

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Факультет психології, політології та соціології

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота -

Бакалаврський дослідницький проєкт

053 «Психологія»

на тему:

**ХРОНІЧНИЙ СТРЕС ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ТРИВОЖНИХ
РОЗЛАДІВ У МОЛОДІ**

Виконала: здобувачка 4 курсу, 3 групи

галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові
науки» спеціальність 053 «Психологія»

Якубчак Ксенія Сергіївна

Керівник: к.політ.н., доц. **Третякова Тетяна
Миколаївна**

Рецензент: д.мед.н., проф. **Ульянов В.О.**

Одеса - 2026

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Кафедра психології

Рівень вищої освіти бакалаврський

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Спеціальність 053 «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

д.ю.н., канд. психол.н., проф.

О. М. Цільмак

«___» _____ 2026 року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ

(бакалаврський дослідницький проект)

Якубчак Ксенія Сергіївна

Тема роботи: «Хронічний стрес як чинник формування тривожних розладів у молоді».

Керівник роботи кандидат політичних наук, доцент Третьякова Тетяна Миколаївна.

Затверджені наказом НУ «ОЮА» від «___» _____ 20__ року № _____

Строк подання здобувачем роботи _____

Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів магістерської роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Підготовка концепції К.Р. і затвердження плану К.Р.	I 2026	
2.	Вивчення нормативного матеріалу, спеціальної літератури, аналіз та узагальнення матеріалів	I-II 2026	
3.	Написання Вступу	III 2026	
4.	Написання 1 розділу К.Р.	II-III 2026	
5.	Написання 2 розділу К.Р.	I - IV 2026	
6.	Написання Висновків	IV 2026	
7.	Подання К.Р. на кафедру та рецензування	V 2026	
8.	«Малий захист» К.Р. на кафедрі	V 2026	
9.	Прийняття рішення про допуск К.Р. до захисту	V 2026	
10.	Захист К.Р. в ЕК	VI 2026	

Здобувач:

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Керівник роботи

(підпис)

(прізвище та ініціали)

АННОТАЦІЯ

Якубчак К.С. Хронічний стрес як чинник формування тривожних розладів у молоді. - Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Бакалаврський дослідницький проект на здобуття бакалаврського рівня вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія», Одеса, 2026 рік.

Бакалаврська робота присвячена вивченню взаємозв'язку між рівнем суб'єктивно сприйманого хронічного стресу та показниками ситуативної та особистісної тривожності. Основною метою роботи є вивчення впливу хронічного стресу на формування тривожних розладів у молоді.

У роботі проведено комплексний аналіз проблеми впливу тривалого психоемоційного напруження на формування патологічних тривожних станів. Особливу увагу приділено специфіці тривожних розладів у молодіжному віці та ролі адаптаційних ресурсів особистості.

Емпіричне дослідження було проведено серед молоді міста Одеси, які брали участь у спеціально розробленій програмі для оцінки рівня напруженості життєдіяльності, а також для диференціації ситуативної тривоги та особистісної тривожності як стійкої риси. Результати дослідження показали про ймовірний негативний вплив на психіку молоді, що свідчить про необхідність проведення навчально-корекційних заходів серед опитуваних.

Практичне значення роботи полягає у можливості застосування отриманих результатів для розробки та впровадження тренінгових програм для розвитку стресостійкості, що сприятиме зменшенню рівня тривожності у сучасної молоді.

Висновки бакалаврської роботи роблять важливий внесок у вікову психологію та психологію особистості, демонструючи практичну значущість розвитку стресостійкості та профілактики запобігання виникнення тривожних розладів.

Ключові слова: хронічний стрес, тривожні розлади, особистісна тривожність, ситуативна тривога, психодіагностика, адаптація, молодь.

ANNOTATION

Yakubchak K.S. Chronic stress as a factor in the formation of anxiety disorders in youth. - Qualification scientific work in the form of a manuscript. Bachelor's research project for obtaining a bachelor's degree in higher education in the specialty 053 "Psychology". National University "Odesa Law Academy", Odesa, 2026.

The bachelor's work is devoted to the study of the relationship between the level of subjectively perceived chronic stress and indicators of situational and personal anxiety. The main purpose of the work is to study the influence of chronic stress on the formation of anxiety disorders in youth.

The work provides a comprehensive analysis of the problem of the influence of prolonged psycho-emotional stress on the formation of pathological anxiety states. Special attention is paid to the specificity of anxiety disorders in youth and the role of adaptive resources of the individual.

An empirical study was conducted among young people in the city of Odessa who participated in a specially developed program to assess the level of life stress, as well as to differentiate situational anxiety and personal anxiety as a stable trait. The results of the study showed a probable negative impact on the psyche of young people, which indicates the need for educational and corrective measures among the respondents.

The practical significance of the work lies in the possibility of using the results obtained to develop and implement training programs for the development of stress resistance, which will contribute to reducing the level of anxiety in modern youth. The conclusions of the bachelor's thesis make an important contribution to age psychology and personality psychology, demonstrating the practical significance of developing stress resistance and preventing the occurrence of anxiety disorders.

Keywords: chronic stress, anxiety disorders, personal anxiety, situational anxiety, psychodiagnostics, adaptation, youth.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ ЯК ЧИННИКА ТРИВОЖНИХ РОЗЛАДІВ У МОЛОДІ	
1.1. Обґрунтування методології дослідження та вибору діагностичного інструментарію для аналізу тривожних станів у молоді.....	15
1.2. Опис процедури дослідження за даними вибірки та характеристика психологічних особливостей осіб молодого віку.....	17
РОЗДІЛ 2. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ НА ФОРМУВАННЯ ТРИВОЖНИХ РОЗЛАДІВ У МОЛОДІ	
2.1. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження взаємозв'язку показників стресу та тривожності.....	21
2.2. Практичні рекомендації щодо профілактики тривожних розладів та методи психологічної корекції стресових станів у молодіжному середовищі ...	27
ВИСНОВКИ.....	32
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	34
ДОДАТКИ.....	38

ВСТУП

Актуальність теми дослідження зумовлена глобальними змінами у ритмі життя та соціально-політичній нестабільності, що призвели до перетворення стресу з епізодичного явища на хронічний стан. Хронічний стрес зараз - це тема №1 для психологів, бо саме через нього люди найчастіше починають страждати на тривожні розлади.

По-перше, особливої гостроти ця проблема набуває у молодіжному середовищі. Юнацький вік та період ранньої дорослості є критичними етапами формування особистості, що супроводжуються високим когнітивним навантаженням, соціальним тиском та необхідністю самовизначення. Хронічний стрес у цей період не лише виснажує адаптаційні ресурси, а й «закріплює» тривожні реакції як домінуючий спосіб взаємодії зі світом, що згодом трансформується у стійкі тривожні розлади.

По-друге, соціально-психологічний контекст сучасної України - умови повномасштабної війни, постійна загроза життю, вимушена міграція та інформаційна перенасиченість - створює унікальне, але водночас деструктивне середовище для «нормалізації» хронічного стресу. Для української молоді стрес став тотальним фактором, який впливає не лише на ментальне здоров'я, а й на фізичний стан (соматизація тривоги), виявляючись через слабкість, м'язову напругу та порушення життєво важливих функцій.

По-третє, у психологічній практиці спостерігається розрив між розумінням стресу як фізіологічної реакції та його роллю у формуванні клінічних станів. Тривога часто сприймається молоддю як природний супутник сучасності, що заважає своєчасному зверненню за допомогою. Дослідження механізмів, за якими тривала нервова напруга переростає у патологічну тривожність, є критично важливим для розробки програм раннього втручання та психологічної корекції.

Таким чином, вивчення хронічного стресу як чинника формування тривожних розладів у молоді є надзвичайно актуальним завданням, що має на меті не лише теоретичне розширення уявлень про механізми психологічної

дезадаптації, а й розробку практичних інструментів для збереження ментального капіталу нації у кризовий період.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Сучасний науковий дискурс, присвячений дослідженню впливу хронічного стресу на формування тривожних розладів у молодіжному середовищі, демонструє стрімку еволюцію від описових характеристик стресових реакцій до глибинного нейробіологічного та психосоціального аналізу системних деструктивних процесів. Провідним вектором закордонних досліджень останнього десятиліття стало вивчення концепції алостатичного навантаження, детально розробленої у фундаментальних працях Брюса МакЮена. Автор доводить, що молодіжний вік є критичним «вікном вразливості», де пластичність мозку, з одного боку, сприяє навчанню, а з іншого - робить нервову систему надзвичайно чутливою до тривалого впливу кортизолу [22]. Хронічний стрес у цій парадигмі розглядається як стан, при якому механізми адаптації, що мали б бути тимчасовими, стають перманентними, призводячи до «біологічного зношування» префронтальної кори та гіпокампу. Це теоретичне положення знаходить широке підтвердження у лонгітюдних дослідженнях Шарпа та співавторів, опублікованих у *Journal of Affective Disorders* [29]. Дослідники протягом декількох років спостерігали за групою молодих людей і зафіксували, що особи з високим рівнем фонового стресу демонструють стійкі морфологічні зміни: зменшення об'єму сірої речовини в ділянках, відповідальних за емоційну саморегуляцію. Такі зміни прямо корелюють із розвитком генералізованого тривожного розладу (ГТР), оскільки мозок втрачає здатність до диференціації реальної загрози від уявної, перебуваючи в стані постійної гіперреактивності.

