МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ ТА ТРИВОГИ У МОЛОДИХ ЖІНОК У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0532-з
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Левицька Олександра Петрівна
Керівник: канд.політ. наук, доцент
кафедри політології Руднєва А. О.
Рецензент: канд. психол. наук, доцент
кафедри психології Грандт В. В.

Запоріжжя - 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти бакалавр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма 053 Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
В.о. завідувача кафедри психології
к.психол.н., доцент Н.О. Губа
_____
«___» _____ 2026 р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ
Левицькій Олександрі Петрівні

Тема роботи: Особливості переживання стресу та тривоги у молодих жінок у період воєнного стану

Керівник роботи: Руднєва А. О., к.політ.н., доцент

затверджені наказом ЗНУ від «08» грудня 2025 року №1779-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проаналізувати теоретичні підходи до вивчення стресу та тривоги у сучасній психології; розкрити психологічні механізми виникнення та переживання стресових і тривожних станів; дослідити рівень впливу воєнного стану на рівень стресу та тривожності молодих жінок; проаналізувати копінг-стратегії та ресурси подолання стресу; розробити практичні рекомендації щодо зниження рівня стресу та тривоги.

Перелік графічного матеріалу: 11 таблиць, 2 рисунки.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Руднєва А. О., доцент		
Розділ 1	Руднєва А. О., доцент		
Розділ 2	Руднєва А. О., доцент		
Розділ 3	Руднєва А. О., доцент		
Висновки	Руднєва А. О., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	грудень 2025р.	Виконано
2	Робота над вступом	січень 2026р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	лютий 2026 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	березень2026 р.	Виконано
5	Написання висновків	квітень 2026 р.	Виконано
6	Передзахист	травень 2026 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	травень 2026 р.	Виконано

Студент _____ О. П. Левицька

Керівник роботи _____ А. О. Руднєва

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____І. І. Менсітов

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 48 сторінок, 2 рисунки, 11 таблиць, 43 джерела, 3 додатки.

Об’єкт дослідження – психоемоційний стан молодих жінок у період воєнного стану.

Предмет дослідження – особливості переживання стресу та тривоги у молодих жінок у період воєнного стану.

Мета дослідження – виявити психологічні особливості переживання стресу та тривоги у молодих жінок у період воєнного стану.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що в умовах воєнного стану молоді жінки демонструють підвищений рівень переживання стресу та тривожності, що зумовлено постійною соціальною небезпекою. Передбачається, що інтенсивність переживання цих станів пов’язана з особливостями використання копінг-стратегій та рівнем психологічних ресурсів особистості. Очікується, що використання конструктивних стратегій знижує загальний рівень тривожності.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури); емпіричні (психодіагностичне тестування, анкетування); методи математико-статистичної обробки даних (кореляційний аналіз Пірсона).

Наукова новизна полягає у комплексному аналізі переживання стресу та тривоги молодими жінками в умовах тривалої соціальної небезпеки, а також у визначенні специфіки копінг-ресурсів у період воєнного стану та їхнього впливу на емоційну регуляцію.

Практичне значення роботи полягає в можливості використання отриманих результатів у діяльності психологів, соціальних працівників, освітніх установ та кризових центрів для розробки програм психологічної підтримки молодих жінок, профілактики емоційного виснаження та підвищення рівня психологічної стійкості.

СТРЕС, ТРИВОГА, МОЛОДІ ЖІНКИ, ВОЄННИЙ СТАН, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ, ЕМОЦІЙНА РЕГУЛЯЦІЯ.

SUMMARY

Levytska O. P. Psychological Features of Stress and Anxiety Experience Among Young Women During Martial Law.

The qualifying work consists of an Introduction, 3 Chapters, Conclusions, References (43 items), and 3 appendices. The total volume of the qualifying work is 58 pages, including 48 pages of the main text. The work contains 11 tables and 2 illustrations.

The research object is the psycho-emotional state of young women during martial law.

The research subject is the specific features of experiencing stress and anxiety among young women during martial law.

The research goal is to identify the psychological characteristics of stress and anxiety experienced by young women under martial law.

The research hypothesis suggests that under martial law, young women exhibit elevated levels of stress and anxiety due to constant social danger and an uncertain future. It is assumed that the intensity of these states correlates with the coping strategies used and the level of personal psychological resources. It is expected that the use of constructive strategies reduces the overall level of anxiety.

The research tasks are:

— to analyze theoretical approaches to studying stress and anxiety;

— to reveal the psychological mechanisms of stress and anxiety;

— to determine the age-related characteristics of the psycho-emotional state of young women and the impact of martial law;

— to empirically investigate the coping strategies and resources for overcoming stress;

— to develop practical recommendations for reducing stress and anxiety levels.

Chapter 1 «Theoretical and Methodological Foundations for Studying Stress and Anxiety» provides a comprehensive analysis of the concepts of stress and anxiety, their mechanisms, and individual responses to chronic threats.

Chapter 2 «Psychological Features of Stress and Anxiety Experience Among Young Women Under Martial Law» characterizes the age-specific traits of emotional regulation, the direct impact of the war, and constructive versus destructive coping strategies.

Chapter 3 «Empirical Study of the Features of Stress and Anxiety Experience Among Young Women» describes the methodology, provides statistical data interpretation, profiles coping behaviors, and offers practical psychological recommendations.

Key words: stress, anxiety, young women, martial law, coping strategies, psychological resilience, emotional regulation.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСУ ТА ТРИВОГИ 11
1.1. Поняття стресу та тривоги в сучасній психології 11
1.2. Психологічні механізми виникнення та переживання стресу і тривоги 14
1.3. Особливості реагування особистості на стресові ситуації в умовах тривалої загрози 18
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ ТА ТРИВОГИ У МОЛОДИХ ЖІНОК В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ 23
2.1. Вікові особливості психоемоційного стану молодих жінок 23
2.2. Вплив воєнного стану на рівень стресу та тривожності молодих жінок 27
2.3. Копінг-стратегії та ресурси подолання стресу і тривоги у молодих жінок 31
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ ТА ТРИВОГИ У МОЛОДИХ ЖІНОК 35
3.1. Організація та методи емпіричного дослідження 35
3.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження 37
3.3. Практичні рекомендації щодо зниження рівня стресу та тривоги у молодих жінок в умовах воєнного стану 41
ВИСНОВКИ 46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 49
ДОДАТКИ 54

ВСТУП

Сучасний соціальний простір України характеризується високим рівнем нестабільності, що зумовлений тривалим воєнним станом, постійною загрозою безпеці, економічними труднощами та соціальною напругою. Такі умови істотно впливають на психоемоційний стан населення, особливо на молодь, яка перебуває на етапі активного особистісного та соціального становлення. Однією з найбільш уразливих груп у цьому контексті є молоді жінки, адже вони одночасно виконують низку соціальних ролей, пов'язаних із навчанням, професійним самовизначенням, сімейними обов'язками та відповідальністю за близьких. Переживання стресу і тривоги в умовах воєнного стану стає не лише індивідуальною психологічною проблемою, а й важливим суспільним викликом.

Проблематика стресу та тривожності є однією з центральних у сучасній психології. Її досліджували як зарубіжні, так і вітчизняні науковці: Г. Сельє, Р. Лазарус, Ч. Спілбергер, А. Бек, С. Фолкман, К. Роджерс, В. Роменець, Т. Яценко, Н. Чепелєва та інші. У їхніх працях стрес розглядається як складний психофізіологічний процес, що виникає у відповідь на загрозу, а тривога - як емоційний стан очікування небезпеки. Водночас сучасні дослідження дедалі більше акцентують увагу на впливі хронічних соціальних криз, збройних конфліктів і тривалих стресогенних факторів на психічне здоров'я особистості. Незважаючи на значну кількість наукових праць, питання переживання стресу та тривоги саме молодими жінками в умовах воєнного стану потребує подальшого комплексного вивчення, оскільки поєднує вікові, гендерні та соціально-психологічні аспекти.

Актуальність теми зумовлена необхідністю глибшого розуміння психологічних механізмів реагування молодих жінок на тривалу загрозу, визначення факторів підвищеної вразливості та ресурсів психологічної стійкості. Результати такого дослідження можуть бути використані для

розробки ефективних програм психологічної підтримки, профілактики емоційного виснаження та формування адаптивних копінг-стратегій у складних життєвих умовах.

Об’єкт дослідження - психоемоційний стан молодих жінок у період воєнного стану.

Предмет дослідження - особливості переживання стресу та тривоги у молодих жінок у період воєнного стану.

Мета дослідження - виявити психологічні особливості переживання стресу та тривоги у молодих жінок у період воєнного стану.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що в умовах воєнного стану молоді жінки демонструють підвищений рівень переживання стресу та тривожності, що зумовлено постійною соціальною небезпекою, невизначеністю майбутнього та емоційним навантаженням. Передбачається, що інтенсивність переживання цих станів пов’язана з особливостями використання копінг-стратегій та рівнем психологічних ресурсів особистості, зокрема соціальної підтримки, здатності до емоційної саморегуляції та психологічної стійкості. Очікується, що молоді жінки, які використовують конструктивні копінг-стратегії, характеризуються нижчим рівнем тривожності та більшою адаптованістю до умов воєнного стану.

Відповідно до мети визначено такі завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення стресу та тривоги у сучасній психології.
2. Розкрити психологічні механізми виникнення та переживання стресових і тривожних станів.
3. Дослідити особливості реагування особистості на стресові ситуації в умовах тривалої загрози.
4. Визначити вікові особливості психоемоційного стану молодих жінок.
5. Дослідити рівень вплив воєнного стану на рівень стресу та тривожності молодих жінок.

6. Проаналізувати копінг-стратегії та ресурси подолання стресу і тривоги у молодих жінок.

7. Розробити практичні рекомендації щодо зниження рівня стресу та тривоги у молодих жінок в умовах воєнного стану.

Методи дослідження. Для реалізації поставлених завдань використано комплекс методів: теоретичні - аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури; емпіричні - психодіагностичне тестування, анкетування; методи математико-статистичної обробки даних; інтерпретаційні методи якісного аналізу результатів.

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному аналізі переживання стресу та тривоги молодими жінками в умовах тривалої соціальної небезпеки, а також у визначенні специфіки копінг-ресурсів у період воєнного стану.

Практичне значення роботи полягає в можливості використання отриманих результатів у діяльності психологів, соціальних працівників, освітніх установ та кризових центрів для розробки програм психологічної підтримки молодих жінок, профілактики емоційного виснаження та підвищення рівня психологічної стійкості.

Структура роботи. Складається зі вступу, 3 розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 43 найменувань. Загальний обсяг роботи – 58 сторінок, з них 48 сторінок основного тексту.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСУ ТА ТРИВОГИ

1.1 Поняття стресу та тривоги в сучасній психології

Поняття стресу у сучасній психологічній науці розглядається як складне багатовимірне явище, що виникає внаслідок взаємодії людини із середовищем. Стресові реакції можуть бути викликані як фізичними, так і соціально-психологічними чинниками, які порушують звичний стан рівноваги особистості. Фундамент наукового розуміння цього феномену був закладений ще у першій половині XX століття. Витоки вивчення біологічної складової стресу належать В. Б. Кеннону, який запровадив поняття гомеостазу та описав реакцію «боротьби або втечі», обґрунтувавши фізіологічну мобілізацію організму при загрозі [39].

