

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

*Соціально-гуманітарний факультет  
Кафедра психології та соціальної роботи*

**ВПЛИВ ТРИВАЛОГО ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТРЕСУ НА  
КОГНІТИВНІ ФУНКЦІЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНУ СТІЙКІСТЬ ЛЮДИНИ**

спеціальність: 053 «Психологія»

освітньо-професійна програма – Психологія

**Кваліфікаційна робота**

Виконала студентка

групи ПС-42

Кумральова Анастасія Олександрівна

---

Науковий керівник

доцент, кандидат медичних наук

Пришляк Володимир Іванович

---

**Тернопіль-2026**

## АНОТАЦІЯ

**Кумральова Анастасія Олександрівна.** Вплив тривалого психоемоційного стресу на когнітивні функції та психологічну стійкість людини. – Рукопис.

Дослідження на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» за спеціальністю 053 «Психологія», освітньо-професійна програма. – Західноукраїнський національний університет, Тернопіль, 2026.

У роботі дано визначення теоретичних підходів до вивчення стресу та його впливу на психіку особистості; розкрито деструктивну природу хронічного дистресу як мішені для когнітивних функцій; висвітлено особливості психологічної стійкості як чинника опору стресовим навантаженням. На основі проведеного емпіричного дослідження за участю 40 підлітків статистично доведено та проаналізовано зворотний кореляційний зв'язок між рівнем психоемоційного напруження і показниками довготривалої пам'яті та концентрації уваги. Запропоновано комплексний методичний інструментарій, що включає техніки когнітивного рефреймінгу, нейрогімнастики та майндфулнес, спрямовані на відновлення когнітивного ресурсу фахівцями та шляхом самопомоги. Уточнено роль когнітивної гнучкості особистості як провідного регуляторного медіатора та захисного механізму у виборі конструктивних копінг-стратегій під час тривалих кризових явищ.

**Ключові слова:** когнітивна гнучкість, копінг-стратегії, психоемоційний стрес, психологічна стійкість, підлітки.

## ABSTRACT

**Kumralova Anastasiia.** The impact of prolonged psycho-emotional stress on cognitive functions and psychological resilience of a person. – Manuscript.

Bachelor's degree thesis in specialty 053 «Psychology», educational and professional program. – West Ukrainian National University, Ternopil, 2026.

The definition of theoretical approaches to the study of stress and its impact on the individual psyche is given in the thesis; the destructive nature of chronic distress as

a target for cognitive functions is disclosed; the features of psychological resilience as a factor of resistance to stress loads are highlighted. Based on the conducted empirical study involving 40 adolescents, an inverse correlation between the level of psycho-emotional tension and the indicators of long-term memory and concentration of attention is statistically proven and analyzed. A comprehensive methodological toolkit is proposed, which includes techniques of cognitive reframing, neurogymnastics, and mindfulness aimed at restoring cognitive resources by specialists and through self-help. The role of cognitive flexibility of an individual as a leading regulatory mediator and protective mechanism in choosing constructive coping strategies during prolonged crisis events is specified.

**Keywords:** adolescents, cognitive flexibility, coping strategies, psychological resilience, psycho-emotional stress.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	6
<b>РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ ТРИВАЛОГО ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТРЕСУ НА КОГНІТИВНІ ФУНКЦІЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНУ СТІЙКІСТЬ ЛЮДИНИ</b> .....	10
1.1. Теоретичні підходи до вивчення стресу та його впливу на психіку.....	10
1.2. Когнітивні функції як мішень стресового впливу .....	17
1.3. Психологічна стійкість як фактор опору стресовим навантаженням.....	22
<b>Висновки до розділу 1</b> .....	29
<b>РОЗДІЛ 2.ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВАЛОГО ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТРЕСУ НА КОГНІТИВНІ ФУНКЦІЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНУ СТІЙКІСТЬ ЛЮДИНИ</b> .....	32
2.1. Організація та методика дослідження.....	32
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження .....	37
2.3. Методичні рекомендації щодо психологічної підтримки та підвищення стресостійкості: інструментарій для фахівців та стратегії самодопомоги для широкого загалу .....	58
<b>Висновки до розділу 2</b> .....	63
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	65
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	67
<b>ДОДАТКИ</b> .....	74

## ВСТУП

**Актуальність теми.** У сучасному світі, що характеризується стрімкими змінами, соціальною нестабільністю та тривалими кризовими явищами, проблема впливу психоемоційного стресу на особистість набуває статусу пріоритетної. Особливої гостроти вона закономірно набуває в умовах воєнного стану, коли людина змушена тривалий час перебувати у стані високої інтенсивності переживань. Постійна дія стресогенних факторів виснажує адаптивні ресурси психіки, що призводить до негативних трансформацій не лише емоційної сфери, а й когнітивного базису людини.