Паралельно з нейроанатомічними розвідками, значний обсяг наукової інформації присвячено феномену «цифрової детермінації» тривоги. Джин Твендж у своїх масштабних працях аналізує трансформацію психічного здоров'я покоління, чиє дорослішання збіглося з поширенням смартфонів. Вона вказує на те, що сучасне цифрове середовище створює унікальний вид хронічного стресу

- «соціальну вразливість 24/7». Вчений Твендж детально описує механізм, за якого постійне очікування фідбеку та страх соціального виключення (FOMO) виснажують дофамінову систему, що веде до підвищення базового рівня тривожності [34]. Дослідження Вогеля та його колег поглиблюють цю тезу, аналізуючи психологію соціального порівняння в онлайн-просторі. Вони виявили, що регулярне споживання ідеалізованого контенту формує хронічний когнітивний дисонанс між реальним та «цифровим» я-образом, що є класичним предикатом соціофобії [35]. Важливим доповненням до цієї картини є глобальний мета-аналіз Расін, який охопив понад 80 000 респондентів і продемонстрував, що пандемія COVID-19 виступила каталізатором, який перетворив субклінічну тривогу на масові клінічні розлади. Автори підкреслюють, що втрата передбачуваності майбутнього та соціальна ізоляція знищили основні копінг-ресурси молоді, залишивши їх сам на сам із хронічним відчуттям загрози, що підтверджується подвоєнням випадків діагностованих тривожних станів за період 2020-2022 років [28].

Окремої уваги заслуговують дослідження еко-тривоги як нового виду хронічного дистресу. Робота Хікмана та співавторів у журналі *The Lancet Planetary Health*, що базується на опитуванні 10 000 осіб, виявила, що 75% молоді сприймають майбутнє як «страшне». Це свідчить про те, що глобальні інформаційні потоки формують стан «онтологічної невпевненості», де хронічний стрес живиться не особистими подіями, а глобальними загрозами, які молода людина не спроможна контролювати. Цей стан створює ідеальний ґрунт для формування стійких тривожних паттернів, які важко піддаються традиційній терапії через їхню об'єктивну nature [18]. Нейровізуалізаційні дані, надані дослідником Гансом та його колегами, підтверджують, що тривале перебування у стані тривожного очікування призводить до розриву функціональної кон'юнкції між амигдалою та вентромедіальною префронтальною корою, що фактично позбавляє молоду людину можливості вольового пригнічення страху [16].

У вітчизняному науковому просторі аналіз літератури демонструє специфічне фокусування на проблематиці «кумулятивного дистресу» в умовах соціополітичної нестабільності та війни. О. Кулеша-Любінець у своїх працях ґрунтовно досліджує структуру стресостійкості молоді, вказуючи на те, що для українського контексту характерним є накладання академічного стресу на екзистенційну кризу безпеки. Вона аргументує, що хронізація стресу у студентів відбувається через механізм «зацикленого очікування», коли психіка перебуває в постійній готовності до негативних подій, що виснажує нервові ресурси швидше, ніж гостра травма [4]. Розвиваючи цю лінію, К. Панасенко у своїх останніх публікаціях аналізує вплив повномасштабного вторгнення на психічне здоров'я молоді, вводячи поняття «дифузної тривожності». Це стан, за якого тривога втрачає об'єктність і стає фоновим процесом життєдіяльності [7]. Дослідження С. Литвинової та колег підтверджують, що тривале перебування в зоні воєнних дій або в умовах постійних повітряних тривог формує у молоді специфічний когнітивний стиль - «гіперпильність». Цей механізм, який спочатку є адаптивним, у довгостроковій перспективі трансформується у патологічну тривожність, оскільки нервова система втрачає здатність до переходу в режим спокою [5].

Важливим аспектом сучасних досліджень є також аналіз взаємозв'язку між хронічним стресом та дезадаптивними копінг-стратегіями. Закордонні автори та українські дослідники одноставно вказують на те, що молодь часто вдається до стратегії уникнення або «когнітивної втечі». Це включає надмірне використання гаджетів, зловживання психоактивними речовинами або соціальну самоізоляцію. Проте такі методи лише посилюють дію стресу, створюючи замкнене порочне коло: стрес викликає тривогу, людина намагається уникнути її через дезадаптивні дії, що призводить до накопичення проблем і ще більшого стресу. Аналіз нейровізуалізаційних досліджень показує, що такий «уникаючий» спосіб життя ще більше послаблює біологічну здатність до опору тривозі. Таким чином, сучасна наукова література малює складну картину мультифакторної детермінації тривожних розладів, де хронічний стрес виступає не просто

зовнішньою обставиною, а глибоким трансформаційним чинником, що змінює біологію, когнітивну сферу та поведінкові стратегії молоді. Інтеграція закордонного досвіду вивчення алоstaticного навантаження та українських розробок у сфері стресу війни дозволяє констатувати потребу в розробці нових методів.

Дослідження проблеми хронічного стресу як чинника формування тривожних розладів у молоді потребує використання валідних і надійних психодіагностичних методик, які дозволяють комплексно оцінити рівень стресового навантаження, інтенсивність тривожних проявів, емоційний стан особистості та особливості психологічної адаптації. У сучасній психологічній науці існує значна кількість інструментів для вивчення стресу й тривожності, однак не всі вони однаково ефективні для молодіжної вибірки або дослідження взаємозв'язку між хронічним стресом і тривожними розладами.

Серед найбільш поширених методик для дослідження стресу варто виокремити «Шкалу психологічного стресу PSM-25» Лемура-Тесьє-Філліона, яка спрямована на визначення рівня психічної напруженості та суб'єктивного переживання стресу. Методика дозволяє оцінити соматичні, поведінкові та емоційні прояви стресу, однак її недоліком є орієнтація переважно на актуальний психоемоційний стан, а не на тривале хронічне стресове навантаження [14].

Також у дослідженнях часто використовується «Опитувальник професійного вигорання» К. Маслач (MBI), який ефективно виявляє емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистісних досягнень. Проте дана методика більш доцільна для професійних груп і менш адаптована для молоді студентського віку.

Для вивчення тривожних розладів широко застосовується «Шкала тривоги Бека» (BAI), що дозволяє оцінити інтенсивність клінічних симптомів тривоги. Методика є достатньо чутливою до фізіологічних проявів тривожності, однак менш ефективно диференціює ситуативну й особистісну тривожність. Також поширеним інструментом є «Госпітальна шкала тривоги та депресії» (HADS), яка використовується для скринінгу емоційних розладів. Її перевагою є

компактність і простота застосування, проте вона більше орієнтована на клінічну практику та медичні дослідження [21].

Окрему групу складають багатofакторні методики дослідження особистості, зокрема «Міннесотський багатoproфільний особистісний опитувальник» (MMPI) та опитувальник Айзенка. Дані методики дозволяють виявити індивідуально-психологічні особливості, рівень нейротизму, емоційної стабільності та схильності до невротичних реакцій. Проте їх використання в межах дослідження хронічного стресу має певні обмеження через значний обсяг, складність інтерпретації та високі часові витрати під час проведення.

У сучасних психологічних дослідженнях молоді особливу увагу приділяють саме коротким, стандартизованим та психометрично перевіреним методикам, які забезпечують високу валідність результатів і дозволяють комплексно оцінити взаємозв'язок між стресом та тривожністю. У зв'язку з цим найбільш доцільним для дослідження теми «Хронічний стрес як чинник формування тривожних розладів у молоді» є використання комплексу методик: «PSS - Шкала сприйнятого стресу», «Шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера - Ю. Л. Ханіна» та «Шкала депресії, тривоги та стресу - DASS-21».

«PSS - Perceived Stress Scale» є однією з найпоширеніших методик для оцінки суб'єктивного рівня переживання стресу. Основною перевагою шкали є її спрямованість саме на визначення того, наскільки життєві ситуації сприймаються особистістю як стресогенні та неконтрольовані. Методика дозволяє оцінити не лише інтенсивність стресу, а й особливості когнітивної оцінки життєвих труднощів. Це має особливе значення у дослідженні молоді, оскільки саме суб'єктивне сприйняття стресових подій часто визначає розвиток тривожних реакцій та порушень адаптації. Крім того, шкала є компактною, легкою в застосуванні та має високі показники надійності й валідності в міжнародних дослідженнях.