Справжню революцію у розумінні стресу здійснив Г. А. Сельє, визначивши його як загальний адаптаційний синдром — неспецифічну відповідь організму на будь-яку висунуту до нього вимогу. Сельє вперше розмежував «еустрес» (корисний стрес) та «дистрес» (руйнівний стрес), що залишається актуальним і в сучасних дослідженнях психологічної адаптації [43, 32].

Подальший розвиток наукової думки змістив акцент з чисто фізіологічних реакцій на психологічні механізми. Р. С. Лазарус у своїй когнітивній теорії стресу довів, що вирішальну роль відіграє суб’єктивна інтерпретація події (когнітивна оцінка). Згідно з його підходом, стрес виникає лише тоді, коли людина оцінює ситуацію як таку, що загрожує її благополуччю або перевищує її ресурси [41].

Паралельно з розвитком теорій стресу відбувалося осмислення феномену тривоги. Класичний психоаналіз у особі З. Фройда розглядав

тривогу як сигнал внутрішнього конфлікту між інстинктивними потягами та вимогами реальності або моралі [40]. Натомість представниця неофрейдизму К. Хорні змістила фокус на соціальний аспект, ввівши поняття «базальної тривоги», яка виникає внаслідок почуття ізольованості та безпорадності дитини у потенційно ворожому світі [42].

У сучасних умовах суспільної нестабільності, зокрема під час воєнних подій, стрес набуває хронічного характеру та впливає на різні аспекти психічного життя людини. Дослідники підкреслюють, що стрес не завжди має негативні наслідки, оскільки у певних ситуаціях він може мобілізувати внутрішні ресурси та сприяти адаптації. Зокрема, І. В. Астремська та В. Л. Ярошевська наголошують, що стресові реакції є природною частиною процесу психологічної адаптації до складних життєвих умов, а інтенсивність переживань значною мірою залежить від індивідуальних особливостей особистості та соціального контексту [3, 357–358].

Наукове осмислення стресу поступово еволюціонувало від біологічного розуміння до комплексного психологічного підходу. Якщо раніше стрес розглядався переважно як фізіологічна реакція організму на зовнішній подразник, то сучасні дослідження підкреслюють роль суб’єктивної оцінки подій. Людина інтерпретує ситуацію відповідно до власного досвіду, системи цінностей та очікувань, тому одна й та сама подія може викликати різні емоційні реакції у різних людей. Саме тому стрес слід розглядати не лише як вплив зовнішніх факторів, а як процес взаємодії між об’єктивними умовами та психологічними ресурсами особистості.

У контексті сучасних українських досліджень важливу увагу приділено аналізу психоемоційних реакцій молоді в умовах соціальних криз. М. Я. Коваль та Г. Католик зазначають, що сприйняття небезпечних подій значною мірою залежить від індивідуального рівня тривожності. Особи з підвищеною тривожністю схильні більш інтенсивно реагувати на невизначеність і потенційні загрози, що призводить до посилення психологічного напруження. Водночас здатність до раціонального

осмислення ситуації та використання адаптивних стратегій подолання труднощів може знижувати негативний вплив стресових факторів [12, 21–23].

Поряд зі стресом важливе місце у психології займає поняття тривоги, яке характеризує специфічний емоційний стан, пов’язаний із передчуттям небезпеки. Тривога може виникати навіть за відсутності реальної загрози, оскільки її джерелом є внутрішні переживання людини. Вона проявляється у вигляді психічного напруження, підвищеної настороженості, труднощів концентрації уваги та емоційної нестабільності. У помірному рівні тривога виконує адаптивну функцію, оскільки стимулює людину до пошуку рішень і підготовки до можливих труднощів.

На думку В. С. Маліннікової, тривожність є важливою характеристикою психоемоційного стану молоді, особливо у період соціальних потрясінь. Дослідниця підкреслює, що постійна невизначеність майбутнього та інформаційний тиск можуть сприяти формуванню хронічного емоційного напруження. Водночас психологічне благополуччя залежить від наявності внутрішніх ресурсів, таких як оптимізм, здатність до саморегуляції та підтримка соціального оточення. Саме ці фактори визначають, чи переросте тривога у дезадаптивний стан, чи залишиться природною реакцією на складні життєві обставини [17, 105].

Сучасна психологія розглядає тривогу як багатокомпонентний феномен, який включає емоційний, когнітивний і фізіологічний рівні. Емоційний компонент проявляється у відчутті занепокоєння, напруження та внутрішнього дискомфорту. Когнітивний рівень пов’язаний із негативними очікуваннями, песимістичними прогнозами та схильністю до катастрофізації. Фізіологічний компонент включає зміни у роботі нервової системи, прискорене серцебиття, підвищення артеріального тиску та інші соматичні реакції.

У цьому контексті С. Содолевська підкреслює, що тривога часто пов’язана з процесами психологічної дезадаптації, особливо в умовах

тривалих соціальних криз. Дослідниця зазначає, що люди, які мають високий рівень резилієнтності, легше справляються зі стресовими ситуаціями та демонструють більшу психологічну стійкість. Резилієнтність дозволяє не лише знижувати інтенсивність тривожних переживань, але й трансформувати складний досвід у ресурс особистісного розвитку [28].

Отже, у нашому дослідженні ми спираємось на визначення поняття стресу як психофізіологічного стану, що виникає у відповідь на реальні або потенційні загрози, характеризується змінами у емоційній, когнітивній та фізіологічній сферах і впливає на здатність людини адаптуватися до середовища. Під тривогою розглядаємо специфічний емоційний стан, пов'язаний із передчуттям небезпеки, який може виникати навіть за відсутності реальної загрози та проявляється психічним напруженням, підвищеною настороженістю, труднощами концентрації уваги та фізіологічними реакціями.

Таким чином, у сучасній психологічній науці стрес і тривога розглядаються як взаємопов'язані психічні явища, що виникають у відповідь на складні життєві обставини. Їх інтенсивність залежить від індивідуальних особливостей особистості, соціального середовища та доступних психологічних ресурсів. Умови соціальної нестабільності, зокрема воєнні події, значно підвищують ризик формування хронічного стресу та тривожності. Саме тому дослідження цих явищ має важливе значення для розробки ефективних програм психологічної підтримки та профілактики емоційного виснаження.

1.2 Психологічні механізми виникнення та переживання стресу і тривоги

Формування стресу неможливо пояснити лише однією групою причин, оскільки він є результатом взаємодії біологічних, психологічних і соціальних чинників. Біологічна складова пов'язана з індивідуальними особливостями

нервової системи, генетичною схильністю, рівнем гормональної регуляції та загальною реактивністю організму. У наукових дослідженнях підкреслюється, що люди з підвищеною чутливістю нервової системи швидше реагують на загрозу і мають більшу ймовірність формування станів тривалого напруження. Разом із тим біологічні фактори не існують відокремлено від інших складових психічного життя людини, оскільки вони реалізуються через складну систему психологічних процесів, пов'язаних зі сприйняттям, інтерпретацією та емоційним переживанням подій. Так, Н. В. Коваленко у своїх дослідженнях підкреслює, що особливості переживання психологічної травми значною мірою залежать від індивідуальної психофізіологічної чутливості та здатності нервової системи адаптуватися до складних умов середовища [11, 23].

Психологічні чинники відіграють не менш важливу роль у формуванні стресових реакцій. До них належать життєвий досвід людини, стиль мислення, самооцінка, рівень саморегуляції та сформовані моделі поведінки. Особи, які володіють розвиненими навичками емоційного самоконтролю, здатні більш ефективно переробляти стресову інформацію та підтримувати внутрішню рівновагу навіть у складних обставинах. Натомість негативні когнітивні установки, схильність до самокритики або песимістичне сприйняття майбутнього можуть посилювати переживання тривоги. Значну роль у цьому процесі відіграє індивідуальний стиль реагування: одні люди орієнтовані на активне подолання труднощів, тоді як інші частіше використовують стратегії уникання. Такі відмінності формуються поступово під впливом виховання, соціального середовища та попереднього досвіду переживання кризових ситуацій.

У сучасних психологічних дослідженнях наголошується на важливості соціального контексту у формуванні стресових переживань. Соціальні умови визначають не лише інтенсивність, а й тривалість стресу. Економічна нестабільність, воєнні події, інформаційне перевантаження та конфлікти у міжособистісних стосунках створюють постійне поле напруження, що

впливає на психоемоційний стан людини. Водночас наявність підтримки з боку близьких, друзів або соціальної спільноти може значно зменшувати негативний вплив стресових факторів. Як зазначає В. Содолевська, соціальна підтримка виступає важливим ресурсом психологічної стійкості та допомагає людині зберігати внутрішню рівновагу у складних життєвих умовах [28].

Центральне місце у формуванні стресу і тривоги займають когнітивні процеси, оскільки саме вони визначають спосіб оцінки ситуації. Будь-яка подія набуває психологічного значення лише після її інтерпретації людиною. Когнітивна оцінка включає аналіз небезпеки, прогнозування можливих наслідків та визначення власних ресурсів для подолання труднощів. Якщо ситуація сприймається як така, що перевищує можливості людини, виникає інтенсивна тривога. Таким чином, суб'єктивна інтерпретація подій часто має більший вплив на психоемоційний стан, ніж об'єктивні умови. Як зазначають Ю. Шмаленко та О. Цільмак, особливості сприйняття подій та індивідуальні способи їх інтерпретації можуть значно підсилювати або послаблювати переживання стресу [35, 147].

Одним із важливих механізмів формування тривоги є когнітивне викривлення, зокрема катастрофізація. Це тенденція перебільшувати негативні наслідки подій та створювати уявні сценарії небезпеки. У такому стані людина схильна зосереджуватися переважно на негативній інформації, ігноруючи або знецінюючи позитивний досвід. До інших когнітивних викривлень належать узагальнення, надмірна самокритика та вибіркова увага до загрозливих сигналів. Такі особливості мислення підтримують замкнене коло тривоги, у якому емоційне напруження постійно відтворюється. Як зазначає В. П. Міщенко, тривале перебування у стані невизначеності підсилює схильність людини до негативних прогнозів і підвищеної настороженості [19, 27].

Водночас когнітивні механізми можуть виконувати не лише деструктивну, а й захисну функцію. Раціональний аналіз подій, переоцінка ситуації та здатність знаходити альтернативні пояснення допомагають

знижувати рівень тривоги. Розвиток критичного мислення, психологічної гнучкості та навичок рефлексії сприяє формуванню адаптивних способів реагування на складні життєві обставини. Саме тому когнітивна сфера розглядається сучасними психологами як важливий ресурс подолання стресу. У цьому контексті О. Вавринів підкреслює, що здатність до усвідомленого аналізу ситуації та пошуку конструктивних рішень підвищує психологічну стійкість особистості [2, 18].

Емоційні реакції є важливим компонентом переживання стресу. У відповідь на загрозливі події людина може переживати широкий спектр емоцій - страх, тривогу, гнів, безпорадність або сум. Ці стани виконують сигнальну функцію, привертаючи увагу до небезпеки та стимулюючи мобілізацію ресурсів. Проте надмірна інтенсивність емоційних переживань може призводити до дезорганізації поведінки та труднощів у прийнятті рішень.