Тривале психоемоційне напруження виступає системним деструктивним чинником, що провокує функціональні розлади когнітивних процесів: зниження обсягу оперативної пам'яті, послаблення концентрації уваги та розвиток інтелектуальної ригідності. Це, у свою чергу, створює замкнене коло адаптації, де когнітивний дефіцит заважає особистості ефективно оцінювати ситуацію та знаходити конструктивні виходи із кризи. Відтак, вивчення механізмів впливу хронічного стресу на мисленнєву діяльність є необхідним для розуміння природи психічної стійкості.

Психологічна стійкість особистості сьогодні розглядається не лише як здатність протистояти труднощам, а й як динамічний процес збереження когнітивної гнучкості та вибору адекватних копінг-стратегій. Уміння ефективно оперувати інформацією під тиском стає ключовою перевагою людини в інформаційному суспільстві. Розробка стратегій підвищення стресостійкості та підтримки когнітивного здоров'я є вагомим запитом як практичної психології, так і сучасної освіти й професійної діяльності.

Теоретичний фундамент вивчення стресу та адаптації закладено у працях класиків та сучасних дослідників. Фундаментальні підходи до розуміння стресу та копінг-поведінки представлені у роботах Г. Сельє [63], Р. Лазаруса [60], А. Бека [59] та М. Селігмана [62]. Проблематика резиліентності та психологічної пружності детально аналізується у дослідженнях М. Раттера [61], Е. Вернер [64],

С. Саутвіка та Д. Чарні [39]. Сучасні українські науковці, зокрема С. Максименко [22], Л. Наугольник [27], В. Зливков [11] та С. Кузікова [19], досліджують особливості функціонування особистості у кризових ситуаціях та механізми збереження продуктивності.

Питання когнітивної гнучкості та стресостійкості у контексті життєвих викликів висвітлюють Л. Балецька [2], В. Боженко [3], О. Кравцова [17], Г. Дубчак [10] та О. Чиханцова [56]. Роль копінг-стратегій як чинника адаптації вивчається у працях Л. Адаменко [1], І. Гуляс [8], Т. Циганчук [52] та М. Ткалич [49]. Окрему увагу методичним аспектам підтримки та розвитку резиліентності приділяють Н. Гусак [9], О. Мерзлякова [23], М. Шпак [58] та Л. Смольська [44].

Необхідність подальшого вивчення теми зумовлена потребою у систематизації знань про когнітивні наслідки тривалого стресу. Практичний дефіцит дієвих методик підвищення стресостійкості у сучасному українському суспільстві потребує розробки нових науково обґрунтованих рекомендацій.

**Об'єкт дослідження** – психоемоційний стрес як системний фактор впливу на психічну діяльність особистості.

**Предмет дослідження** – вплив тривалого психоемоційного стресу на когнітивні функції та психологічну стійкість людини.

**Мета дослідження** – теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження впливу тривалого психоемоційного стресу на стан когнітивних функцій та рівень психологічної стійкості особистості, а також у розробці методичних рекомендацій щодо підвищення адаптаційних ресурсів людини.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення стресу та визначити когнітивні функції як об'єкт стресового впливу.
2. Сформулювати поняття психологічної стійкості як фактора опору стресовим навантаженням.

3. Провести емпіричне дослідження впливу тривалого психоемоційного стресу на когнітивні функції та психологічну стійкість людини та інтерпретувати його результати.

4. Розробити практичний інструментарій та стратегії самопомоги, спрямовані на підвищення стресостійкості та підтримку когнітивного ресурсу широкого загалу.

**Концептуальна гіпотеза** – тривале психоемоційне напруження виступає системним деструктивним чинником, що призводить до стійкої деформації когнітивних процесів особистості та зниження її адаптаційного потенціалу.

**Емпірична гіпотеза 1** – існує зворотний кореляційний зв'язок між рівнем психоемоційного стресу та показниками концентрації уваги й довготривалого запам'ятовування у підлітків.