Важливим інструментом дослідження є «Шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера - Ю. Л. Ханіна», яка дозволяє

диференціювати реактивну (ситуативну) тривожність і стійку особистісну схильність до тривожних переживань. Це є особливо важливим у контексті дослідження хронічного стресу, адже методика дозволяє визначити, чи є тривожність тимчасовою реакцією на стресову ситуацію, чи вона вже набула рис стабільної особистісної характеристики. Шкала характеризується високою діагностичною точністю та широко використовується у клінічній і консультативній психології.

Особливу цінність для дослідження має «Шкала депресії, тривоги та стресу - DASS-21», розроблена S. Lovibond та P. Lovibond. Методика є короткою версією оригінальної DASS-42 та дозволяє одночасно оцінити три взаємопов'язані негативні емоційні стани: депресію, тривогу та стрес. DASS-21 широко використовується у психологічних та клінічних дослідженнях завдяки високим психометричним характеристикам і здатності диференціювати різні компоненти емоційного дистресу. Методика адаптована для роботи з підлітками та молоддю, а також рекомендована для використання з особами віком від 14 років. DASS-21 дозволяє виявити не лише наявність тривожних проявів, а й супутні депресивні симптоми та рівень нервового напруження, що забезпечує комплексний підхід до вивчення наслідків хронічного стресу [30].

Комплексне використання зазначених методик є найбільш доцільним для дослідження проблеми хронічного стресу у молоді, оскільки вони взаємодоповнюють одна одну та забезпечують багатовимірне вивчення психологічного стану особистості. «PSS» дозволяє оцінити суб'єктивне переживання стресу, методика Спілбергера - Ханіна визначає рівень ситуативної й особистісної тривожності, а DASS-21 комплексно досліджує прояви депресії, тривоги та стресу. Саме поєднання цих методик забезпечує високу інформативність результатів дослідження, дозволяє виявити психологічні закономірності впливу хронічного стресу на формування тривожних розладів та є оптимальним для роботи з молодіжною вибіркою.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості впливу хронічного стресу на формування тривожних розладів у

молоді, а також розробити програму психокорекційних заходів, спрямованих на запобігання його негативним наслідкам та зміцнення ментального здоров'я осіб молодого віку.

Завдання дослідження:

1. Обґрунтувати методологію дослідження та вибір діагностичного інструментарію для аналізу тривожних станів у молоді.
2. Описати процедуру дослідження за даними вибірки та охарактеризувати психологічні особливості осіб молодого віку
3. Проаналізувати та інтерпретувати результати емпіричного дослідження взаємозв'язку показників стресу та тривожності
4. Надати практичні рекомендації щодо профілактики тривожних розладів та методів психологічної корекції стресових станів у молодіжному середовищі

Об'єкт дослідження теоретичний - тривожні розлади у осіб молодого віку.

Об'єкт дослідження - молодь віком 18-25 років.

Предмет дослідження - хронічний стрес як чинник формування тривожних розладів у молоді.

Методологічна база дослідження. У підґрунтя кваліфікаційного дослідження покладено систему загальнонаукових та специфічних методів пізнання. Для досягнення сформульованої мети та розв'язання поставлених дослідницьких завдань застосовано комплекс наступних наукових підходів:

- Теоретичні методи: аналіз наукової літератури; систематизація; класифікація; узагальнення отриманих результатів; порівняльний аналіз; формування обґрунтованих висновків.

- Емпіричні методи: цілеспрямоване спостереження; тестування.

- Інтерпретаційні методи: аналітичне дослідження; концептуальне тлумачення; компаративний аналіз.

- Математично-статистичні методи: кількісний аналіз даних; верифікація гіпотез.

Цей комплексний підхід забезпечив всебічне вивчення досліджуваної проблеми, поєднання теоретичного аналізу з емпіричними даними та обґрунтованість отриманих висновків.

Методики дослідження: «PSS - Шкала сприйнятого стресу», «Шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера - Ю. Л. Ханіна», «Шкала депресії, тривоги та стресу - DASS-21».

Публікації автора за темою дослідження. Матеріали й результати дослідження висвітлювалися на II Міжнародній науково-практичній конференції «Психологічне благополуччя особистості в умовах воєнних та пост-воєнних трансформацій: клініко-психологічний вимір», Національний Університет «Одеська Юридична Академія», м. Одеса, 30.04.2026 р. [електронне видання].

Практична значущість роботи: апробована в рамках тренінгу на тему «Мистецтво рівноваги» серед студентів 4 курсу психологів міста Одеси та показала гарні результати, то вважаємо, що практична цінність кваліфікаційної роботи є вагомою та полягає в обґрунтуванні необхідності навчально-корекційних заходів і розробці рекомендацій для тренінгових програм зі стресостійкості. Результати дослідження можуть бути безпосередньо використані практичними психологами, кризовими консультантами та закладами освіти.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг роботи -37 сторінок. Список використаної літератури налічує 31 джерело.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ ЯК ЧИННИКА ТРИВОЖНИХ РОЗЛАДІВ У МОЛОДІ

1.1 Обґрунтування методології дослідження та вибору діагностичного інструментарію для аналізу тривожних станів у молоді

Дослідження з теми «Хронічний стрес як чинник формування тривожних розладів у молоді» проходило в декілька етапів.

На першому етапі була сформована мета, завдання, об'єкт, предмет, гіпотезою дослідження стало припущення про те що, хронічно високий рівень стресового напруження безпосередньо впливає на виникнення та розвиток тривожних розладів у молоді.

Наступним етапом дослідження став підбір психодіагностичного інструментарію, об'єктивність отриманих результатів забезпечується вибором стандартизованого психодіагностичного інструментарію, що відповідає критеріям валідності та надійності. Методологічну основу даного дослідження складає комплексний підхід до вивчення психічних станів особистості, що базується на принципах системності та детермінізму. Дослідження впливу хронічного стресу на формування тривожних розладів потребує використання інструментарію, який би дозволив не лише констатувати наявність емоційної напруги, а й простежити динаміку її трансформації у стійкі патологічні стани.

Враховуючи специфіку молодіжного віку - високу інтенсивність соціальних контактів, когнітивне навантаження та схильність до рефлексії - було обрано методики, які дозволяють диференціювати суб'єктивне сприйняття ситуації від клінічних проявів тривоги.

Першим етапом методологічного аналізу є оцінка суб'єктивного рівня напруження. Для цього було обрано «Шкалу сприйманого стресу» (PSS-10). Вибір даної методики обґрунтований тим, що вона вимірює не кількість стресових подій у житті людини, а ступінь, до якого ці події оцінюються нею як непередбачувані або неконтрольовані. Саме таке суб'єктивне відчуття «втрати

контролю» є ключовим компонентом хронічного стресу, що з часом стає підґрунтям для формування тривожності.

Другий етап діагностичного комплексу спрямований на розмежування тривоги як тимчасового стану та як стійкої риси особистості. Використання Державної шкали тривоги Спілбергера-Ханіна (STAI) є критично важливим для нашої теми, оскільки вона дозволяє виявити:

- реактивну тривожність (як безпосередню реакцію на стресовий чинник);
- особистісну тривожність (як сформовану схильність особистості сприймати широкий спектр ситуацій як загрозливі).

Це дає змогу емпірично підтвердити гіпотезу про те, що під впливом тривалого стресу ситуативна тривога поступово закріплюється у структурі особистості.

Третій етап методології передбачає скринінг клінічних симптомів за допомогою Шкали депресії, тривоги та стресу (DASS-21). Обґрунтування вибору цієї методики полягає у її здатності чітко диференціювати тривожні стани від депресивних проявів та загальної нервової збудливості. Для нашого дослідження особливу цінність мають показники соматизації тривоги (вегетативні реакції, відчуття страху), що дозволяє оцінити глибину деструктивного впливу стресу на ментальне та фізичне здоров'я молоді.

Підводячи підсумок, методологія дослідження побудована на принципі доповнюваності. PSS-10 фокусується на когнітивній оцінці стресу, STAI - на психологічних особливостях реагування, а DASS-21 - на клінічній та фізичній симптоматиці. Такий тривимірний аналіз забезпечує комплексний підхід до вивчення хронічного стресу як чинника формування тривожних розладів, що дозволяє мінімізувати суб'єктивні похибки та отримати достовірні дані для подальшої розробки психокорекційних заходів.

1.2 Опис процедури дослідження за даними вибірки та характеристика психологічних особливостей осіб молодого віку

Ураховуючи сучасні тенденції цифровізації психологічного інструментарію, збір емпіричного матеріалу здійснювався за допомогою дистанційних технологій, а саме сервісу Google Forms. Це дозволило трансформувати методики оцінки тривожності та стресу (STAI, DASS-21, PSS-10) у зручний для респондентів інтерактивний формат. Завдяки можливості проходження тестування у вільному темпі було досягнуто мінімізації чинника "втоми від опитування" та усунуто додаткове психоемоційне навантаження, що зазвичай супроводжує рутинну роботу з паперовими бланками. Загалом було опитано 28 респондентів віком від до 25 років.