У тривалих стресових ситуаціях емоційна реакція поступово змінюється. Початкове гостре напруження може трансформуватися у хронічну тривожність або емоційне виснаження. Людина починає відчувати втому, втрату інтересу до діяльності та зниження життєвої активності. Як зазначають І. Якубович та О. Христук, тривале перебування у стані психологічної напруги здатне змінювати емоційну сферу особистості та знижувати її здатність до переживання позитивних емоцій [37, 92].

Емоції нерозривно пов’язані з соціальним середовищем. Спільне переживання труднощів, можливість поділитися власними почуттями та отримати підтримку від інших людей сприяє зниженню напруження. Натомість соціальна ізоляція може посилювати тривожність та відчуття безпорадності. Як зазначають О. Дробот та А. Дорошенко, підтримка з боку близьких людей є важливим фактором збереження психологічної рівноваги у складних життєвих обставинах [8, 52].

Фізіологічна реакція на стрес є природним механізмом виживання. Вона включає активацію симпатичної нервової системи, підвищення рівня

гормонів стресу та мобілізацію енергетичних ресурсів організму. У стані загрози прискорюється серцебиття, підвищується артеріальний тиск і посилюється увага. Однак тривале перебування у такому стані може негативно впливати на здоров'я людини. Як зазначають І. В. Астремська та В. Л. Ярошевська, хронічний стрес сприяє порушенню роботи нервової системи та виснаженню фізіологічних ресурсів організму [4, 358].

1.3. Особливості реагування особистості на стресові ситуації в умовах тривалої загрози

Життя в умовах хронічної небезпеки формує особливий психологічний стан, у якому постійне очікування загрози стає частиною повсякденного досвіду людини. Особистість змушена перебувати у стані підвищеної настороженості, що впливає на мислення, емоції та поведінку. У таких умовах змінюється сприйняття часу: майбутнє здається невизначеним, а планування значно ускладнюється. Людина дедалі більше зосереджується на короткострокових завданнях, пов'язаних із безпекою та стабільністю, що знижує здатність до довготривалих життєвих стратегій. Поступово формується так звана «психологія виживання», у якій домінує прагнення уникнути небезпеки, а не реалізувати власні життєві плани. Як зазначає М. Козирева, в умовах кризових соціальних подій відбувається переорієнтація цінностей особистості, коли пріоритетним стає забезпечення базового відчуття безпеки [13, 30].

Хронічна небезпека впливає не лише на внутрішній психологічний стан людини, але й на систему її соціальних взаємин. У складних умовах люди стають більш чутливими до можливих загроз, проте водночас посилюється потреба у підтримці та взаємодопомозі. Парадоксально, але саме в умовах небезпеки зростає значення міжособистісних зв'язків, оскільки вони виконують важливу захисну функцію. Наявність близьких людей, з якими можна поділитися переживаннями, сприяє зниженню рівня психологічного

напруження. Водночас постійний стрес може призводити до конфліктності, дратівливості та емоційного виснаження, що негативно позначається на якості соціальних контактів.

Психологія життя в умовах небезпеки також пов’язана з необхідністю постійної адаптації до нестабільності. Людина змушена виробляти нові моделі поведінки, навчатися швидко реагувати на зміни та розвивати гнучкість мислення. У результаті формується здатність функціонувати навіть у ситуаціях невизначеності. Однак така адаптація має і певну психологічну ціну - підвищений рівень напруження поступово стає звичним станом, що може призводити до втрати відчуття безпеки навіть у відносно стабільних ситуаціях. Дослідження О. Аврамчук свідчать, що тривале перебування у стані небезпеки спричиняє формування стійкого фону тривожності, який впливає на повсякденне життя людини [1, 30].

Тривалий стрес поступово виснажує психологічні ресурси особистості. Якщо короткочасна реакція на небезпеку може мати мобілізуючий характер, то хронічне напруження призводить до зниження життєвої енергії, втрати мотивації та емоційної притупленості. Людина може відчувати постійну втому, труднощі концентрації уваги, зниження інтересу до діяльності та загальне відчуття перевантаження. Такі симптоми свідчать про формування стану психоемоційного виснаження, який є наслідком тривалого психологічного напруження. За результатами досліджень Г. Пасхіна, хронічний стрес здатний поступово трансформуватися у стійкі тривожні або депресивні стани, що ускладнює процес адаптації особистості [24, 67].

Емоційне виснаження супроводжується змінами у сфері самосприйняття. Людина починає сумніватися у власних можливостях, знижується впевненість у собі, з’являється відчуття безпорадності. У такому стані навіть незначні труднощі можуть сприйматися як надзвичайно складні або непереборні. Психоемоційне виснаження порушує баланс між вимогами середовища і внутрішніми ресурсами особистості, що підвищує ризик розвитку тривожних і депресивних переживань. Як підкреслюють

Ю. Шмаленко та О. Цільмак, тривале психологічне напруження може суттєво впливати на систему переконань людини та змінювати її уявлення про власні можливості [35, 148].

Важливо зазначити, що процес емоційного виснаження має накопичувальний характер. Він формується поступово і часто залишається непомітним для самої людини. У таких умовах значну роль відіграють відпочинок, соціальна підтримка та можливість отримати психологічну допомогу. Якщо ж ресурси не відновлюються, зростає ризик виникнення психосоматичних порушень і хронічних психічних розладів. Н. Іванцев підкреслює, що своєчасна психологічна підтримка здатна значно знизити негативні наслідки тривалого стресу та сприяти збереженню психічного здоров'я [10].

Незважаючи на складність стресових умов, особистість володіє значним адаптаційним потенціалом. До основних механізмів адаптації належать психологічні захисти, копінг-стратегії та різні способи емоційної саморегуляції. Адаптація не означає повної відсутності напруження - вона передбачає здатність людини зберігати функціональність і внутрішню цілісність навіть у складних умовах. У процесі подолання труднощів людина поступово переосмислює власний досвід і формує нові способи реагування на життєві виклики.

Одним із ключових факторів адаптації є психологічна гнучкість. Вона дозволяє людині змінювати поведінкові стратегії залежно від обставин і швидше відновлюватися після стресових подій. Особи з високим рівнем психологічної гнучкості легше приймають невизначеність і демонструють більшу здатність до пристосування. Натомість жорсткі установки та страх змін можуть ускладнювати процес адаптації та підсилювати переживання тривоги. Дослідження В. Шахова свідчать, що гнучкість мислення є одним із важливих психологічних ресурсів подолання стресу [33, 520].

Адаптаційні механізми мають також соціальний вимір. Підтримка родини, друзів і соціального оточення сприяє формуванню відчуття

стабільності та безпеки. Спільне переживання труднощів знижує відчуття ізольованості та допомагає формувати колективну психологічну стійкість. Як зазначає І. Візнюк, соціальна взаємодія є важливим чинником розвитку адаптивних ресурсів особистості в умовах кризових ситуацій [5, 15].

Особливої уваги потребує проблема травматичного досвіду, який часто виникає в умовах тривалої загрози. Травма формується тоді, коли подія перевищує здатність особистості її психологічно переробити. Людина може знову і знову повертатися до спогадів про небезпечні події, що підтримує стан емоційного напруження. За словами О. Оніщук, травматичні переживання здатні впливати на самоідентичність людини та змінювати її уявлення про світ [22].

Психологічні наслідки травми можуть проявлятися у вигляді підвищеної тривожності, уникання певних ситуацій або емоційної притупленості. Особистість може втрачати довіру до навколишнього світу, сприймаючи його як небезпечний і непередбачуваний. Такі зміни впливають на міжособистісні стосунки та соціальну активність людини.

Водночас сучасні дослідження показують, що травматичний досвід не завжди призводить лише до негативних наслідків. У деяких випадках він може сприяти особистісному зростанню. Людина починає більше цінувати життя, розвиває емпатію та внутрішню стійкість. Як зазначає О. Запорожченко, подолання кризових ситуацій може сприяти формуванню нових життєвих смислів і посиленню психологічних ресурсів особистості [9, 79].

Важливу роль у переживанні загрози відіграє інформаційне середовище. Постійний потік новин, повідомлень у соціальних мережах та інформаційних повідомлень здатний підтримувати стан тривоги навіть за відсутності безпосередньої небезпеки. Як зазначають Л. Сас та М. Горенко, інформаційне перевантаження може посилювати відчуття небезпеки та формувати колективний фон тривожності у суспільстві [27, 104].

Соціальна підтримка виступає одним із найважливіших факторів подолання стресу. Люди, які мають стабільні міжособистісні зв’язки та відчувають приналежність до спільноти, демонструють вищу психологічну стійкість. Спільні традиції, взаємодопомога та підтримка сприяють формуванню відчуття безпеки та стабільності. Натомість соціальна ізоляція посилює тривогу та безпорадність, оскільки людина втрачає важливе джерело психологічних ресурсів. Саме тому психологічна допомога у кризових умовах повинна враховувати не лише індивідуальні, а й соціальні аспекти переживання стресу [35, 148].

РОЗДІЛ 2
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ ТА ТРИВОГИ У МОЛОДИХ ЖІНОК В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1 Вікові особливості психоемоційного стану молодих жінок

Молодий дорослий вік є періодом інтенсивного особистісного становлення, що поєднує процеси професійного самовизначення, формування близьких міжособистісних стосунків і вибудови довгострокових життєвих стратегій. Саме на цьому етапі людина переходить від стану відносної залежності до більшої автономності, що супроводжується підвищеною відповідальністю за власні рішення та майбутнє. Для молодих жінок цей період нерідко поєднується з очікуваннями суспільства щодо успішної кар'єри, самореалізації та створення сім'ї. Така багатовекторність розвитку створює додаткове психологічне навантаження, оскільки необхідно одночасно відповідати різним соціальним ролям і вимогам.

Психоемоційна сфера молодих жінок характеризується підвищеною чутливістю до соціальних змін та нестабільності. У період ранньої дорослості активно формується система життєвих цінностей, що робить особистість більш сприйнятливою до впливу зовнішніх факторів. Невизначеність майбутнього, економічні труднощі або соціальні потрясіння можуть викликати інтенсивні емоційні реакції. Водночас цей вік відзначається значним потенціалом адаптації та здатністю до засвоєння нових стратегій подолання труднощів. Дослідження І. В. Астремської та В. Л. Ярошевської свідчать, що молоді люди демонструють високий рівень гнучкості мислення, проте водночас можуть переживати внутрішній конфлікт між прагненням стабільності та потребою саморозвитку [4, 358].

Важливою характеристикою молодого дорослого віку є інтенсивність емоційних переживань. У цей період людина активно шукає сенс життя,

визначає власні життєві орієнтири та формує уявлення про майбутнє. Тому будь-які кризові події можуть переживатися значно глибше, ніж у більш зрілі періоди життя. Особливо це проявляється в умовах соціальної нестабільності, коли відчуття невизначеності посилює рівень тривожності. Водночас саме у молодому віці закладаються основи психологічної стійкості, що визначають подальший стиль реагування на життєві труднощі.