**Емпірична гіпотеза 2** – високий рівень стресостійкості особистості позитивно корелює зі здатністю до гнучкого переключення між різними типами інтелектуальних завдань.

**Емпірична гіпотеза 3** – вибір конструктивних копінг-стратегій зумовлений високим рівнем когнітивної гнучкості та низьким рівнем психосоматичного напруження.

#### **Методи дослідження:**

– *теоретичні*: порівняльний аналіз, синтез та узагальнення наукових літературних джерел для виокремлення ключових концептів стресостійкості та когнітивного функціонування;

– *емпіричні*: комплекс психодіагностичних методик, що включає: Методику «Піктограми» О. Лурії (пам'ять), Тест Торндайка (увага), Опитувальник когнітивної гнучкості (CFI), Шкалу PSM-25 (рівень стресу), Методику Д. Холмса та К. Раге (стресостійкість) та Методику Т. Крюкової (копінг-поведінка);

– *методи математичної статистики*: розрахунок середніх значень, відсотковий розподіл та кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта рангової кореляції  $r_s$  Спірмена для встановлення значущості зв'язків між показниками.

**Емпірична база дослідження** – 40 підлітків, учні 10-11 класу ЗЗСО м. Тернопіль, 20 хлопців і 20 дівчат віком 15–17 років, середній вік – 16 років.

**Наукова новизна одержаних результатів** полягає у комплексному дослідженні взаємозалежності між когнітивною гнучкістю та вибором копінг-стратегій у ситуації хронічного напруження; вперше встановлено системний характер деформації операційних характеристик уваги та пам'яті як наслідок низької стресостійкості підлітків у сучасних кризових умовах.

**Теоретичне значення одержаних результатів** полягає у поглибленні наукових уявлень про механізми деструктивного впливу стресу на пізнавальну сферу людини. Виявлені закономірності доповнюють теорію стресостійкості новими даними про роль когнітивної пластичності як регуляторного ресурсу адаптації. Результати дослідження розширюють концептуальне розуміння резилієнтності як багаторівневої системи захисту психіки.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає у можливості використання отриманих даних психологами закладів освіти для проведення скринінгових досліджень емоційного стану учнів. Розроблені методичні рекомендації та стратегії самопомоги можуть бути впроваджені у тренінгові програми з розвитку стресостійкості та когнітивної підтримки молоді. Результати роботи стануть корисним інструментарієм для широкого загалу з метою підвищення індивідуальної адаптивності в умовах тривалих соціальних викликів.

**Структура та обсяг роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (64 найменування на 7 сторінках, з них – 6 іноземною мовою), 7 додатків (на 7 сторінках). Робота містить 9 таблиць. Загальний обсяг роботи – 77 сторінок, із них – 63 сторінки основного тексту.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ ТРИВАЛОГО ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТРЕСУ НА КОГНІТИВНІ ФУНКЦІЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНУ СТІЙКІСТЬ ЛЮДИНИ

### 1.1. Теоретичні підходи до вивчення стресу та його впливу на психіку

Сучасна психологічна наука розглядає стрес як феномен, що виникає як відповідь організму та психіки на вимоги середовища, які перевищують адаптаційні ресурси індивіда. Вивчення впливу тривалого психоемоційного напруження потребує глибокого аналізу теоретичних засад, що формувалися протягом десятиліть, оскільки саме розуміння природи стресової реакції дозволяє оцінити глибину її деструктивного впливу на когнітивну сферу та визначити механізми психологічної стійкості. У межах даного підрозділу ми проаналізуємо еволюцію поглядів на стрес, починаючи від біологічних концепцій і завершуючи сучасними соціально-психологічними підходами, що актуалізуються в умовах глобальних кризових викликів.

Генезис наукових уявлень про стрес традиційно пов'язують із працями видатного фізіолога Г. Сельє став фундатором теорії, яка перетворила розрізнені спостереження за станом хворих на цілісну концепцію загального адаптаційного синдрому. Г. Сельє визначав стрес як неспецифічну відповідь організму на будь-яку вимогу, що ставиться до нього, виокремлюючи три стадії розвитку процесу: тривогу, резистентність та виснаження [63, с. 395]. Важливо підкреслити, що в межах класичного підходу акцент робився переважно на біологічних показниках, проте саме ці дослідження заклали підґрунтя для подальшого вивчення тривалого (хронічного) стресу, який призводить до незворотних змін у функціонуванні систем життєдіяльності.