Фокус-групою нашого дослідження обрано молодь, оскільки процеси формування та становлення психічного здоров'я у цьому віковому періоді особливо чутливі до впливів зовнішнього середовища та соціуму. Молодість - це період активної ідентифікації, професійного та освітнього становлення, формування соціальних ролей і очікувань на майбутнє; саме в цей час закладаються моделі подолання стресу, адаптивні та дезадаптивні копінг-стратегії. Сучасні реалії життя в Україні становлять потужний мультифакторний стресор для молодих людей: тривала соціальна ізоляція під час пандемії COVID-19 підвищила рівень самотності, порушила рутинні контакти та навчальний процес; початок повномасштабної війни спричинив хронічне відчуття небезпеки, страх за майбутнє, численні втрати (рідних, майна), вимушену міграцію та економічну нестабільність. Додатково багато молодих людей зазнали раптового переходу на дистанційні формати навчання і праці, що посилює невизначеність у питаннях працевлаштування, професійного розвитку та соціальної інтеграції.

У сукупності ці фактори підвищують ризик виникнення тривожних станів, депресивних симптомів і соматичних проявів стрес-реакцій, а також ускладнюють доступ до традиційних джерел соціальної підтримки (сім'я, навчальні колективи, служби охорони здоров'я). Враховуючи вищезазначене,

вибір молоді як цільової аудиторії обґрунтований не лише з точки зору епідеміології захворювань психіки (рання інтервенція має більший профілактичний ефект), але й з позицій прикладної психології: дослідження цієї групи дозволяє виявити початкові ознаки трансформації ситуативної тривоги в стійку рису особистості та розробити орієнтовані профілактичні й корекційні програми.

Практична значущість такого вибору полягає в можливості:

- виявити домінуючі види психоемоційних порушень у молоді в умовах сучасних кризових обставин;
- оцінити вплив специфічних соціальних факторів (втрата, переміщення, дистанційне навчання) на розвиток тривожних розладів;
- сформулювати рекомендації для освітніх і медико-психологічних служб щодо раннього виявлення ризику та адресної підтримки.

У емпіричному дослідженні з теми «Хронічний стрес як чинник формування тривожних розладів у молоді» прийняло участь 28 респондентів з них переважну кількість склало молодь віком 20 років див рис. 1,2,3.

Вік
28 відповідей

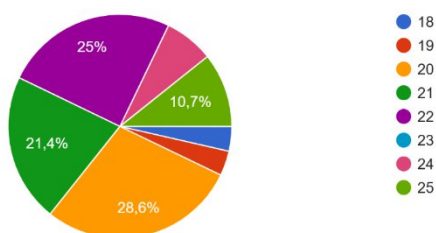


Рисунок 1.1. PSS-10

Ваш вік
29 відповідей

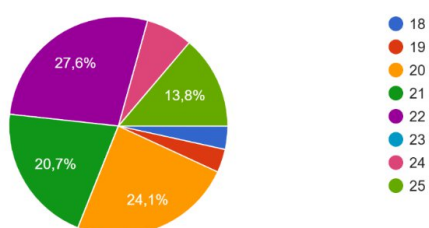


Рисунок 2.1.STAI

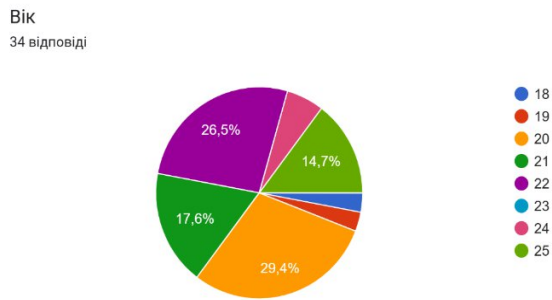


Рисунок 3.1. Дасс 21

Основу вибірки склали студенти 4 курсу психологи одного з вишів міста Одеси. Переважну кількість опитуваних склали особи жіночої статі (див. рис. 1.2,2.2,3.2).

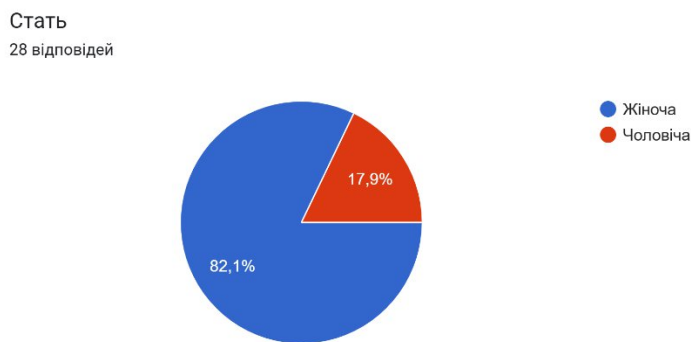


Рисунок 1.2.

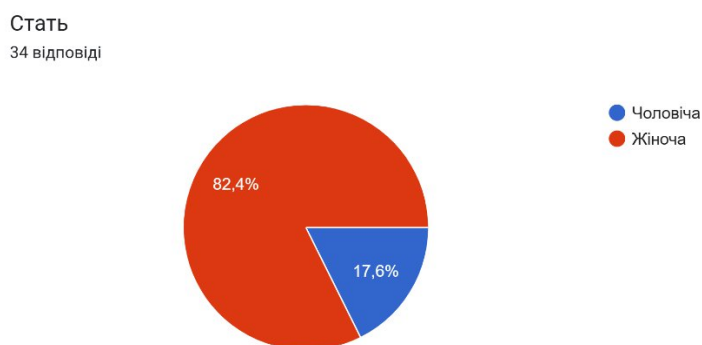


Рисунок 2.2

Стать
29 відповідей

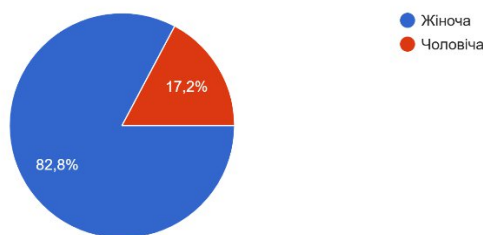


Рисунок 3.2

Вибірка студентів-психологів віком 18–25 років є важливою для дослідження хронічного стресу як чинника виникнення тривожних розладів, оскільки саме цей віковий період характеризується підвищеною емоційною вразливістю, активним професійним становленням та значним психоемоційним навантаженням. Студенти психологічних спеціальностей часто стикаються з високими академічними вимогами, емоційним перенапруженням, необхідністю опрацювання психологічно складної інформації та переживанням невизначеності щодо майбутньої професійної діяльності.

Крім того, юнацький та ранній дорослий вік є періодом, у якому тривожні прояви можуть формуватися або посилюватися під впливом тривалого стресу. Дослідження саме цієї категорії респондентів дозволяє виявити особливості взаємозв'язку між рівнем хронічного стресу та проявами тривожних розладів, а також визначити психологічні фактори ризику їх розвитку.

Практична значущість такої вибірки полягає у можливості розробки ефективних профілактичних та психокорекційних програм для студентської молоді, спрямованих на зниження рівня стресу, підвищення стресостійкості та попередження розвитку тривожних розладів у майбутніх фахівців психологічної сфери.

РОЗДІЛ 2. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ НА ФОРМУВАННЯ ТРИВОЖНИХ РОЗЛАДІВ У МОЛОДІ

2.1. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження взаємозв'язку показників стресу та тривожності

Емпіричне дослідження з теми проходило в декілька етапів одним із них було проведення онлайн опитування яке складалося з методик: «PSS - Шкала сприйнятого стресу», «Шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера - Ю. Л. Ханіна», «Шкала депресії, тривоги та стресу - DASS-21».

Таблиця результатів методики «PSS 10»

Номер респондента	низький	середній	високий
1		16	
2	11		
3			30
4			28
5	11		
6		14	
7		14	
8		17	
9		14	
10		19	
11			29
12	6		
13	9		
14		20	
15		16	
16	11		
17		24	
18		19	
19		16	
20			27
21		18	
22		26	
23	13		
24	9		
25		24	
26	11		
27		22	
28		16	

За результатами проведеного дослідження за методикою Perceived Stress Scale (PSS-10) було здійснено оцінку рівня сприйманого стресу у 28 респондентів. Аналіз отриманих даних показав, що переважна більшість досліджуваних характеризується середнім рівнем стресового навантаження.

Зокрема, середній рівень стресу було виявлено у 16 осіб, що становить 57,1% від загальної кількості вибірки. Такі показники свідчать про наявність помірного психоемоційного напруження, яке виникає під впливом повсякденних стресогенних чинників, однак загалом не призводить до суттєвого порушення психологічної адаптації та здатності особистості ефективно функціонувати у звичних умовах життєдіяльності.