Емоційна регуляція у молодих жінок перебуває у фазі активного розвитку. Вони поступово навчаються усвідомлювати власні переживання, вербалізувати почуття та керувати емоційними реакціями. Однак цей процес не є повністю стабільним: у періоди підвищеного стресу навички емоційної регуляції можуть тимчасово послаблюватися. Дослідження М. Коваля та Г. Католик показують, що молоді люди часто схильні до глибокого емоційного занурення у власні переживання, що підсилює інтенсивність тривоги та внутрішнього напруження [12, 22].

Особливістю цього вікового періоду є поєднання імпульсивності з прагненням до самоконтролю. Молоді жінки прагнуть одночасно зберігати спонтанність і відповідати соціальним очікуванням щодо зрілості та відповідальності. У складних соціальних умовах, зокрема під час воєнного стану, вимоги до емоційної зрілості зростають, оскільки необхідно швидко адаптуватися до нових обставин. Особи, які володіють розвиненими навичками усвідомленої емоційної регуляції, зазвичай легше переносять напруження та демонструють вищу психологічну стійкість.

Соціальне оточення відіграє важливу роль у формуванні емоційної стабільності. Підтримка друзів, партнерів і родини сприяє зниженню рівня тривожності та формує відчуття безпеки. Водночас сучасне інформаційне середовище створює додаткові психологічні виклики. Постійний контакт із новинами, що містять загрозливу інформацію, може підвищувати рівень емоційного напруження та порушувати психологічну рівновагу. Як зазначають І. Візнюк та М. Пайкуш, вплив інформаційного середовища

здатний посилювати переживання тривоги і формувати відчуття нестабільності навіть у повсякденному житті [6, 10].

Таблиця 2.1 - Особливості емоційної регуляції у молодому дорослому віці

Характеристика	Позитивний прояв	Ризики в умовах стресу
Висока чутливість	Емпатія, глибокі стосунки	Перевантаження емоціями
Гнучкість	Швидке навчання	Нестабільність реакцій
Саморефлексія	Усвідомлення почуттів	Зациклення на переживаннях

Формування ідентичності є центральним завданням молодого дорослого віку. У цей період людина визначає власні життєві цілі, систему цінностей та соціальні ролі. Для молодих жінок процес формування ідентичності часто пов’язаний із пошуком балансу між особистими прагненнями та суспільними очікуваннями. Умови воєнного стану можуть суттєво впливати на цей процес, змушуючи переглядати життєві плани та адаптуватися до нових реалій. Як зазначає О. Оніщук, кризові соціальні події здатні трансформувати життєві орієнтири молодих людей та прискорювати процес дорослішання [22].

Кризові події нерідко сприяють більш швидкому формуванню зрілості. Молоді жінки змушені приймати складні рішення, брати відповідальність за себе та близьких, що змінює структуру їхньої ідентичності. У таких умовах зростає значення психологічної стійкості, взаємодопомоги та почуття безпеки. Водночас руйнування звичних життєвих сценаріїв може викликати відчуття тривоги та втрати життєвих орієнтирів.

Зміна життєвих обставин впливає і на систему цінностей. Досвід небезпеки підвищує значущість життя, родини, взаємної підтримки та емоційної близькості. За даними О. Запорожченко, переживання кризових ситуацій часто сприяє переосмисленню життєвих пріоритетів і формуванню більш усвідомленого ставлення до власного життя [9, 78].

Гендерні особливості також впливають на спосіб переживання стресу і тривоги. Молоді жінки частіше орієнтовані на емоційне вираження та пошук міжособистісної підтримки. Вони схильні обговорювати власні переживання з близькими людьми, що може виступати важливим ресурсом подолання стресу. Водночас підвищена емоційна залученість інколи робить їх більш вразливими до тривожних станів.

Соціальні очікування щодо ролі жінки формують додаткове психологічне навантаження. У багатьох культурах від жінки очікують емоційної стабільності, здатності підтримувати інших та брати на себе турботу про близьких. У складних соціальних умовах ці вимоги можуть посилюватися. Як зазначає М. Котченко, жінки часто виконують роль емоційного центру родини, що збільшує ризик психологічного виснаження [14, 75].

Водночас сучасні дослідження показують, що гендерні відмінності не є жорстко визначеними. Сучасні молоді жінки демонструють високий рівень психологічної гнучкості, здатність до адаптації та колективної стійкості. Саме поєднання емоційної чутливості та соціальної активності дозволяє їм ефективно долати складні життєві обставини.

Сучасне суспільство висуває до молодих жінок багатовимірні вимоги. Вони одночасно виступають професіоналками, партнерками, доньками та громадянками. Поєднання різних соціальних ролей створює можливості для розвитку, але водночас збільшує психологічне навантаження. Умови соціальної нестабільності посилюють відповідальність і підвищують тривогу за майбутнє. Дослідження І. В. Астремської показують, що молоді жінки часто переживають внутрішній конфлікт між прагненням професійної реалізації та потребою зберегти психологічну рівновагу [3, 358].

Соціальні ролі часто пов’язані з очікуванням стійкості та здатності підтримувати інших. Молоді жінки нерідко демонструють зовнішню стабільність, водночас переживаючи значне внутрішнє напруження. Така ситуація може призводити до прихованого емоційного виснаження, коли

зовнішня активність поєднується з внутрішньою втомою. За даними А. Просвєтової, поєднання численних соціальних ролей здатне підвищувати рівень стресового навантаження і вимагати додаткових психологічних ресурсів для його подолання [25, 47].

Таблиця 2.2 - Соціальні ролі молодих жінок та їх психологічне навантаження

Соціальна роль	Основні вимоги	Психологічні ризики
Професійна	Самореалізація	Хронічна втома
Сімейна	Турбота	Емоційне виснаження
Громадянська	Відповідальність	Тривожність

Таким чином, соціальні ролі формують складну систему очікувань, що впливає на психоемоційний стан. Баланс між ними є ключовим фактором психологічного благополуччя молодих жінок.

2.2. Вплив воєнного стану на рівень стресу та тривожності молодих жінок

Воєнний стан виступає потужним макросоціальним стресором, який суттєво змінює умови життя людини та впливає на її психоемоційний стан. У ситуації тривалої небезпеки трансформуються базові відчуття безпеки, стабільності та прогнозованості майбутнього. Для молодих жінок така ситуація означає необхідність постійної адаптації до змін, які часто відбуваються швидко і непередбачувано. Неможливість контролювати події або планувати майбутнє створює стан постійного психологічного напруження. У таких умовах психіка перебуває у стані тривалої мобілізації, що знижує можливості повноцінного відновлення та підвищує ризик емоційного виснаження [16, 36].

Хронічний характер стресу в умовах війни проявляється через постійне повторення тривожних подій або інформації про них. Повітряні тривоги, новини про втрати, руйнування інфраструктури або економічні труднощі формують атмосферу постійної небезпеки. Молоді жінки часто одночасно переживають страх за власну безпеку і тривогу за близьких людей, що значно підсилює емоційне навантаження. У результаті виникає стан постійної настороженості, який виснажує нервову систему та ускладнює відновлення психологічних ресурсів.

Воєнний стан також змінює відчуття контролю над життям. Людина стикається з подіями, на які вона не може безпосередньо вплинути, що сприяє формуванню почуття безпорадності. Для молодих жінок, які перебувають у періоді активного життєвого планування, це може викликати значний психологічний дискомфорт. Втрата стабільності змінює структуру мотивації: першочерговим стає забезпечення безпеки, тоді як довгострокові плани відкладаються або переглядаються [17, 104].

Психоемоційні реакції на воєнні події можуть проявлятися у різних формах. Серед найпоширеніших реакцій спостерігаються страх, тривога, емоційна перевтома та відчуття невизначеності. У багатьох випадках виникає стан психологічного перевантаження, коли людина відчуває нестачу внутрішніх ресурсів для реагування на постійні виклики. Такі переживання можуть супроводжуватися порушенням сну, дратівливістю та зниженням концентрації уваги.

Однією з характерних особливостей психоемоційного стану в умовах війни є чергування періодів мобілізації та виснаження. У моменти загострення ситуації людина може демонструвати високу активність та здатність швидко реагувати на загрози. Однак після таких періодів часто настає фаза емоційного виснаження, яка проявляється у вигляді апатії, зниження мотивації та втоми. Подібні емоційні коливання є природною реакцією психіки на тривалий стрес [29, 58].

Психоемоційні наслідки війни мають накопичувальний характер. Якщо відсутні можливості для психологічного відновлення, тривога поступово стає постійним фоновим станом. У такій ситуації навіть нейтральні події можуть сприйматися як потенційна загроза. Відбувається перебудова емоційної системи, спрямованої передусім на забезпечення безпеки.

Таблиця 2.3 - Типові психоемоційні реакції молодих жінок в умовах війни

Реакція	Прояви	Можливі наслідки
Хронічна тривога	Напруження, страх	Виснаження
Апатія	Втрата інтересу	Соціальна ізоляція
Дратівливість	Конфлікти	Погіршення стосунків

Воєнні події створюють високу ймовірність формування травматичного досвіду. Молоді жінки можуть бути безпосередніми свідками небезпечних ситуацій або переживати травматичні події опосередковано - через інформаційний простір або історії інших людей. Подібні переживання можуть формувати вторинну тривожність, коли страх повторення подій зберігається навіть у відносно безпечних умовах [11, 24].

Травматичний досвід здатний змінювати спосіб сприйняття світу. Людина починає очікувати небезпеку навіть у ситуаціях, які раніше сприймалися як безпечні. Це може проявлятися у гіпернастороженості, труднощах розслаблення та нав’язливих думках. Подібні реакції свідчать про зміну емоційної системи, яка починає функціонувати у режимі постійної готовності до загрози.

Водночас переживання складних подій не завжди призводить лише до негативних наслідків. За наявності підтримки та можливості осмислення пережитого досвіду він може сприяти розвитку внутрішньої стійкості та особистісного зростання. У таких випадках людина починає переосмислювати життєві цінності та формувати нові способи подолання труднощів [18, 63].

Сучасна війна супроводжується інтенсивним інформаційним потоком, який також впливає на психоемоційний стан людини. Молоді жінки активно користуються соціальними мережами та новинними ресурсами, що створює постійний контакт із тривожною інформацією. Часте споживання новин може підтримувати стан емоційної напруги навіть у відносно безпечних умовах.

Інформаційне перевантаження здатне формувати феномен так званої «тривожної втоми». У цьому стані людина відчуває зниження емоційної чутливості до новин, але внутрішнє напруження продовжує зберігатися. Виникає парадоксальна ситуація: з одного боку існує потреба бути поінформованою, а з іншого - бажання уникнути емоційного перевантаження [24, 67].

Таблиця 2.4 - Вплив інформаційного середовища на психоемоційний стан

Тип впливу	Характеристика	Результат
Надмірний	Постійні новини	Тривожність
Помірний	Контрольований доступ	Стабільність
Уникання	Ізоляція від інформації	Дезорієнтація

Соціальна нестабільність супроводжується економічними труднощами, змінами в освіті та працевлаштуванні, вимушеними переміщеннями. Молоді жінки стикаються з руйнуванням життєвих планів, що посилює відчуття невизначеності. Психологічно це проявляється у втраті впевненості в майбутньому.