Подальший розвиток теорії відбувався у напрямку психологізації поняття, що яскраво простежується у роботах Р. Лазаруса та С. Фолкман, які запропонували трансакційну модель, де стрес розглядається не як зовнішня подія

чи внутрішня реакція, а як специфічне ставлення між людиною та середовищем. Р. Лазарус обґрунтував роль когнітивної оцінки стимулу, вказуючи, що психоемоційне напруження виникає лише тоді, коли ситуація оцінюється індивідом як загрозна або така, що вичерпує його внутрішні сили [60, с. 192]. Такий підхід дозволив змістити фокус уваги на індивідуальні відмінності у сприйнятті стресорів та став початком дослідження механізмів когнітивного подолання (копінгу).

Вагомий внесок у розуміння патологічних аспектів тривалого напруження внесли О. Герасименко, А. Скрипніков та Р. Ісаков, які у своїх працях деталізують реакції на важкий стрес та специфіку розладів адаптації в сучасних умовах. Автори підкреслюють, що тривала дія психогенних факторів спричиняє трансформацію нормальної адаптивної відповіді у стійкі психопатологічні стани, що вимагає особливої уваги до діагностики посттравматичних розладів. Їхні дослідження акцентують на тому, що затяжний стрес стає системним чинником, який деформує не лише емоційну, а й особистісну структуру людини, знижуючи її загальну життєздатність [5, с. 42].

Теоретичне осмислення стресостійкості як динамічної характеристики особистості представлено у наукових пошуках О. Кравцової, яка аналізує основні концептуальні підходи до розуміння стійкості як психологічного феномену. Науковиця зазначає, що стресостійкість розглядається не просто як відсутність реакції на стрес, а як здатність особистості до активної адаптації та збереження цілісності під тиском обставин. Вона виокремлює сукупність особистісних якостей, що дозволяють людині витримувати значні інтелектуальні та емоційні навантаження без шкоди для психічного здоров'я [17, с. 102].

Питання системності стресових розладів та їхньої класифікації ґрунтовно розкрито у навчальному посібнику, який підготував О. Овчаренко, де автор систематизує знання про психологію стресу та методи його корекції. Науковець визначає стрес як складний процес, що охоплює фізіологічний, емоційний, когнітивний та поведінковий рівні, звертаючи особливу увагу на відмінності між гострим та хронічним стресом [34, с. 58]. Його праця дає можливість зрозуміти

архітектуру стресової відповіді та логіку переходу від мобілізації ресурсів до фази деструкції, що є критично важливим для клінічної психології.

Дослідження Л. Наугольник зосереджені на комплексному аналізі стресу як об'єкта психологічного вивчення, де вона розглядає підходи до класифікації стресорів за джерелом виникнення та тривалістю дії. Авторка наголошує на важливості вивчення професійного та життєвого стресу, визначаючи психологічні механізми, що забезпечують збереження працездатності в екстремальних умовах. У її підручнику підкреслюється, що розуміння етіології стресу є необхідною умовою для розробки ефективних програм психопрофілактики, особливо для категорій осіб, чия діяльність пов'язана з постійним ризиком [27, с. 114].

У контексті загальної психології стресу Т. Циганчук пропонує розглядати це явище через призму адаптаційних можливостей психіки, визначаючи стрес як функціональний стан, що виникає внаслідок розбіжностей між вимогами середовища та внутрішніми можливостями людини. Науковиця аналізує когнітивні компоненти стресу, вказуючи на роль суб'єктивного образу ситуації у формуванні емоційної відповіді [52, с. 45]. Таке бачення дозволяє глибше зрозуміти, чому однакові за силою зовнішні впливи викликають різний ступінь психоемоційного напруження у різних людей.

Проблема розвитку особистості в умовах постійного стресового впливу розглядається у посібнику, який написав Р. Кацавець, де акцентується увага на онтогенетичних аспектах формування психологічного захисту. Автор визначає розвиток особистості як процес постійного подолання кризових станів, де стрес може виступати як чинником деструкції, так і стимулом для особистісного зростання. Р. Кацавець обґрунтовує думку про те, що ранній досвід успішного подолання стресових ситуацій закладає фундамент для високої адаптивності у дорослому віці [13, с. 76].