Низький рівень сприйманого стресу був зафіксований у 8 респондентів, що становить 28,6% вибірки. Отримані результати можуть свідчити про достатній рівень психологічної стійкості, емоційної врівноваженості та сформованість ефективних копінг-стратегій, які забезпечують успішне подолання труднощів і збереження психоемоційного благополуччя навіть в умовах підвищеного навантаження. Особи цієї групи, ймовірно, характеризуються високим рівнем самоконтролю та здатністю адекватно оцінювати й регулювати власний емоційний стан.

Водночас високий рівень стресу було виявлено у 4 респондентів, що становить 14,3% досліджуваних. Такі показники можуть свідчити про наявність вираженого емоційного напруження, психологічного виснаження, труднощів адаптації до стресових ситуацій або недостатню ефективність механізмів подолання стресу. Високий рівень сприйманого стресу потенційно негативно впливає на психічне та фізичне здоров'я особистості, знижує рівень працездатності, концентрації уваги та емоційної стабільності. У зв'язку з цим респонденти цієї групи можуть потребувати додаткової психологічної підтримки, застосування методів психопрофілактики та розвитку навичок стресостійкості.

Отже, результати дослідження свідчать про домінування середнього рівня сприйманого стресу серед опитаних, що вказує на відносно задовільний рівень адаптації більшості респондентів до умов навколишнього середовища. Проте наявність групи осіб із високими показниками стресу підтверджує актуальність проблеми психоемоційного навантаження та необхідність впровадження

профілактичних і корекційних заходів, спрямованих на підтримку психологічного благополуччя та підвищення стресостійкості особистості.

Таблиця результатів методики «STAI»

Номер респондента	низький	середній	високий
1		29	
2	15		
3		23	
4			33
5	20		
6		22	
7	15		
8	19		
9	20		
10		24	
11			34
12	14		
13	16		
14		24	
15		21	
16		17	
17			
18		25	
19		27	
20		23	
21		22	
22		30	
23		22	
24	17		
25		22	
26	20		
27			33
28		22	

За результатами дослідження, проведеного за методикою STAI, було здійснено оцінку рівня тривожності у 28 респондентів. Аналіз отриманих даних дозволив визначити особливості прояву тривожності та ступінь емоційного напруження серед досліджуваних.

У ході обробки результатів встановлено, що низький рівень тривожності спостерігається у 9 респондентів, що становить 32,1% від загальної кількості вибірки. Такі показники свідчать про достатній рівень емоційної стабільності, психологічної врівноваженості та сформованість ефективних механізмів

саморегуляції. Особи з низьким рівнем тривожності, як правило, здатні адекватно реагувати на стресові ситуації, зберігати контроль над власними емоціями та підтримувати продуктивну діяльність навіть в умовах психоемоційного навантаження.

Середній рівень тривожності було виявлено у 16 досліджуваних, що становить 57,1% вибірки. Домінування саме цього рівня свідчить про помірне емоційне напруження, яке є природною реакцією особистості на вплив зовнішніх та внутрішніх стресогенних чинників. Для цієї групи респондентів характерна наявність тривожних переживань ситуативного характеру, які не мають вираженого дезадаптивного впливу на повсякденне функціонування. Отримані результати вказують на загалом задовільний рівень психологічної адаптації більшості учасників дослідження та їхню здатність ефективно долати життєві труднощі.

Високий рівень тривожності зафіксовано у 3 респондентів, що становить 10,8% від загальної кількості опитаних. Такі показники можуть свідчити про наявність вираженого психоемоційного напруження, підвищеної чутливості до стресових ситуацій, невпевненості у власних можливостях та схильності до негативних емоційних переживань. Високий рівень тривожності нерідко супроводжується погіршенням концентрації уваги, зниженням працездатності, емоційною нестабільністю та труднощами соціально-психологічної адаптації. У зв'язку з цим респонденти цієї групи можуть потребувати психологічної підтримки, розвитку навичок емоційної саморегуляції та використання психопрофілактичних заходів, спрямованих на зниження рівня тривожності.

Отже, результати дослідження за методикою STAI свідчать про переважання середнього рівня тривожності серед респондентів, що вказує на відносно стабільний психоемоційний стан більшості учасників дослідження. Водночас наявність осіб із високим рівнем тривожності підтверджує актуальність проблеми емоційного напруження та необхідність подальшого вивчення чинників, які впливають на психологічний стан особистості, а також

розробки заходів, спрямованих на формування стресостійкості та підтримку психологічного благополуччя.

Таблиці результатів методики «DASS-21»

номер	стрес	депресія	тривога	бал
1	20	14	10	44
2	10	12	4	26
3	24	16	22	62
4	30	16	20	66
5	14	14	14	42
6	14	2	4	20
7	20	6	10	36
8	14	12	4	30
9	18	9	6	34
10	22	20	12	54
11	32	26	28	86
12	8	10	14	32
13	16	4	4	24
14	18	22	22	62
15	14	4	12	30
16	12	14	2	28
17	16	18	14	48
18	18	20	14	52
19	20	10	12	42
20	10	12	2	24
21	14	12	14	40
22	28	22	18	68
23	12	8	4	24
24	10	12	8	30
25	16	18	14	48
26	14	14	8	36
27	26	26	30	82
28	18	18	12	48

Згідно результатів дослідження, можемо спостерігати, що 48,7% респондентів демонструють низький рівень загального емоційного напруження. Це свідчить про відносно адаптивний психоемоційний стан без значних проявів вираженого дистресу.

30,8% респондентів мають помірний рівень показників, що може відображати наявність окремих симптомів емоційного напруження, тривожності або зниженого настрою. Дана група характеризується субклінічними проявами

психологічного неблагополуччя, які можуть посилюватися під впливом стресових факторів.

Високий рівень показників виявлено у 20,5% респондентів. Ця категорія відображає виражений психологічний дистрес, що може супроводжуватися значною емоційною напругою, підвищеною тривожністю та депресивною симптоматикою. Наявність такої частки респондентів із високими значеннями є важливим індикатором неоднорідності емоційного стану у групі.

Отримані результати свідчать про переважання осіб із низьким рівнем емоційного дистресу (приблизно половина вибірки), однак майже кожен третій респондент демонструє помірні прояви психологічного напруження. Водночас п'ята частина вибірки має високі показники, що вказує на наявність суттєвої групи осіб із вираженим емоційним неблагополуччям.

2.2 Практичні рекомендації щодо профілактики тривожних розладів та методи психологічної корекції стресових станів у молодіжному середовищі

Підсумовуючи результати теоретичного обґрунтування проблеми, можна констатувати, що комплексна профілактика тривожних розладів у молоді має ґрунтуватися на мультидисциплінарному підході, який інтегрує когнітивно-поведінкові, соціально-середовищні та нейробіологічні стратегії. Першочерговим вектором превентивної діяльності є розвиток навичок емоційної саморегуляції, зокрема через широке впровадження технік усвідомленості (mindfulness), що, згідно з актуальними мета-аналізами, дозволяє значно знизити рівень афективної лабільності та покращити когнітивний контроль над стресовими реакціями [33]. Поряд із цим, фундаментальне значення має розширення копінг-репертуару особистості, де особливий акцент слід робити на формуванні позитивних емоційно-орієнтованих стратегій, які виступають буфером проти хронічного стресу [15].

Ефективність індивідуальних зусиль значною мірою детермінується якістю соціального контексту, тому створення безпечного та інклюзивного освітнього середовища, вільного від булінгу та насичено соціальною підтримкою, визначається як критична умова для підтримки ментального здоров'я юнацтва [19]. Водночас профілактична робота повинна враховувати нейробіологічний фундамент тривожних станів, що вимагає системної корекції способу життя, насамперед через дотримання гігієни сну та інтеграцію регулярної фізичної активності, які безпосередньо впливають на стабілізацію нейроендокринної відповіді організму [24].

У сучасних реаліях цифрової трансформації невід'ємним компонентом профілактики стає розвиток медіаграмотності, спрямованої на нівелювання деструктивного впливу соціальних мереж та запобігання формуванню ірреалістичних очікувань, що провокують соціальну тривогу [23]. Реалізація зазначених заходів має супроводжуватися впровадженням системного психологічного моніторингу в закладах освіти, що дозволяє здійснювати ранню

діагностику та забезпечувати своєчасну інтервенцію для осіб із підвищеною вразливістю. Таким чином, лише синергічне поєднання розвитку внутрішніх ресурсів стійкості з активною модифікацією зовнішніх чинників середовища може забезпечити цілісну та дієву систему превенції тривожних розладів у молодому віці [17].

У зв'язку з цим, практичне впровадження зазначеної превентивної системи передбачає чітке визначення цільових орієнтирів та психологічного змісту корекційного інпуту. Окреслені нижче методичні рекомендації визначають концептуальний вектор та алгоритми застосування конкретних психотехнік, які виступають основою для подальшої практичної роботи.