Нестабільність впливає на міжособистісні стосунки. Посилюється залежність від підтримки, але водночас зростає конфліктність через напруження. Людина перебуває у стані постійної адаптації до змін, що виснажує ресурси. Попри складність ситуації, соціальні кризи можуть активізувати колективну стійкість. Спільні дії, волонтерство, взаємодопомога зміцнюють відчуття сенсу й приналежності. Це знижує рівень тривоги та підтримує психологічну рівновагу.

2.3. Копінг-стратегії та ресурси подолання стресу і тривоги у молодих жінок

Поняття копінгу в сучасній психології використовується для опису свідомих і несвідомих способів подолання стресових ситуацій. Копінг розглядається як динамічний процес взаємодії особистості з вимогами середовища, коли людина намагається зменшити емоційне напруження або змінити ситуацію. Для молодих жінок копінг має особливе значення, оскільки саме в молодому віці формується індивідуальний стиль реагування на труднощі. Вибір стратегій залежить від життєвого досвіду, рівня емоційної зрілості та соціальної підтримки, що визначає ефективність подолання складних життєвих обставин [16, 36].

Копінг не є одноразовою реакцією, а являє собою комплекс поведінкових і когнітивних дій, що розгортаються у часі. Людина оцінює ситуацію, визначає доступні ресурси і обирає спосіб реагування. Молоді жінки часто поєднують емоційно орієнтовані та проблемно орієнтовані стратегії: вони прагнуть одночасно проговорити переживання та знайти практичні шляхи вирішення проблем. Така гнучкість у використанні різних стратегій сприяє адаптації до складних умов життя.

Соціальний контекст також відіграє важливу роль у формуванні копінг-поведінки. Сім’я, культурні норми та соціальні очікування впливають на те, як саме людина виражає емоції та реагує на труднощі. У періоди суспільних криз копінг часто набуває колективного характеру: люди об’єднуються для взаємної підтримки, формують спільні практики подолання труднощів і створюють нові форми соціальної взаємодії. Подібні процеси сприяють зниженню почуття ізольованості та підвищують психологічну стійкість [5, 15].

Копінг-стратегії умовно поділяють на конструктивні та деструктивні залежно від їхнього впливу на психічне здоров’я. Конструктивні стратегії спрямовані на вирішення проблеми або адаптивне прийняття ситуації. До них

належать активний пошук рішень, планування подальших дій, звернення по соціальну підтримку та використання навичок емоційної саморегуляції. Використання таких стратегій допомагає знижувати рівень тривоги та підтримувати психологічну рівновагу.

Деструктивні копінг-стратегії пов’язані з уникненням, запереченням проблеми або самозвинуваченням. Хоча подібні способи реагування можуть тимчасово зменшувати напруження, у довгостроковій перспективі вони здатні поглиблювати тривожні переживання. Умови воєнного стану підвищують ризик формування таких моделей поведінки, оскільки постійний стрес перевищує можливості емоційної регуляції. У деяких випадках люди можуть вдаватися до емоційного відсторонення або намагатися уникати інформації про складні події [38].

Ефективність копінгу визначається не лише типом стратегії, але й гнучкістю її використання. Найбільш адаптивною є здатність змінювати поведінкові підходи залежно від конкретної ситуації. Людина, яка володіє широким репертуаром копінг-реакцій, здатна швидше пристосовуватися до змін та ефективніше долати труднощі.

Таблиця 2.5 - Конструктивні та деструктивні копінг-стратегії

Тип стратегії	**Приклади**	**Психологічний ефект**
Конструктивні	Пошук підтримки, планування	Зниження тривоги
Деструктивні	Уникання, заперечення	Накопичення напруги

Стресостійкість значною мірою базується на внутрішніх ресурсах особистості. До таких ресурсів належать оптимізм, впевненість у власних силах, здатність до саморефлексії та пошуку сенсу у складних життєвих подіях. Люди з розвиненими психологічними ресурсами здатні більш ефективно інтегрувати складний досвід у власну життєву історію та підтримувати емоційну рівновагу [27, 105].

Важливим компонентом психологічної стійкості є здатність до гнучкого мислення. Людина, яка може переосмислювати події та знаходити

альтернативні способи реагування, легше адаптується до невизначеності. Психологічна гнучкість сприяє зниженню рівня тривоги та підвищує ефективність подолання стресових ситуацій.

Особистісні ресурси мають також фізіологічний вимір. Фізична активність, повноцінний сон та збалансоване харчування безпосередньо впливають на здатність людини протистояти стресу. Психіка і тіло перебувають у тісному взаємозв'язку, тому турбота про фізичне здоров'я є важливим елементом психологічного відновлення [34, 88].

Соціальна підтримка є одним із найважливіших факторів подолання стресу. Молоді жінки, які мають стабільні міжособистісні стосунки та можливість отримувати підтримку від близьких людей, демонструють нижчий рівень тривожності. Соціальна підтримка виконує декілька функцій: емоційну, інформаційну та практичну. Вона допомагає пережити складні події, отримати необхідні поради та знайти рішення життєвих проблем [2, 19].

У періоди соціальних криз значення соціальних зв'язків зростає. Спільна діяльність, волонтерство та взаємодопомога сприяють формуванню колективної стійкості. Людина відчуває себе частиною спільноти, що знижує рівень тривоги та відчуття ізольованості.

Відсутність соціальної підтримки, навпаки, може посилювати психологічне виснаження. Соціальна ізоляція підвищує відчуття небезпеки та безпорадності, що негативно впливає на психоемоційний стан. Саме тому формування мережі підтримки є важливим напрямом психологічної допомоги у кризових умовах [30, 15].

Таблиця 2.6 - Функції соціальної підтримки в умовах стресу

Функція	**Прояв**	**Психологічний результат**
Емоційна	Співпереживання	Зниження напруги
Інформаційна	Поради	Відчуття контролю
Практична	Допомога в діях	Стабільність

Психологічна самодопомога включає навички саморегуляції, усвідомлення емоцій і відновлення ресурсів. Молоді жінки, які володіють техніками релаксації, дихання та усвідомленості, демонструють вищу стійкість до стресу. Самодопомога формує відчуття контролю над власним станом.

Резильєнтність розглядається як здатність відновлюватися після труднощів і зберігати життєздатність. Вона не означає відсутність страждання, а передбачає вміння рухатися далі попри втрати. У воєнних умовах резильєнтність стає ключовим фактором виживання. Розвиток резильєнтності пов’язаний із сенсом життя, підтримкою та вірою у власні сили. Психологічна самодопомога є щоденною практикою, що зміцнює стійкість і знижує рівень тривоги. Таким чином, копінг-стратегії та ресурси формують систему захисту психіки молодих жінок у кризових умовах.

РОЗДІЛ 3
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ ТА ТРИВОГИ У МОЛОДИХ ЖІНОК

3.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Метою емпіричного дослідження було виявлення особливостей переживання стресу та тривоги у молодих жінок в умовах воєнного стану, а також визначення взаємозв’язку між рівнем тривожності, інтенсивністю стресових переживань та копінг-стратегіями. Дослідження спрямоване на поглиблення розуміння психологічних механізмів адаптації молодих жінок до умов тривалої соціальної нестабільності. Особливу увагу було приділено тому, як індивідуальні ресурси та соціальні фактори впливають на здатність долати напруження.

Для реалізації мети було визначено такі завдання: проаналізувати рівень переживання стресу; дослідити показники ситуативної та особистісної тривожності; визначити переважні копінг-стратегії; встановити взаємозв’язки між досліджуваними показниками; узагальнити отримані результати для формування практичних рекомендацій. Завдання були структуровані таким чином, щоб поєднати кількісний аналіз із якісною інтерпретацією психологічних даних.

Основна гіпотеза дослідження полягала в припущенні, що в умовах воєнного стану молоді жінки демонструють підвищений рівень тривожності та хронічного стресу, а ефективність копінг-стратегій пов’язана з рівнем їх психологічної стійкості. Додатково висувалася гіпотеза про наявність кореляції між високою тривожністю та використанням уникальних стратегій подолання. Гіпотези були перевірені шляхом статистичного аналізу результатів тестування.

У дослідженні взяли участь 50 молодих жінок віком від 18 до 25 років, які проживають на території України в умовах воєнного стану. Учасниці представляли різні соціальні групи: студентки закладів вищої освіти, працюючі жінки та ті, хто поєднує навчання з роботою. Така різноманітність дозволила отримати більш репрезентативну картину психоемоційного стану молоді.

Вибірка формувалася за принципом добровільної участі. Усі учасниці були поінформовані про мету дослідження, а також гарантії конфіденційності. Дослідження проводилося з дотриманням етичних норм психологічної практики. Важливим критерієм відбору була відсутність діагностованих психічних розладів, що могло б спотворити результати.

Соціально-демографічні дані свідчать, що більшість учасниць безпосередньо стикалися зі стресовими подіями воєнного часу: вимушені переїзди, повітряні тривоги, економічні труднощі, переживання за близьких. Це підтверджує актуальність дослідження та дозволяє розглядати отримані результати як відображення реального психоемоційного досвіду.

Для дослідження було використано комплекс валідних психодіагностичних методик. Рівень тривожності вимірювався за допомогою шкали тривожності Ч. Спілбергера - Ю. Ханіна, яка дозволяє розрізняти ситуативну та особистісну тривожність. Ця методика широко застосовується у психологічних дослідженнях і має високу надійність.

Рівень стресу оцінювався за допомогою шкали сприйнятого стресу (PSS), яка фіксує суб’єктивне переживання напруження. Додатково було використано опитувальник копінг-стратегій (COPE), що дозволяє визначити переважні способи подолання труднощів. Поєднання методик забезпечило багатовимірний аналіз психологічного стану.

Методики були адаптовані до українського контексту й апробовані в попередніх дослідженнях. Комплексний підхід дозволив дослідити не лише рівень стресу, а й механізми реагування на нього, що є ключовим для розуміння психологічної адаптації.

Дослідження проводилося в онлайн-форматі за допомогою захищених анкетних платформ. Такий формат забезпечив доступність участі та анонімність відповідей. Учасниці заповнювали опитувальники в зручний для них час, що знижувало додатковий стрес.

Перед початком тестування було надано інструкцію щодо заповнення методик. Дослідник наголошував на важливості щирих відповідей і відсутності “правильних” або “неправильних” варіантів. Середній час проходження становив 25–30 хвилин.

Після завершення збору даних проводилася первинна перевірка анкет на повноту та логічність відповідей. Дані були закодовані для статистичної обробки. Усі етапи процедури відповідали етичним стандартам психологічного дослідження.

Для обробки результатів використовувалися методи описової та інферентної статистики. Було обчислено середні значення, стандартні відхилення та процентні розподіли показників стресу і тривожності. Це дозволило визначити загальні тенденції у вибірці.

Для перевірки гіпотез застосовувався кореляційний аналіз Пірсона, який виявив взаємозв’язки між рівнем тривожності та копінг-стратегіями. Додатково було використано порівняльний аналіз груп із різним рівнем стресу.

