ресурсами адаптації виступають емоційна стабільність, самоконтроль та оптимістичні життєві установки, які пов'язані зі зниженням рівня переживання стресу. Показано, що підвищена тривожність, навпаки, пов'язана з більш інтенсивним переживанням стресових станів та посиленням посттравматичних реакцій.

Отримані результати свідчать, що психологічна адаптація молоді до умов хронічного стресу визначається взаємодією особистісних характеристик, емоційних станів та копінг-стратегій.

Перспективи подальших досліджень полягають у поглибленому вивченні механізмів формування психологічної резильєнтності молоді, розробці комплексних психопрофілактичних програм підтримки психічного здоров'я в умовах воєнного стану, а також у дослідженні динаміки психологічної адаптації молоді у процесі подолання наслідків тривалого стресового навантаження.

Список літератури:

1. Асеева Ю.О., Максимова Ю. С. Психологічні предиктори адаптивних стратегій подолання у посттравматичний період. *Перспективи та інновації науки. Серія «Психологія»*, 2025. № 8(54) С. 1023–1033 DOI:[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-8\(54\)-1023-1033](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-8(54)-1023-1033)
2. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
3. Кокун О.М. Психологія професійної стійкості особистості. Київ: Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2012. 432 с.
4. Максименко Л. Психологічна допомога в умовах війни: досвід та перспективи. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2017. С. 63–66.
5. Пасхін Г. І. Особливості психологічного та емоційного стану осіб молодого віку під час військових конфліктів. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 2. С. 65–69. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-2.11>
6. Психологічні механізми ресоціалізації осіб з девіантною поведінкою в умовах суспільних змін : монографія / Максимова Н. Ю., Грись А. М., Манілов І.Ф., Литвинчук Л.М., Рябовол Т.А., Філоненко Л.А., Максим О.В., Щербина-Прилука В.М.; за ред. Н. Ю. Максимової. К.: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. 272 с.
7. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К.: Либідь, 2003. 376 с.
8. Lazarus R.S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984. 456 p.
9. Selye H. *Stress in Health and Disease*. Boston : Butterworth-Heinemann, 1976. 515 p. URL: <https://archive.org/details/stressinhealthdi00selye>

Asieieva Yu. O., Yurkova K. D. PSYCHOLOGICAL RESOURCES OF YOUTH ADAPTATION UNDER CHRONIC STRESS IN THE CONTEXT OF MARTIAL LAW

The relevance of the study is обусловлена by the growing psycho-emotional burden placed on the younger generation, who are currently at a stage of active personal development and are particularly sensitive to the effects of social instability, uncertainty, and prolonged stressogenic factors. Under contemporary conditions of martial law, special importance is attached to the study of internal psychological resources that enable individuals to maintain psycho-emotional balance, cope effectively with stressful situations, and preserve adaptive functioning.

The aim of the study is to identify the interrelationships between the level of chronic stress and the psychological resources of young people's personality. The empirical research employed a set of psychodiagnostic instruments, including the Perceived Stress Scale (PSS-10), the Impact of Event Scale–Revised (IES-R), E. Heim's coping

mechanisms diagnostic method, and a method for assessing characterological personality traits. The study sample consisted of 58 young individuals.

The results of the empirical study revealed statistically significant relationships between the level of stress experience, manifestations of post-traumatic reactions, personality characteristics, and coping strategies. It was established that an increase in the level of subjective stress experience is associated with intensified intrusive experiences, avoidance of trauma-related stimuli, and increased psychophysiological tension. At the same time, such personality characteristics as emotional stability, self-control, and optimistic life attitudes function as important psychological resources of adaptation, contributing to a reduction in psycho-emotional tension. Anxiety was shown to be one of the key factors of increased vulnerability to chronic stress.

The findings obtained expand current understanding of the psychological mechanisms underlying youth adaptation to conditions of prolonged social tension and may be used in the development of psychological support programs aimed at enhancing emotional self-regulation skills, fostering constructive coping strategies, and strengthening the individual's internal psychological resources.

Keywords: *chronic stress, psychological resources, adaptation, youth, post-traumatic reactions, coping strategies, emotional stability.*

Дата першого надходження статті до видання: 12.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 08.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 18.05.2026