Методичні рекомендації з психокорекції тривожних станів та підвищення резильєнтності молоді

У період хронічної невизначеності та зовнішніх викликів (війна, соціальний тиск, інформаційний шум) психологічна рівновага перестає бути статичним станом і стає «мистецтвом мікроадаптації». Дані рекомендації базуються на синергії нейробиологічного підходу та когнітивно-поведінкових технік. Робота спрямована на гармонізацію взаємодії між «центром тривоги» (амигдалою) та «центром логіки» (префронтальною корою), що дозволяє перетворити деструктивну тривогу на мобілізаційний ресурс.

Мета: формування в учасників навичок саморегуляції, зниження алостатичного навантаження на організм та розвиток «гнучкої сили» (резильєнтності) для збереження цілісності особистості в стресових умовах.

Завдання:

1. Діагностичне: навчити розпізнавати фізичні маркери стресу на ранніх стадіях.
2. Біологічне: активувати парасимпатичну нервову систему для миттєвого зниження рівня адреналіну.
3. Когнітивне: опанувати техніки відстороненого спостереження за тривожними думками та змінити фокус сприйняття з «загрози» на «можливість».

4. Екзистенційне: інтегрувати досвід проживання кризи через метафору «відпускання каменя».

Очікувані результати:

- Зниження симптомів психосоматичного напруження (затиски, порушення дихання).
- Підвищення здатності до раціонального мислення у стресових ситуаціях.
- Зменшення інтенсивності румінацій (нав'язливих тривожних думок).
- Формування стійкої внутрішньої опори («психологічної аптечки»).

Опис психокорекційних вправ

Блок 1. соматичної діагностики та розвантаження

Вправа 1. «Стрес-детектор: Карта тіла»

- Мета: Розвиток тілесної усвідомленості.
- Процедура: Учаснику пропонується заплющити очі та послідовно згадати дві ситуації: легке роздратування та стан повної безпорадності. Завдання - локалізувати ці відчуття в тілі.
- Результат: Ідентифікація персональних «червоних прапорців» (наприклад, затиск щелепи, холод у руках, «клубок у горлі»), що дозволяє зупинити розвиток тривоги на рівні фізіології.

Вправа 2. «Скеля»

- Мета: Миттєве скидання адреналінового напруження.
- Процедура: На вдиху необхідно максимально напружити всі м'язи тіла (кулаки, прес, обличчя, ноги) протягом 5–7 секунд. На різкому видиху - миттєве повне розслаблення.
- Результат: Мозок отримує сигнал «битва закінчена», що призводить до глибокого м'язового та емоційного релізу.

Вправа 3. «Обов'язкова вправа: Потягушки»

- Мета: Відновлення нормального м'язового тону та активація префронтальної кори.

- Процедура: При виникненні стресу необхідно інтенсивно потягнутися вгору всім тілом. Якщо простір обмежений - потягнути пальці рук, ніг та шию.
- Результат: Вихід зі стану м'язового спазму, характерного для стресу, та повернення здатності до швидкого реагування та логічного мислення.

Блок 2. екстреної допомоги та біологічної регуляції

Вправа 4. «Точка екстреної допомоги під час паніки»

- Мета: Швидке заземлення при інтенсивному страху.
- Процедура: Необхідно знайти точку на тильній стороні долоні між безіменним пальцем та мізинцем і здійснити на неї сильний тиск.
- Результат: Перемикає увагу та стимуляція нервових закінчень, що сприяє заспокоєнню в момент гострої паніки.

Вправа 5. Техніка «Дихання 4-7-8»

- Мета: Активація парасимпатичної нервової системи («режим відпочинку»).
- Процедура: Вдих носом на 4 рахунки, затримка дихання на 7 рахунків, повільний видих через рот із звуком «пфф» на 8 рахунків.
- Результат: Подовжений видих сигналізує організму про відсутність небезпеки, сповільнює серцевий ритм та знижує рівень кортизолу.

Блок 3. роботи з думками та когнітивної гнучкості

Вправа 6. «Листя на річці» (Вправа при тривожних думках)

- Мета: Когнітивна дефузія (відсторонення від думок).
- Процедура: Візуалізація берега тихого озера, де течія несе осіннє листя. Кожна думка, що виникає, метафорично поміщається на листок і зникає з поля зору. Важливо не прискорювати потік і не змінювати зміст думок.
- Результат: Навичка спостереження за мисленнєвим процесом без емоційного залучення, зупинка «тривожної жуйки» (румінацій).

Вправа 7. «Гра в "Зате..."»

- Мета: Тренування когнітивного рефреймінгу та резильєнтності.
- Процедура: Робота з проблемою через зміну фокусу. На будь-яке тривожне твердження («Я хвилююся через розлуку») необхідно знайти аргумент, що

починається зі слова «Зате...» («Зате у мене є час на зміцнення власної незалежності»).

- Результат: Трансформація сприйняття обставин з «глухого кута» на пошук нових точок опори та досвіду.

Завершення та рефлексія

Метафора «Відпускання каменя» (за Р. Бахом):

Ключовим елементом корекції є усвідомлення, що «камінь» - це наш страх, за який ми тримаємося заради ілюзії безпеки. Справжня сила (резильєнтність) полягає у відвазі відпустити цей камінь і довіритися течії життя. Відпускання каменя - це не загибель, а перехід до стану «польоту», де людина знову стає здатною кохати, творити та відчувати повноту буття навіть у «швидкій річці» війни чи криз.

Запитання для підсумкової рефлексії:

Для закріплення результатів корекції учаснику пропонується письмово або в діалозі проаналізувати:

- Який інструмент із «психологічної аптечки» став найбільш цінним?
- Яка думка під час виконання вправ викликала найбільший емоційний відгук?
- Які внутрішні зміни (на рівні тіла чи думок) відчуються «тут і зараз»?

Заключне резюме:

Тривога - це нормальна мобілізаційна реакція. Психокорекція не ставить за мету її повне знищення, а вчить вчасно коригувати свій стан. Людина почувається краще не тоді, коли небезпека зникає, а тоді, коли вона продовжує проживати своє життя, володіючи інструментами самовідновлення. Рівновага - це мистецтво бути в русі, не втрачаючи себе.

ВИСНОВКИ

Узагальнення результатів дослідження дозволяє сформулювати такі висновки:

По-перше, теоретичний аналіз проблеми засвідчив, що хронічний стрес є одним із провідних факторів порушення емоційної рівноваги в осіб молодого віку. У науковій літературі підкреслюється його тісний зв'язок із формуванням тривожних і депресивних станів, а також зі зниженням загального рівня психологічної адаптації. Молодіжний вік розглядається як період підвищеної емоційної чутливості та вразливості до стресогенних впливів, що створює передумови для розвитку дезадаптивних психоемоційних реакцій.

По-друге, обґрунтовано та застосовано комплекс психодіагностичних методик (PSS, шкала Спілбергера-Ханіна, DASS-21), які дали змогу всебічно оцінити рівень сприйнятого стресу, тривожності та загального емоційного дистресу. Використаний інструментарій забезпечив комплексний підхід до вивчення психоемоційного стану респондентів та дозволив виявити взаємозв'язок між основними психологічними показниками.

По-третє, результати емпіричного дослідження засвідчили наявність підвищеного рівня психоемоційного напруження у досліджуваних осіб. За методикою PSS виявлено підвищене суб'єктивне сприйняття стресу, що свідчить про відчуття перевантаження життєвими вимогами та недостатність ресурсів для ефективного подолання стресових ситуацій.

По-четверте, дані за шкалою Спілбергера-Ханіна показали підвищені показники як ситуативної, так і особистісної тривожності, що може свідчити про схильність до стабільного переживання тривожних станів і їх актуалізацію в умовах стресу. Це вказує на формування відносно стійких тривожних патернів реагування.

По-п'яте, результати за методикою DASS-21 підтвердили наявність підвищеного рівня депресивної симптоматики, тривоги та стресу. Більшість показників перевищують середні значення, що свідчить про загальне підвищення емоційного дистресу та порушення психологічного благополуччя у значної частини досліджуваних.

По-шосте, виявлені закономірності свідчать про взаємозв'язок між хронічним стресом, рівнем тривожності та проявами емоційного неблагополуччя. Це підтверджує, що хронічний стрес є значущим предиктором розвитку тривожних і депресивних проявів у молоді та негативно впливає на їхнє психічне здоров'я.

По-сьоме, на основі отриманих результатів розроблено психокорекційну програму, спрямовану на зниження рівня стресу, формування навичок емоційної саморегуляції та підвищення психологічної стійкості. Запропоновані заходи мають профілактичну та корекційну спрямованість і можуть бути ефективними для зміцнення ментального здоров'я молоді.