3.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Аналіз результатів за шкалою сприйнятого стресу показав, що більшість учасниць дослідження перебувають у стані підвищеного психологічного напруження. Отримані дані свідчать про домінування середнього та високого рівнів стресу, що узгоджується з реаліями життя в умовах воєнного стану. Середній інтегральний показник стресу по вибірці становив 27,4 бала, що відповідає межі між середнім і високим рівнем. Це означає, що для значної частини молодих жінок стрес не є епізодичним явищем, а виступає фоновим станом щоденного життя.

Розподіл показників показує, що низький рівень стресу зафіксовано лише у невеликої частини учасниць. Це свідчить про відсутність повноцінного психологічного відновлення навіть у тих, хто демонструє зовнішню стабільність. Більшість досліджуваних відзначали постійне напруження, труднощі розслаблення та відчуття перевантаження. Такі симптоми характерні для хронічного стресу, який накопичується протягом тривалого часу.

Отримані результати підтверджують, що воєнний контекст створює стійке поле напруги, яке впливає на психоемоційний стан молодих жінок. Високі показники стресу свідчать про потребу в системній психологічній підтримці та розвитку навичок відновлення ресурсів.

Таблиця 3.1 - Рівень переживання стресу у досліджуваних (N=50)

Рівень стресу	Кількість осіб	%
Низький	6	12%
Середній	23	46%
Високий	21	42%

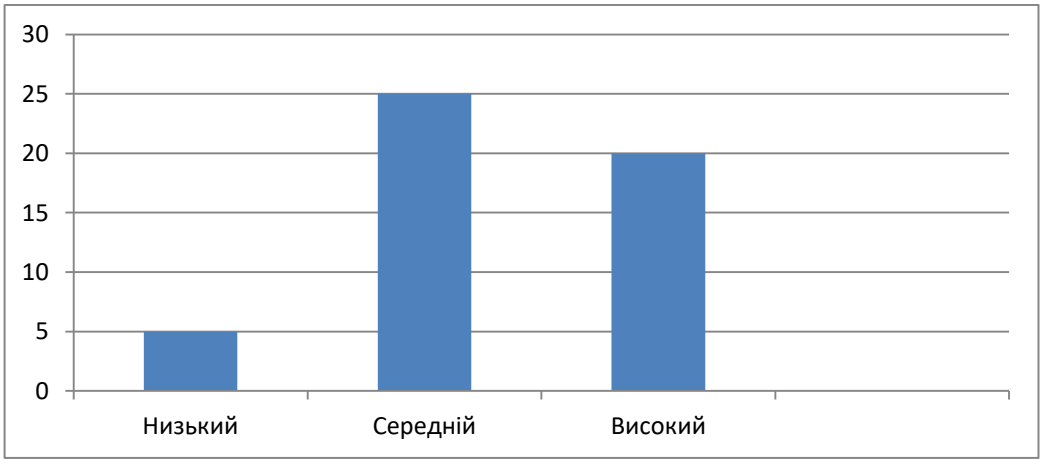


Рисунок 3.1 – Розподіл рівня переживання стресу серед молодих жінок

Результати дослідження тривожності за методикою Спілбергера - Ханіна показали значне переважання високих показників ситуативної тривоги. Це означає, що більшість учасниць перебувають у стані актуального напруження, пов’язаного з поточними обставинами. Середній показник ситуативної тривожності склав 48 балів, що відповідає високому рівню.

Особистісна тривожність також продемонструвала підвищені значення. Це свідчить про формування стійкої тенденції до тривожного реагування. Учасниці з високою особистісною тривожністю частіше повідомляли про труднощі контролю думок, нав'язливі переживання та очікування негативних подій.

Співвідношення ситуативної й особистісної тривоги вказує на те, що воєнні умови не лише викликають короткочасне напруження, а й змінюють базову емоційну регуляцію. Це підвищує ризик хронізації тривожних станів.

Таблиця 3.2 - Рівень тривожності молодих жінок

Тип тривожності	Низький	Середній	Високий
Ситуативна	10%	32%	58%
Особистісна	14%	38%	48%

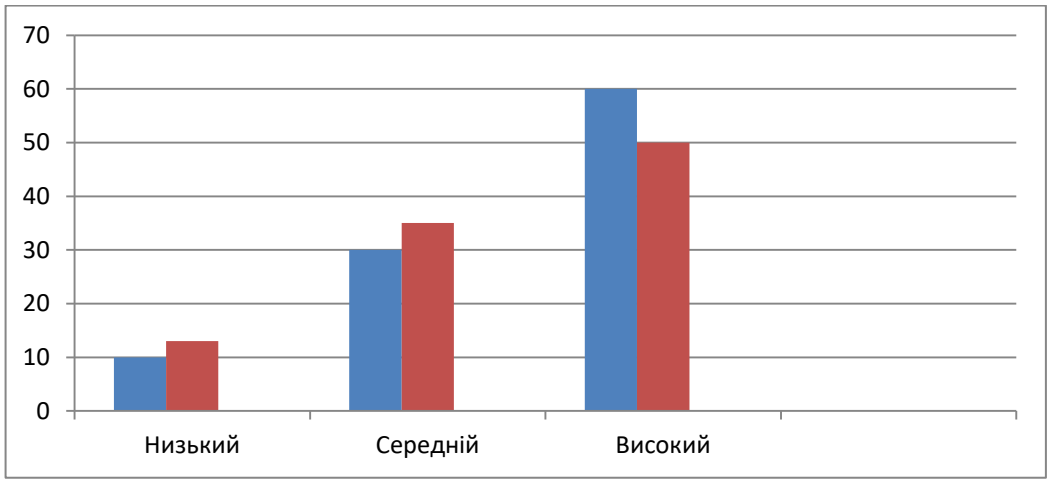


Рисунок 3.2 – Порівняльний аналіз ситуативної та особистісної тривожності

Кореляційний аналіз виявив сильний позитивний зв'язок між рівнем стресу та показниками тривожності (r = 0,71). Це означає, що зростання стресу супроводжується підвищенням тривожності. Така залежність підтверджує гіпотезу дослідження про взаємопідсилення цих станів.

Учасниці з високим рівнем стресу демонстрували стабільно високі показники як ситуативної, так і особистісної тривоги. Це свідчить про формування замкненого кола: тривога підвищує чутливість до стресу, а стрес посилює тривогу.

Виявлений зв’язок підкреслює необхідність комплексного підходу до психологічної допомоги. Робота лише зі стресом або лише з тривожністю не буде достатньою.

Таблиця 3.3 - Кореляція між стресом і тривожністю

Показники	r
Стрес - ситуативна тривога	0,71
Стрес - особистісна тривога	0,65

Аналіз копінг-стратегій показав переважання емоційно-орієнтованих способів подолання. Молоді жінки частіше зверталися до соціальної підтримки, емоційного вираження та пошуку розуміння. Проблемно-орієнтовані стратегії використовувалися рідше.

Водночас у частини учасниць спостерігалися уникальні стратегії: інформаційне відсторонення, заперечення, пасивність. Ці реакції корелювали з високою тривожністю.

Копінг-профіль свідчить про наявність ресурсів, але їх нестабільність у хронічному стресі.

Таблиця 3.4 - Переважні копінг-стратегії

Стратегія	% учасниць
Пошук підтримки	62%
Емоційне вираження	54%
Планування	28%
Уникання	36%

На основі комплексного аналізу було виділено три психологічні профілі. Перший - “стійкий”: середній стрес, конструктивний копінг. Другий - “тривожний”: високий стрес, уникальні стратегії. Третій - “адаптивний”: високий стрес, але активні ресурси.

Таблиця 3.5 - Психологічні профілі

Профіль	Частка
Стійкий	32%
Тривожний	38%
Адаптивний	30%

Профілі показують різноманітність реагування. Навіть за однакових умов жінки демонструють різні траєкторії адаптації.

Це підтверджує важливість індивідуалізованої психологічної допомоги.

3.3. Практичні рекомендації щодо зниження рівня стресу та тривоги у молодих жінок в умовах воєнного стану

Результати емпіричного дослідження показали, що значна частина молодих жінок демонструє високий рівень тривожності не лише через об’єктивні обставини воєнного часу, а й через недостатнє розуміння власних психоемоційних реакцій. Багато учасниць сприймали симптоми стресу як ознаку слабкості або втрати контролю, що додатково підсилювало напруження. Саме тому психоедукація має стати базовим елементом профілактики психологічного виснаження. Інформування про механізми роботи нервової системи, нормальність стресових реакцій у кризових умовах та способи відновлення формує у жінок відчуття передбачуваності власного стану. Коли людина розуміє, що її реакції є закономірними, знижується страх перед ними, а це безпосередньо зменшує рівень тривоги. Психоедукаційні програми повинні бути орієнтовані не лише на передачу інформації, а й на формування навичок самоспостереження та раннього розпізнавання виснаження.

Особливо важливим є впровадження систематичних освітніх заходів у навчальних закладах, молодіжних центрах і громадських просторах. У межах дослідження учасниці зазначали, що навіть короткі лекції чи тренінги про стрес допомагали їм інакше інтерпретувати свої переживання. Психоедукація повинна включати теми інформаційної гігієни, регуляції новинного потоку, відновлення режиму сну та управління перевантаженням. У воєнних умовах людина щодня стикається з надлишком тривожної інформації, тому здатність свідомо обмежувати її є важливою навичкою психологічної безпеки. Освітні програми мають поєднувати теорію з практикою: дихальні вправи, техніки

заземлення, мікропаузи для відновлення. Такий формат формує не лише знання, а й поведінкові зміни.

Групова психоедукація має додаткову терапевтичну цінність, оскільки створює простір колективного переживання. Молоді жінки отримують можливість обговорювати власний досвід, що знижує відчуття ізоляції. Учасниці дослідження відзначали, що усвідомлення спільності переживань допомагало їм легше приймати власні емоції. Таким чином, психоедукація виконує не лише інформативну, а й соціально-підтримувальну функцію, формуючи середовище взаєморозуміння та нормалізації стресових реакцій .

Саморегуляція є ключовою навичкою щоденного зниження напруги, особливо в умовах хронічної загрози, коли повністю усунути джерело стресу неможливо. У ході дослідження було встановлено, що учасниці, які регулярно практикували прості техніки саморегуляції, демонстрували нижчі показники ситуативної тривожності та швидше відновлювалися після стресових подій. Найбільш ефективними виявилися дихальні вправи, спрямовані на подовження видиху, оскільки вони активують парасимпатичну нервову систему та знижують фізіологічну активацію. Регулярне використання таких технік формує умовний рефлекс заспокоєння, що дозволяє людині швидше стабілізувати стан у критичних ситуаціях. Важливо підкреслити, що саморегуляція не потребує спеціального обладнання й може застосовуватися в будь-якому середовищі, що робить її універсальним інструментом підтримки психічного здоров’я.

Не менш значущими є тілесно-орієнтовані методи: прогресивна м’язова релаксація, вправи на відчуття опори, рухові паузи. Учасниці дослідження повідомляли, що тілесні практики допомагали зменшити відчуття “внутрішньої тряски” та повернути контроль над тілом. В умовах війни психіка часто перебуває в режимі гіперзбудження, тому повернення уваги до тілесних відчуттів виконує стабілізуючу функцію. Такі техніки допомагають відновити зв’язок між тілом і емоціями, що є основою ефективної регуляції .