Сучасний науковий дискурс щодо стресостійкості особистості доповнює М. Шпак, яка проводить детальний аналіз актуальних тенденцій у дослідженні даного феномену. Авторка вказує на те, що в умовах глобальної турбулентності

поняття стресостійкості трансформується, включаючи в себе не лише пасивний опір, а й здатність до швидкого відновлення та трансформації власного досвіду [58, с. 201].

Особливості психодіагностики особистості, що перебуває у кризових життєвих ситуаціях, детально висвітлені у колективній праці, де В. Зливков зазначає, що оцінка стресового стану потребує використання інструментарію, чутливого до динамічних змін психіки. Автор описує методологічні засади дослідження особистісних ресурсів, які допомагають людині зберігати стабільність у періоди соціальних катаклізмів. В. Зливков акцентує на важливості цілісного підходу до діагностики, який враховує як об'єктивні показники стресу, так і суб'єктивне самовідчуття особистості [11, с. 142].

Завершуючи огляд класичних та сучасних теорій, варто звернути увагу на висновки А. Бека, який у своїх дослідженнях клінічної тривоги вказував на прямий зв'язок між когнітивними переконаннями та інтенсивністю стресової реакції. А. Бек визначав тривогу як результат когнітивної переробки інформації, де загроза сприймається як невідворотна, а власні ресурси як недостатні [59, с. 893]. Цей підхід став основою для розуміння того, як тривалий психоемоційний стрес «закріплюється» у мисленні, формуючи стійкі дезадаптивні патерни поведінки.

На основі ґрунтовного аналізу позицій як зарубіжних, так і вітчизняних науковців, під поняттям «стрес» ми розуміємо цілісну реакцію особистості на зовнішні та внутрішні подразники, що сприймаються як загрозові або надмірні. Це явище не обмежується лише фізіологічною відповіддю організму, а є складним психоемоційним процесом, де вирішальну роль відіграє когнітивна оцінка ситуації та здатність індивіда до мобілізації адаптаційних ресурсів для відновлення внутрішньої рівноваги. Розуміння стресу як системного стану дозволяє нам перейти до детального розгляду специфічних чинників, що детермінують цей стан у сучасному контексті.

Таким чином, генезис поняття «стрес» демонструє поступовий перехід від жорсткого біологічного детермінізму до складних когнітивно-біхевіоральних

моделей, де вирішальна роль відводиться суб'єктивній оцінці та внутрішнім ресурсам особистості. Класичні теорії заклали міцний фундамент для розуміння фізіології стресу, тоді як сучасні вітчизняні та зарубіжні підходи дозволяють оцінити психологічну глибину цього явища, що є критично важливим для подальшого аналізу його впливу на когнітивні функції та розробки стратегій підвищення психологічної стійкості.

Досліджуючи механізми формування психоемоційного напруження в умовах невизначеності, А. Курова визначає ситуацію невизначеності як фундаментальну ознаку сучасної парадигми, де відсутність чітких орієнтирів та непередбачуваність майбутнього стають постійним джерелом когнітивного дисонансу. Вона підкреслює, що в таких умовах психіка змушена працювати у режимі надмірного енерговитрачання, намагаючись прорахувати сценарії, для яких не існує достатньої бази даних [20, с. 52]. Це створює підґрунтя для хронічного напруження, яке поступово вичерпує вольові та емоційні резерви особистості.

Специфіку переживання стресу українською молоддю в умовах повномасштабного конфлікту розкриває Н. Савелюк, яка аналізує досвід студентства та вказує на домінування почуття втрати контролю над власним життям. Науковиця зазначає, що війна виступає не просто як сукупність травмівних подій, а як тотальна зміна життєвого контексту, де руйнуються базові переконання про безпеку світу [36, с. 145]. Механізм формування напруження у студентів тісно пов'язаний із необхідністю одночасно виконувати навчальні завдання та адаптуватися до постійної загрози життю, що створює ситуацію подвійного навантаження.

Питання резильєнтності як механізму протидії стресу в умовах невизначеності досліджує О. Чиханцова, визначаючи цей феномен як здатність людини не лише вистояти, а й розвиватися всупереч несприятливим обставинам. Авторка обґрунтовує, що психоемоційне напруження мінімізується у тих осіб, які здатні до гнучкого перегляду своїх цілей та пошуку нових сенсів навіть у хаотичному середовищі [55, с. 37]. Розвиток резильєнтності є ключовим

фактором, який перетворює деструктивну енергію стресу на ресурс для особистісної трансформації.