Таким чином, загальний висновок дослідження полягає в тому, що хронічний стрес є суттєвим чинником порушення емоційного благополуччя молодих осіб, сприяє підвищенню рівня тривожності та розвитку депресивних проявів, що обґрунтовує необхідність подальшої психопрофілактичної та психокорекційної роботи в даному напрямі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Декілька вправ для профілактики надмірної тривожності та емоційної нестабільності | IQholding. IQholding. URL:<https://iqholding.com.ua/blogs/dekilka-vprav-dlya-profilaktiki-nadmirnoi-trivozhnosti-ta-emotsiinoi-nestabilnosti>. (дата звернення 25.04.2026)
2. Долаємо паніку. 46 вправ і порад, як стабілізуватися під час війни. Нова українська школа | Веб-ресурс НУШ. URL: <https://nus.org.ua/articles/dolayemo-paniku-46-vprav-i-porad-yak-stabilizuvatysya-pid-chas-vijny/>. (дата звернення 24.04.2026)
3. Коваль О. Великий антистресовий гід: вправи, техніки, поради // Освіторія. 2023. URL: <https://osvitoria.media/opinions/velykyj-antystresovyj-gid-vpravy-tehniky-ta-porady/>. (дата звернення 24.04.2026)
4. Кулеша-Любінець О. Психологія стресостійкості студентської молоді: монографія. Івано-Франківськ : ПП Кушнір Г. М., 2021. 340 с.
5. Литвинова С. та ін. Психологічне благополуччя та особливості тривожності молоді в умовах війни // Габітус. 2022. № 38. С. 145–151.
6. Опитувальник Спілбергера-Ханіна (CX) // Studentam.net.ua. URL: <https://studentam.net.ua/content/view/10952/86/>. (дата звернення 10.01.2026)
7. Панасенко К. Психологічні особливості тривожності молоді в умовах воєнного стану // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2023. Вип. 15(60). С. 88–96.
8. Титаренко Т. М. Психологічна стійкість особистості: соціальні виклики та шляхи подолання. Київ, 2018.
9. Тривожність: практичні поради на кожний день // Громадський Простір. URL: <https://www.prostir.ua/?library=tryvozhnist-praktychni-porady-na-kozhnyi-den>. (дата звернення 16.04.2026)
10. Якубчак К.С., Самара О.Є. Метедологічні аспекти комплексної діагностики тривожних станів та хронічного стресу в юнацькому віці. Психологічне благополуччя особистості в умовах воєнних та поствоєнних трансформацій:

клініко-психологічний вимір. Друга міжнар. наук.-практ. конф. (м.Одеса, 30 квітня 2026 р.) – подано до друку.

11. Alvaro P. K., et al. Sleep disturbance and anxiety: A meta-analysis of longitudinal studies // *Clinical Psychology Review*. 2023. Vol. 99. P. 1022–1035
12. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress // *Journal of Health and Social Behavior*. 1983. Vol. 24(4). P. 385–396. DOI: 10.2307/2136404 (дата звернення 13.02.2026)
13. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. Perceived Stress Scale // *Journal of Health and Social Behavior*. 1983.
14. Cohen S., Williamson G. Perceived stress in a probability sample of the United States // In: Spacapan S., Oskamp S. (Eds.). *The Social Psychology of Health*. Sage, 1988.
15. Folkman S., Moskowitz J. T. Positive affect and coping // *Current Opinion in Psychology*. 2023. Vol. 50. P. 101–106
16. Gans N., et al. Neurobiological underpinnings of anxiety in youth: a focus on the amygdala-prefrontal circuit // *Nature Reviews Neuroscience*. 2020. Vol. 21. P. 155–168
17. Gould M. S., et al. School-based mental health screening: Challenges and opportunities // *Journal of School Health*. 2021. Vol. 91(9). P. 704–712
18. Hickman C., et al. Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey // *The Lancet Planetary Health*. 2021. Vol. 5(12). P. 863–873.
19. Kidger J., et al. Social support and adolescent mental health: a systematic review and meta-analysis. 2023.
20. Kowalski R. M., et al. Bullying victimization and adolescent mental health: A meta-analysis // *Journal of Adolescent Health*. 2022. Vol. 70(1). P. 28–37.
21. Lovibond S. H., Lovibond P. F. *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*. Sydney : Psychology Foundation, 1995.
22. McEwen B. S. Neurobiological and Systemic Effects of Chronic Stress // *Chronic Stress (Thousand Oaks)*. 2017. Vol. 1. P. 1–11.

23. O'Keeffe G. S., Clarke-Pearson K. The impact of social media on children, adolescents, and families // *Pediatrics*. 2022. Vol. 140(6). P. e20162593.
24. Paquette J. A., et al. The effects of physical activity on adolescent anxiety: A systematic review // *Journal of Adolescent Health*. 2021. Vol. 69(4). P. 615–624.
25. Porges S. W. *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-regulation*. New York : Norton, 2011/2017.
26. Psychology Foundation of Australia. Depression Anxiety Stress Scales (DASS). UNSW Sydney, 2022. URL: <http://dass.psy.unsw.edu.au/>. (дата звернення 21.04.2026)
27. Pypenko I. S., Stadnik A. V., Melnyk Yu. B., Mykhaylyshyn U. B. The impact of the war in Ukraine on the psychological well-being of students // *International Journal of Science Annals*. 2023. Vol. 6(2). P. 20–31. DOI: <https://doi.org/10.26697/ijsa.2023.2.2>. (дата звернення 17.04.2026)
28. Racine N., et al. Global prevalence of depressive and anxiety symptoms in children and adolescents during COVID-19: A meta-analysis // *JAMA Pediatrics*. 2021. Vol. 175(11). P. 1142–1150.
29. Sharp P., et al. The relation between allostatic load and anxiety disorders in young adults: A 10-year longitudinal study // *Journal of Affective Disorders*. 2019. Vol. 250. P. 222–231.
30. Spielberger C. D. *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto : Consulting Psychologists Press, 1983.
31. Stadnik A. V., Melnyk Yu. B., Babak S. A., Vashchenko I. V., Krut P. P. Psychological distress among students and cadets of universities in the war conditions // *International Journal of Science Annals*. 2022. Vol. 5(1–2). P. 20–29. DOI: <https://doi.org/10.26697/ijsa.2022.1-2.0>. (дата звернення 23.03.2026)
32. Stadnik A. V., Melnyk Yu. B., Mykhaylyshyn U. B., de Matos M. G. Peculiarities of the psychological well-being and social adaptation of young students and cadets in wartime conditions // *International Journal of Science Annals*. 2023. Vol. 6(1). P. 22–
33. Tang Y. Y., et al. Mindfulness-based interventions for anxiety and depression in adolescents: A meta-analysis // *Mindfulness*. 2022. Vol. 13(5). P. 1083–1097.

34. Twenge J. M. iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy. New York : Atria Books, 2017.
35. Vogel E. A., et al. Social comparison, social media, and self-esteem // Psychology of Popular Media Culture. 2016. Vol. 5(4). P. 323–334.

Програма тренінгу
«Мистецтво рівноваги»

Тренінгова програма розрахована на:

- Молодих людей 18-25 років, які відчують підвищену тривогу або стрес (через навчання, роботу, службу, соціальний тиск, наслідки війни або переїзду).
- Студентів університетів і коледжів, які стикаються з академічною навантаженістю, страхом виступів чи невизначеністю планів на майбутнє.
- Молодих працівників/молодих спеціалістів, які переживають адаптацію на роботі, вигорання або конфлікти.
- Молодь, що пережила гострі стрес події (евакуація, втрата, конфлікт), але яка не потребує негайної клінічної допомоги.
- Тих, хто хоче розвинути навички саморегуляції, покращити сон, підвищити стрес толерантність і навчитися підтримувати друзів.

Тривалість: 2.5-3 години (теорія, практична частина, перерви та кавабрейк)

Вступна промова: «Вітаю кожного з вас! Я рада/радий бачити вас тут, у цьому просторі, який ми на найближчі кілька годин зробимо нашою територією безпеки та відновлення.

Сьогодні наш тренінг називається "Мистецтво рівноваги". Чому саме мистецтво? Бо рівновага - це не статика. Це не стан, у якому ми завмерли і нічого не відчуваємо. Уявіть собі канатохідця: він здається спокійним, але насправді кожної секунди його тіло робить сотні мікрорухів, щоб адаптуватися до вітру, висоти та власного дихання.

Ми з вами живемо в часи, коли "вітер" став штормом. Хронічний стрес, у якому ми перебуваємо - через війну, невизначеність майбутнього, інформаційний шум та соціальний тиск - це величезне алостатичне навантаження на наш мозок. Сьогодні наука каже нам прямо: наш "центр тривоги", амигдала, працює на межі можливостей, а "центр логіки" часто просто не встигає за цим ритмом.

Коли ми відчуваємо тривогу, ми часто сваримо себе за це. Ми думаємо: "Я маю бути сильнішим", "Я маю триматися". Але сьогодні я хочу, щоб ми змінили цей підхід. Тривога - це не слабкість. Це сигнал вашого організму, що йому потрібна допомога в налаштуванні тієї самої рівноваги.