Ведення щоденника переживань також показало високу ефективність як інструмент самодопомоги. Письмова рефлексія дозволяє структурувати хаотичні думки та знижує інтенсивність емоцій. Молоді жінки, які регулярно фіксували свої переживання, демонстрували кращу здатність усвідомлювати тригери стресу. Таким чином, техніки саморегуляції формують систему щоденної психологічної гігієни, що підтримує емоційну стабільність у тривалих кризових умовах.

Результати емпіричного дослідження показали, що приблизно третина учасниць демонструє стійко високий рівень тривожності та ознаки психоемоційного виснаження, які не можуть бути повністю компенсовані лише самодопомогою. Це вказує на необхідність доступу до професійної психотерапевтичної підтримки. Найбільш ефективними в умовах воєнного стресу вважаються підходи, орієнтовані на стабілізацію емоційної регуляції та переосмислення травматичного досвіду. Когнітивно-поведінкова терапія допомагає працювати з катастрофічними установками, які були виявлені у багатьох учасниць дослідження. Жінки з високою тривожністю часто схильні до негативного прогнозування майбутнього, що підтримує постійний стан напруги. Психотерапевтична робота дозволяє ідентифікувати ці установки, перевіряти їх реалістичність і формувати більш гнучкі когнітивні моделі, що знижує рівень тривожності та відчуття безпорадності.

Особливо важливими виявилися травмофокусовані підходи, спрямовані на безпечну інтеграцію складного досвіду. Частина учасниць дослідження повідомляла про повторювані спогади, підвищену настороженість і труднощі розслаблення, що свідчить про елементи травматизації. Психотерапія в таких випадках не повинна обмежуватися раціональними поясненнями; вона має включати роботу з тілесними реакціями, відчуттям безпеки та відновленням довіри до світу. Поступова стабілізація дозволяє зменшити інтенсивність симптомів і запобігти хронізації стресових розладів. Важливим є принцип дозованості: робота з травмою повинна проводитися у темпі, який відповідає ресурсам клієнтки, щоб уникнути повторної перевантаженості.

Групова психотерапія продемонструвала особливу ефективність у формуванні відчуття приналежності та підтримки. Учасниці, які мали досвід групових зустрічей, відзначали зниження почуття самотності та підвищення віри у власні сили. Група створює модель безпечного соціального простору, де можна відкрито говорити про страхи без осуду. У воєнних умовах, коли багато соціальних зв'язків руйнуються, такий простір стає критично важливим для збереження психологічної рівноваги. Психотерапія, таким чином, виконує не лише лікувальну, а й соціально-відновлювальну функцію .

Аналіз даних показав, що молоді жінки з нижчим рівнем тривожності відрізнялися не відсутністю стресу, а наявністю стабільніших ресурсів стресостійкості. Це підтверджує, що ключовим фактором адаптації є не усунення загроз, а здатність підтримувати внутрішній баланс. Ресурси включають особистісні якості - оптимізм, гнучкість мислення, сенсотворення, а також поведінкові звички: режим дня, фізичну активність, соціальну включеність. Учасниці, які зберігали структуру повсякденності, демонстрували кращу здатність переносити невизначеність. Регулярність дій створює відчуття стабільності навіть у нестабільному середовищі.

Особливу роль відіграє формування довгострокових смислів. Молоді жінки, які бачили особисту мету або соціальну значущість своєї діяльності (навчання, волонтерство, допомога іншим), демонстрували вищу психологічну стійкість. Сенс знижує відчуття хаосу та допомагає інтегрувати складний досвід у життєву історію. У дослідженні було помічено, що активна участь у суспільних ініціативах підвищувала рівень життєвої енергії та зменшувала симптоми виснаження. Це свідчить про те, що ресурс стійкості формується через включеність у значущу діяльність, а не через ізоляцію від стрессу.

Розвиток ресурсів також пов'язаний із тілесним відновленням. Сон, харчування та рух безпосередньо впливають на емоційну регуляцію. Учасниці з порушеним режимом демонстрували вищу тривожність незалежно від зовнішніх факторів. Це підкреслює необхідність включення

тілесної турботи в програми психологічної підтримки. Психологічна стійкість формується як інтеграція психічних і фізичних ресурсів, тому робота з тілом є не допоміжною, а центральною складовою відновлення.

Результати дослідження показують, що допомога молодим жінкам у воєнних умовах повинна бути системною, доступною та профілактично орієнтованою. Психологи мають працювати не лише з кризовими станами, а й із попередженням виснаження. Регулярний скринінг тривожності у навчальних закладах і молодіжних центрах дозволяє виявляти групи ризику на ранніх етапах. Учасниці дослідження, які отримували навіть короткі консультації, демонстрували позитивну динаміку стану. Це свідчить про ефективність раннього втручання та необхідність розширення доступу до психологічних послуг.

Соціальні служби повинні поєднувати психологічну допомогу з освітніми та ресурсними програмами. Безпечні простори для відновлення, групи підтримки, тренінги з саморегуляції мають бути інтегровані в систему молодіжної політики. Дослідження показало, що найбільшу стабілізуючу роль відіграють не одноразові акції, а регулярні програми. Молоді жінки потребують передбачуваних точок опори, де вони можуть відчувати підтримку й стабільність.

Міжвідомча співпраця є ключовою умовою ефективності допомоги. Психологи, освітні установи, громадські організації та медичні служби повинні діяти як єдина мережа. Комплексний підхід дозволяє не лише знижувати симптоми тривоги, а й формувати довготривалу стійкість покоління, яке живе в умовах війни. Така система підтримки має стратегічне значення для психічного здоров’я суспільства в цілому.

ВИСНОВКИ

У дипломній роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження особливостей переживання стресу та тривоги у молодих жінок в умовах воєнного стану. Актуальність теми зумовлена тим, що тривала соціальна нестабільність, загроза безпеці та невизначеність майбутнього формують хронічне психологічне напруження, яке суттєво впливає на психоемоційний стан молоді. Проведене дослідження дало змогу узагальнити наукові підходи до проблеми стресу і тривоги та виявити специфіку їх прояву у сучасних умовах соціальної кризи.

Теоретичний аналіз наукових джерел показав, що стрес і тривога є складними багатовимірними психологічними феноменами, які поєднують біологічні, когнітивні, емоційні та соціальні компоненти. У сучасній психології вони розглядаються не лише як реакції на загрозу, а як процеси взаємодії особистості з навколишнім середовищем. Умови тривалої небезпеки формують хронічний стресовий фон, що змінює систему цінностей, стиль мислення та механізми емоційної регуляції. Особливу вразливість у таких умовах демонструють молоді жінки, оскільки період молодого дорослого віку характеризується активним формуванням ідентичності, соціальних ролей та життєвих перспектив.

Емпіричне дослідження, проведене серед 50 молодих жінок, показало, що більшість учасниць перебувають у стані підвищеного психологічного напруження. За результатами шкали сприйнятого стресу встановлено, що 42 % досліджуваних мають високий рівень стресу, 46 % - середній і лише 12 % - низький. Середній інтегральний показник стресу по вибірці становив 27,4 бала**,** що відповідає межі між середнім і високим рівнем. Отримані дані свідчать про те, що для більшості молодих жінок стрес у сучасних умовах є не епізодичним явищем, а стабільним фоновим станом повсякденного життя.

Результати дослідження тривожності за методикою Спілбергера–Ханіна показали значне переважання високих показників ситуативної тривоги. Встановлено, що 58 % учасниць мають високий рівень ситуативної тривожності, 32 % - середній і 10 % - низький. Показники особистісної тривожності також виявилися підвищеними: 48 % досліджуваних мають високий рівень, 38 % - середній і 14 % - низький. Це свідчить про формування стійкої тенденції до тривожного реагування та підвищену емоційну чутливість до стресових факторів.

Проведений кореляційний аналіз виявив сильний позитивний зв’язок між рівнем стресу та ситуативною тривожністю (r = 0,71), а також помірний зв’язок між рівнем стресу та особистісною тривожністю (r = 0,65). Отримані результати підтверджують гіпотезу дослідження про взаємопов’язаність і взаємопідсилення цих психологічних станів. Підвищення рівня стресу супроводжується зростанням тривожності, що створює замкнене коло емоційного напруження.

Аналіз копінг-стратегій показав, що серед молодих жінок переважають емоційно орієнтовані способи подолання труднощів. Найчастіше використовувалися пошук соціальної підтримки (62 %) та емоційне вираження переживань (54 %). Проблемно орієнтовані стратегії, такі як планування та активне вирішення проблем, застосовувалися значно рідше **(**28 %). Водночас 36 % учасниць демонстрували уникальні стратегії, зокрема інформаційне відсторонення або пасивність, що корелювало з підвищеним рівнем тривожності.

На основі комплексного аналізу результатів було виокремлено три психологічні профілі реагування: “стійкий” (32 %), який характеризується середнім рівнем стресу та конструктивними копінг-стратегіями; “тривожний” (38 %), для якого характерні високі показники стресу та уникальні стратегії подолання; та “адаптивний” (30 %), у якому поєднуються високий рівень стресу з активним використанням ресурсів подолання. Отримані результати свідчать про різноманітність індивідуальних способів адаптації навіть у спільних умовах загрози.

На основі проведеного дослідження було сформульовано практичні рекомендації щодо зниження рівня стресу та тривоги у молодих жінок. Зокрема, ефективними напрямами психологічної допомоги є впровадження психоедукаційних програм, розвиток навичок саморегуляції, використання технік релаксації та усвідомленості, а також зміцнення соціальної підтримки. Важливу роль відіграє формування психологічних ресурсів стресостійкості, зокрема розвитку емоційної компетентності, гнучкого мислення та навичок ефективного копінгу.

Отже, результати дослідження підтвердили висунуту гіпотезу та показали, що переживання стресу і тривоги у молодих жінок в умовах воєнного стану має комплексний характер і залежить від поєднання індивідуальних ресурсів та соціальних чинників. Отримані дані можуть бути використані у практиці психологічного консультування, освітніх програмах і соціальній роботі. Перспективами подальших досліджень є вивчення довготривалих наслідків хронічного стресу, а також розробка програм психологічної підтримки та реабілітації для молодих жінок, які переживають тривалий вплив кризових соціальних умов.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аврамчук О. С., Гринько Н. В., Герман Ю. В. Клініко-психологічні особливості дистресу осіб, які були вимушені переїхати через війну. *Буковинський медичний вісник*. 2024. Т. 28, № 1 (109). С. 28–34.

2. Антіна В., Вавринів О., Яремко Р. Психоемоційні стани молоді в умовах воєнного стану. *Наукові студії із психології.* 2024. № 2. С. 15–22.

3. Астремська І. В., Ярошевська В. Л. Тривожність студентської молоді в умовах викликів війни. *Innovative development of science, technology and education*. Vancouver : Perfect Publishing, 2024. С. 356–360.

4. Астремська І. В., Ярошевська В. Л. Тривожність студентської молоді в умовах викликів війни. *Innovative development of science, technology and education* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. Vancouver : Perfect Publishing, 2024. С. 356–360.

5. Візнюк І. М., Долинна А. С., Долинний С. С. Нейропсихологічні чинники асертивної поведінки та саморозвитку обдарованої молоді в умовах війни. *Асертивна взаємодія і саморозвиток обдарованих учнів та студентів під час війни* : матеріали XX наук.-практ. семінару. 2025. С. 13–17.