Г. Дубчак звертає увагу на особливості проявів стресових станів у студентів закладів професійної освіти, вказуючи на високий рівень соматизації психологічного напруження. Науковиця описує механізм «накопичувального стресу», де невеликі, але постійні побутові труднощі, спричинені війною, додаються до великих травм, створюючи ефект виснаження [10, с. 77]. Відсутність можливості для повноцінного відпочинку та постійний звуковий фон небезпеки призводять до порушень сну та зниження емоційної стабільності молоді.

Комплексний підхід до охорони психічного здоров'я в умовах війни пропонують Т. Семигіна та її колеги, підкреслюючи роль соціального середовища у формуванні індивідуальної стійкості. Автори визначають, що механізми напруження часто підживлюються інформаційним перевантаженням та «втомою від співчуття», яка виникає внаслідок постійного спостереження за чужими стражданнями. У їхній праці обґрунтовується необхідність створення систем підтримки на рівні громад, що дозволяє розділити індивідуальний стрес і посилити колективну здатність до опору [41, с. 102].

Практичні аспекти формування стресостійкості у закладах вищої освіти розглядає О. Харко, яка визначає психологічні умови, необхідні для успішної адаптації студентів. Дослідниця наголошує, що механізм формування напруження часто запускається через невідповідність між старими методами навчання та новими реаліями воєнного часу. О. Харко пропонує інтегрувати елементи психологічної самопомоги безпосередньо в освітній процес, що дозволяє студентам опановувати навички регуляції станів у режимі реального часу [51, с. 49].

Глибинні нейропсихологічні механізми тривоги як реакції на стрес аналізуються у класичній роботі А. Бека, який описує «когнітивну тріаду» депресії та тривоги. Хоча праця є зарубіжною, її висновки є критично важливими для розуміння того, як війна формує стійкі негативні очікування щодо

майбутнього. А. Бек визначав тривогу як стан, при якому людина переоцінює ймовірність небезпеки та недооцінює власну здатність впоратися з нею, що є класичним механізмом підтримання психоемоційного напруження [59, с. 893].

Аналізуючи механізми подолання стресу, С. Кузікова та Т. Щербак вказують на важливість когнітивних ресурсів для збереження продуктивності. Вони визначають, що напруження зростає тоді, коли людина не може знайти конструктивного виходу із ситуації і вдається до уникаючих стратегій поведінки [19, с. 88]. В умовах війни збереження здатності до планування навіть короткострокових дій є потужним антистресовим фактором, який допомагає стабілізувати психіку.

М. Ткалич досліджує феномен життєстійкості у зв'язку із психологічним виснаженням, вказуючи на те, що тривала війна виснажує навіть найбільш загартованих осіб. Науковиця визначає виснаження як результат тривалого ігнорування власних потреб у безпеці та відпочинку [49, с. 73]. Механізм формування напруження під час війни має циклічний характер: періоди мобілізації чергуються з глибокими спадами, що вимагає специфічних підходів до психологічної реабілітації.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що механізми формування психоемоційного напруження в умовах війни та невизначеності мають багаторівневу структуру. Вони включають когнітивне оцінювання загрози, вичерпання психофізіологічних ресурсів та трансформацію особистісних смислів. Розуміння цих механізмів є фундаментом для подальшого вивчення того, як саме таке тривале навантаження впливає на когнітивні функції людини, зокрема на пам'ять, увагу та здатність до прийняття рішень.

Отже, аналіз наукових підходів засвідчив, що стрес еволюціонував у розумінні дослідників від суто фізіологічної реакції організму до складного психоемоційного стану, ключову роль у якому відіграє когнітивна оцінка загрози та індивідуальні ресурси особистості. Встановлено, що в умовах війни та соціальної невизначеності механізми формування напруження набувають специфічного характеру через дію «накопичувального стресу», який виснажує

адаптаційний потенціал навіть за відсутності безпосередньої фізичної небезпеки. Психоемоційне напруження виступає системним чинником, що детермінує трансформацію всієї психічної діяльності людини, створюючи передумови для подальшого вивчення деструктивних змін у роботі когнітивних механізмів.