Мета нашої сьогоднішньої зустрічі - не просто поговорити про стрес, а зібрати вашу особисту "психологічну аптечку". Ми не будемо вчитися ігнорувати шторм, ми будемо вчитися будувати міцний корабель і правильно тримати штурвал.

Сьогодні ми розберемо:

1. Як розпізнати, коли звичайний стрес перетворюється на небезпечну тривогу.
2. Які існують миттєві техніки "заземлення", що працюють на рівні біології тіла.
3. Як зміцнити вашу резильєнтність - ту саму психологічну пружину, яка дозволяє згинатися під тиском, але не ламатися, а повертатися у вихідний стан.

Я запрошую вас до відкритості. Тут немає неправильних емоцій чи "дивних" запитань. Це простір дослідження вашої сили. Тож давайте почнемо опановувати це складне, але прекрасне мистецтво - мистецтво бути в рівновазі з самим собою та світом, навіть коли він хитається.

Цілі сьогоднішнього тренінгу:

- Навчитися розпізнавати перехід від стресу до патологічної тривоги.
- Освоїти миттєві техніки заземлення, що впливають на фізіологію.
- Закласти базові практики для підвищення резильєнтності.

Правила групи (5хв.)

1. Цінувати час
2. Говорити по черзі
3. Правило поваги до себе та оточуючих
4. Активна участь
5. Конфіденційність

Блок 1. Межа: Коли стрес стає патологічною тривожністю

Теорія: Стрес - це еволюційний механізм адаптації до теперішнього (дедлайн, конфлікт). Він мобілізує. Тривога - це фіксація на майбутньому, на «що, якщо...». Хронічний стрес призводить до «алостатичного навантаження» - зношування нейронних мереж.

- Червоні прапорці: тривалість понад 2 тижні, порушення сну (румінації), соціальне уникнення та психосоматика (відчуття «клубка в горлі», болі без медичної причини).

1. Вправа «Стрес-детектор: Карта тіла» (25 хв.)

- *Дія:* Учасники заплющують очі. Спочатку згадують легке роздратування (де воно в тілі?), потім - ситуацію безпорадності.

- *Результат:* Розуміння власних фізичних маркерів тривоги (затиск щелепи, холод у руках), що дозволяє «впіймати» стан на ранній стадії.

Перерва: учасники знайомлять між собою ближче та діляться враженнями від почутого. (10 хв.)

Блок 2. Біологія спокою: Миттєві техніки «заземлення»

Теорія: У стані тривоги домінує симпатична нервова система («бий або біжи»). Наше завдання - примусово активувати парасимпатичну систему через блукаючий нерв (Vagus nerve) та префронтальну кору.

- Нейробіологія: Техніка «5-4-3-2-1» виводить мозок із емоційної амігдали (центру страху) в раціональну кору через залучення сенсорних аналізаторів.

- Дихання: Подовжений видих сигналізує мозку, що фізичної загрози немає, сповільнюючи серцебиття. (7 хв.)

2. Вправа «Скеля» (5 хв.)

- *Дія:* На вдиху максимально напружте всі м'язи тіла (кулаки, прес, ноги) на 5-7 секунд. На різкому видиху - миттєве розслаблення.

- *Результат:* Скидання адреналінового напруження. Мозок отримує сигнал: «Битва закінчена, можна відпочивати».

3. Вправа «Точка екстреної допомоги під час паніки» (5 хв.)

Знайдіть точку між безіменним пальцем та мізинцем і надавіть на неї. Це точка, на яку ми впливаємо, коли стає страшно. Це допомагає заспокоїтися [2].

4. Техніка «Дихання 4-7-8»: Вдих на 4, затримка на 7, видих зі звуком «пфф» на 8. (10 хв.)

Суть вправи - у контрольованому повільному диханні, яке:

- активує парасимпатичну нервову систему (“режим відпочинку”);
- знижує рівень адреналіну;
- уповільнює пульс;
- зменшує напруження м’язів;
- допомагає мозку перейти зі стану стресу в стан спокою.
- Особливо сильний ефект дає довгий видих, тому що саме він

сигналізує організму: «небезпеки немає».

Найшвидший метод регуляції серцевого ритму.

5. Вправа при тривожних думках (30 хв.)

Уявіть, що ви на березі тихого осіннього озера. Зверніть увагу, як червоне, помаранчеве та коричневе листя пливе за течією. Листочки повільно падають з дерев.

Коли у вас з’явиться думка, помістіть її на один із плавучих листків, і нехай вона зникне з поля зору. Поверніться до насолоди водоймою, доки не виникне наступна думка. Покладіть цю думку також на листочок і дозвольте йому пливати за течією.

Ви можете підсумувати свої думки словом чи фразою або використати маленькі зображення, які розмістите на листках.

Не намагайтеся змусити потік рухатися швидше чи повільніше, і не змінюйте думок, які поміщаєте на листя. Просто дозвольте їм пливати.

Протягом 5-6 хвилин, коли з’являється кожна думка, кладіть її на листок і дайте їй попливати.

Не дивуйтеся і не турбуйтеся, якщо ваш струмочок не тече або ви застрягли з однією думкою на листку, який не хоче зникати. Вся сцена може навіть зникнути на певний час. Все гаразд. Просто відтворіть сцену та продовжуйте вправу. Розплющте очі та поверніться до свого реального оточення [3].

Кава-брейк: учасникам пропонують чай/каву та обговорення в колі учасників тренінгу. (25 хв.)

Блок 3. Резильєнтність: Психологічна пружина

Теорія: Резильєнтність - це здатність системи відновлювати свою цілісність після деформації стресом. Це не ігнорування болю, а розвиток «гнучкої сили».

- Опори стійкості: Соціальна підтримка (своя «зграя»), режим дня (створення острівців контролю) та когнітивний рефреймінг - здатність бачити у виклику можливість для досвіду, а не лише загрозу.

6. Вправа «Гра в "Зате..."» (15 хв.)

- *Дія:* Робота в парах. Перший каже про проблему («Я хвилююся через розлуку»), другий має знайти позитивний фокус, починаючи зі слова «Зате...» («Зате у тебе є час на саморозвиток і зміцнення власної незалежності»).

- *Результат:* Тренування когнітивної гнучкості. Психологічна пружина вчиться не ламатися під вагою обставин, а шукати нові точки опори.

7. Обов'язкова вправа (30 хв.)

Навіть якщо ви забудете про все інше, пам'ятайте про цю вправу. Як тільки з'являється можливість, зробіть «потягушки», потягніться вгору. До того ж запропонуйте дітям потягуватися. Якщо ви вмієте займатися йогою чи стретчингом, загадайте про це саме зараз.

Пам'ятайте, що неврологи розповідають про понижений та підвищений тонуси. Коли ми в стані стресу, м'язи в спазмі. Нам треба повернути їхній нормальний тонус - саме так ми виходимо зі стану стресу.

Якщо важко, ви перебуваєте в закритому просторі й не можете потягнутися, принаймні потягніть пальці рук, ніг, шию. Це допоможе повернути активність префронтальної кори, щоби думати і швидко реагувати

Притча

У Річарда Баха в «Ілюзіях» один із героїв розповідає притчу про підводних жителів. На дні річки з дуже швидкою течією жили істоти, схожі на людей, тільки могли дихати під водою. Все своє життя вони проводили там, чіпляючись

за велике каміння, що лежало на дні. Таким чином, стримуючись від швидкої течії, вони народжувались, їли, кохали та помирали. Вважалося, що той, хто відпустить камінь, обов'язково загине, його понесе стрімкий потік води.

Та все ж таки один із них відпустив свій камінь, але не загинув, а поплив за течією. Йому зустрілись інші такі ж поселення, в яких люди проводили своє життя так, як у його рідному поселенні. Вони дивувалися: «Дивіться! Він літає! Це надлюдина!». На що «надлюдина» відповідала: «Це не так, я така людина як і ви. Просто відпустіть ваші каменюки й ми полетимо». Але ніхто не відважився зробити так як він ...

Ваш камінь - це ваш страх. Відпустіть свій камінь і розслабтесь [1].

Висновки. Тривожність і занепокоєння - це нормальна реакція людини на небезпеку. Її задача - мобілізувати ресурси організму, щоб працювати в екстремальних умовах. З тривожністю можна працювати онлайн і робити вправи прямо в ефірі, за умови, якщо це не патологія. Тому дуже важливо вчасно зробити певну корекцію свого стану. Людина почувається краще, коли проживає своє життя, навіть під час війни [9].

Завершення тренінгу: Учасникам пропонується повернутися подумки до всього процесу тренінгу та проаналізувати:

- що було найбільш цінним;
- які думки або ідеї стали новими;
- що викликало найбільший відгук;
- які інструменти чи підходи хочеться використовувати надалі;
- які внутрішні зміни або усвідомлення з'явилися під час роботи.

Обговорення може проходити у форматі відкритого кола, вільного діалогу або коротких індивідуальних висловлювань.