6. Візнюк І., Пайкуш М., Долинний С., Долинна А. Психологічні аспекти впливу травматичного досвіду на психічне здоров’я особистості. *Психологічний журнал*. 2025. № 15. С. 8–17.

7. Гончаренко Ю. Адаптивний потенціал засобів оздоровчого фітнесу в контексті підтримки психоемоційного стану населення під час кризових ситуацій: теоретико-методологічний аналіз. *Молодий вчений*. 2025. № 2 (133). С. 32–39.

8. Дробот О. В., Дорошенко А. В. Психологічна готовність жінок до материнства в умовах війни. *Вчені записки*. 2024. Вип. 13. С. 50–58.

9. Запорожченко О. М. Аналіз емоційної сфери донорів крові та розробка рекомендацій щодо її корекції в умовах війни в Україні. *Ментальне здоров’я*. 2025. № 4. С. 75–83.

10. Іванцев Н. І., Максименко Д. Ю. Психологічна допомога молоді в умовах війни крізь призму переживання стрессу. *Latest research in the development of science and education* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. Prague, 2025. С. 109–112.

11. Коваленко Н. В. Особливості переживання психологічної травми здобувачами вищої освіти у період воєнного стану. *Психологія сьогодення*. 2024. № 3. С. 21–29.

12. Коваль М. Я., Католик Г. Уявлення про війну молоді з різним типом тривоги. *Психологічні дослідження*. 2024. № 4. С. 19–27.

13. Козирева М. Цінність материнства під час воєнного стану. *Психологія сім'ї*. 2024. № 2. С. 28–34.

14. Котченко М. Використання гарденотерапії для зниження рівня тривожності та підвищення стресостійкості жінок в умовах війни. *Bulletin of Postgraduate Education.* Series : Social and Behavioral Sciences; Management and Administration. 2025. № 34 (63). С. 71–87.

15. Кушаков П. К. Аналіз проблеми стресу в сучасних психологічних дослідженнях у контексті особливостей переживання стресу дитиною в умовах війни. *Наукові записки*. 2025. № 73. С. 169–173.

16. Малиш В. Є., Венгер Г. С. Вивчення тривожності та її корекція в українців під час війни. *Медична психологія*. 2024. № 2. С. 33–41.

17. Маліннікова В. С. Психологічне благополуччя молоді в умовах війни. *Актуальні проблеми психології*. 2025. Вип. 17. С. 101–109.

18. Матвійчук О. О., Гільман А. Ю., Оксентюк Н. В. Особливості психічного здоров'я молоді, яка пережила травматичний досвід війни. *Соціальна психологія.* 2024. № 3. С. 60–69.

19. Міщенко В. П., Міщенко В. В. Клініко-лабораторні особливості перебігу першої половини вагітності в період війни в Україні. *Одеський медичний журнал*. 2025. № 5. С. 26–31.

20. Москвяк Н. В. Особливості психоемоційного стану студентів на сучасному етапі воєнного часу. *Психологічні дослідження*. 2024. № 5. С. 72–80.

21. Наскалова С. С. та ін. Маркери посттравматичного стресу у цивільних чоловіків та жінок різного віку під час російсько-української війни. *Fiziolohichnyi zhurnal*. 2024. Т. 70, № 5. С. 25–33.

22. Оніщук О. І. Емпіричне дослідження особливостей психологічної підтримки жінок, які втратили чоловіка у російсько-українській війні. *International experience in scientific research* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. Chicago : BoScience Publisher, 2025. С. 447–451.

23. Пасічник О. Особливості переживань особистості на етапі дорослішання. *Майбутнє психології в умовах сучасної України* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Київ : НУБіП України, 2024. С. 37–41.

24. Пасхін Г. І. Особливості психологічного та емоційного стану осіб молодого віку під час військових конфліктів. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 2. С. 65–69.

25. Просвєтова А., Вавринів О., Заверуха О. Гендерні особливості стресостійкості майбутніх поліцейських в умовах воєнного стану. *Психологія безпеки*. 2024. № 1. С. 44–51.

26. Сапричова Л., Медведєва К. Вплив стресу, що виник на тлі воєнних дій в Україні, на психічний та фізичний стан студентів медичного факультету та шляхи його подолання. *Collection of scientific papers «Scientia». Reykjavík*, 2025. С. 246–253.

27. Сас І. Б., Горенко М. В., Сафін О. Д. Гендерні особливості копінг-стратегій молоді в умовах війни. *Психологічні перспективи*. 2024. Вип. 43. С. 102–110.

28. Содолевська В. Резилієнтність як чинник подолання психологічної дезадаптації серед молоді в умовах війни. *Psychosomatic Medicine and General Practice*. 2025. Vol. 10, № 2.

29. Солохова Г. М. Особливості емоційної сфери українських жінок періоду дорослості в умовах війни. *Психологічний журнал*. 2022. Т. 8, № 3. С. 55–63.

30. Фрасинюк А. Корекція страху та тривожності в осіб молодого віку. *Практична психологія*. 2025. № 1. С. 11–18.

31. Футорний С., Ужвенко В., Ковальчук Д., Домашенко Н. Діалектичні наслідки війни у фізичному та психологічному станах жінок зрілого віку. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2024. № 1. С. 145–150.

32. Чорна В., Серебреннікова О., Коломієць В. та ін. Посттравматичний стресовий розлад під час повномасштабної війни у військовослужбовців. *Молодий вчений*. 2023. № 12 (124). С. 28–39.

33. Шахов В., Мончинська І. Психологічні особливості емоційної реакції на стрес у воєнний час у державних службовців. *Наукові записки*. Серія : Педагогічні науки. 2025. № 221. С. 518–523.

34. Шелестова І. В. Особливості емоційного стану чоловіків та жінок середнього віку в умовах війни. *Психологія і суспільство*. 2022. № 2. С. 84–92.

35. Шмаленко Ю. І., Цільмак О. М., Мішеньова С. А. Психологічні особливості переживання провини внутрішньо переміщеними особами. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 3. С. 146–152.

36. Шпортун О., Браніцька Т., Чопик Л., Кунденко І. Особливості репродуктивного здоров'я населення України під час воєнного стану. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти*. Серія : Педагогіка. Психологія. 2025. № 8. С. 260–267.

37. Якубович І., Христук О., Угрин О. Особливості прояву агресії у різних вікових категорій українців в умовах військового часу. *Соціальна психологія*. 2024. № 2. С. 90–98.

38. Sodolevska V. Психологічна дезадаптація та резилієнтність: досвід української молоді під час війни. *Psychosomatic Medicine and General Practice*. 2025. Vol. 10, № 1.

39. Cannon W. B. The Wisdom of the Body. New York : W. W. Norton & Company, 1932. 312 p.

40. Freud S. Inhibitions, Symptoms and Anxiety. London : Hogarth Press, 1926. 103 p.

41. Horney K. The Neurotic Personality of Our Time. New York : W. W. Norton & Company, 1937. 299 p.

42. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer Publishing Company, 1984. 456 p.

43. Selye H. A Syndrome produced by Diverse Sensuous Agents. *Nature*. 1936. Vol. 138. P. 32.

ДОДАТКИ

Додаток А

Соціально-психологічна анкета учасниці дослідження

Шановна учасниче! Дослідження є анонімним. Відповідайте щиро. Дані використовуються лише в наукових цілях.

1. Вік: _____ років
2. Місто/регіон проживання: _____
3. Освітній статус:

□ студентка

□ працюю

□ поєдную навчання і роботу

□ інше _____

4. Чи змінювали ви місце проживання через війну?

□ так

□ ні

5. Чи маєте близьких у зоні бойових дій?

□ так

□ ні

6. Чи відчуваєте ви постійну напругу?

□ ні

□ інколи

□ часто

□ постійно

7. Як часто ви переживаєте тривогу?

□ майже ніколи

□ інколи

□ часто

□ щодня

8. Чи порушився ваш сон під час війни?

□ ні

□ інколи

□ часто

9. Чи відчуваєте ви емоційне виснаження?

□ ні

□ інколи

□ часто

□ постійно

10. Що допомагає вам справлятися зі стресом?

11. Чи зверталися ви по психологічну допомогу?

□ так

□ ні

□ планую звернутися

12. Оцініть свій рівень стресу за шкалою 1–10: ___

Додаток Б

Повний бланк шкали тривожності Спілбергера–Ханіна

Інструкція: Оцініть, наскільки кожне твердження відповідає вашому стану.

0 - зовсім ні

1 - трохи

2 - помірно

3 - дуже

№	Твердження	0	1	2	3
1	Я спокійна	□	□	□	□
2	Я напружена	□	□	□	□
3	Я хвилююся	□	□	□	□
4	Я відчуваю страх	□	□	□	□
5	Мені важко зосередитись	□	□	□	□
6	Я впевнена в собі	□	□	□	□
7	Я нервую	□	□	□	□
8	Я розслаблена	□	□	□	□
9	Я занепокоєна	□	□	□	□
10	Я відчуваю внутрішню напругу	□	□	□	□
11	Я спокійно реагую на події	□	□	□	□
12	Мене легко вивести з рівноваги	□	□	□	□
13	Я боюся майбутнього	□	□	□	□
14	Я врівноважена	□	□	□	□
15	Я відчуваю паніку	□	□	□	□
16	Я впевнена у завтрашньому дні	□	□	□	□
17	Я тривожуся без причини	□	□	□	□
18	Я відчуваю спокій	□	□	□	□
19	Мені важко розслабитись	□	□	□	□
20	Я контролюю свої емоції	□	□	□	□

Додаток В

Таблиця результатів дослідження

№	Стрес	Сит. тривога	Особ. тривога	Копінг
1	29	51	48	підтримка
2	24	45	41	планування
3	31	54	50	уникання
4	27	49	44	підтримка
5	22	40	38	активний
6	28	47	45	підтримка
7	30	53	49	уникання
8	21	39	37	планування
9	26	46	43	підтримка
10	32	55	52	уникання
11	25	44	41	активний
12	29	50	46	підтримка
13	23	42	39	планування
14	31	54	50	уникання
15	27	48	45	підтримка
16	24	43	40	активний
17	30	52	48	уникання
18	22	41	38	планування
19	28	47	44	підтримка
20	33	56	52	уникання
21	26	45	42	активний
22	29	50	46	підтримка
23	21	40	37	планування
24	31	54	49	уникання
25	27	48	44	підтримка

26	24	43	39	активний
27	30	52	48	уникання
28	23	41	38	планування
29	28	47	43	підтримка
30	32	55	50	уникання
31	26	46	42	активний
32	29	49	45	підтримка
33	22	40	37	планування
34	31	53	48	уникання
35	27	47	44	підтримка
36	24	43	39	активний
37	30	51	47	уникання
38	23	41	38	планування
39	28	46	43	підтримка
40	33	55	51	уникання
41	26	45	41	активний
42	29	49	45	підтримка
43	21	39	36	планування
44	31	53	48	уникання
45	27	47	43	підтримка
46	24	42	39	активний
47	30	51	47	уникання
48	23	40	37	планування
49	28	46	43	підтримка
50	32	54	50	уникання