## **1.2. Когнітивні функції як мішень стресового впливу**

Вивчення когнітивної сфери в умовах тривалого психоемоційного напруження є критично важливим, оскільки саме пізнавальні процеси забезпечують адекватну орієнтацію людини в навколишньому світі та прийняття життєво важливих рішень. Хронічний стрес діє як потужний деструктивний чинник, що виснажує нейропсихологічні ресурси, призводячи до специфічних деформацій сприймання, уваги, пам'яті та мислення. У межах даного підрозділу ми розглянемо когнітивні функції не лише як інструменти пізнання, а й як вразливу мішень, що зазнає першочергового впливу при порушенні гомеостазу, та проаналізуємо механізми, які спричиняють зниження інтелектуальної продуктивності під тиском стресогенних обставин.

Досліджуючи фундаментальні засади функціонування пам'яті, С. Максименко та І. Пасічник вказують на те, що в умовах стресу відбувається порушення процесів кодування та відтворення інформації. Автори визначають, що когнітивна система в стані перевантаження починає працювати селективно, витісняючи нейтральну інформацію та фокусуючись лише на сигналах загрози, що суттєво звужує обсяг оперативної пам'яті [22, с. 7].

Проблема когнітивної гнучкості як здатності перемикатися між різними типами завдань ґрунтовно розглянута Л. Балецькою, яка визначає цей параметр як ключовий показник психічного здоров'я. Науковиця зазначає, що під впливом хронічного стресу когнітивна сфера стає ригідною, тобто людина втрачає здатність до швидкої адаптації мислення під нові вимоги середовища [2, с. 168]. Така деформація веде до зациклення на негативних сценаріях, що ще більше посилює емоційне виснаження.

Вагомий внесок у розуміння пластичності мислення зробив Л. Млодінов, який аналізує, як сучасна епоха змін впливає на нашу здатність до гнучкого реагування. Автор підкреслює, що тривале напруження пригнічує творчий потенціал і здатність до генерування нестандартних ідей, оскільки мозок переходить у режим виживання [6, с. 84]. Деформація когнітивної сфери виявляється у втраті «пластичного мислення», яке є необхідним для вирішення складних життєвих дилем в умовах кризи.

Особливості функціонування особистості в сучасному інформаційному суспільстві аналізує В. Кириченко, вказуючи на те, що «інформаційний шум» у поєднанні зі стресом війни створює ефект когнітивної перевтоми. Науковець визначає, що деформація когнітивної сфери в таких умовах виражається у зниженні здатності до критичного аналізу інформації [14, с. 112]. Людина стає більш вразливою до маніпуляцій, оскільки її пізнавальний апарат працює на межі можливостей, намагаючись інтегрувати суперечливі дані.

Узагальнюючи погляди на розвиток особистості, С. Максименко та його колеги вказують на те, що когнітивна сфера є невід'ємною частиною цілісної структури «Я», яка першою приймає на себе удар кризи [30, с. 156]. Тривале перебування у стані загрози призводить до звуження свідомості, коли всі психічні ресурси мобілізуються навколо однієї домінанти – безпеки. Така деформація обмежує можливості для самореалізації та професійного зростання, оскільки вищі пізнавальні функції тимчасово блокуються афективними реакціями.

Психодіагностичний аспект вивчення когнітивних змін у кризових ситуаціях розкриває О. Федан, наголошуючи на важливості виявлення ранніх ознак інтелектуального виснаження. Науковиця визначає, що деформація когнітивної сфери часто маскується під забудькуватість або неуважність, проте насправді є наслідком глибоких перебудов у роботі центральної нервової системи. О. Федан обґрунтовує необхідність комплексного моніторингу когнітивного стану осіб, які тривалий час перебувають у зонах високого ризику [11, с. 182].

Вплив стресореактивності на психічне здоров'я досліджує В. Романюк, вказуючи на взаємозв'язок між силою емоційної відповіді та якістю пізнавальних процесів. Автор визначає, що висока інтенсивність переживань блокує логічне мислення, переводячи психіку на рівень імпульсивних реакцій [35, с. 12]. Тривалий стрес формує стійку деформацію когнітивної сфери у вигляді зниження об'єктивності суджень та посилення суб'єктивної упередженості.

Аналізуючи когнітивні компоненти стресу через призму біхевіоризму, варто згадати внесок Дж. Рая, який вказував на роль життєвого досвіду у формуванні реакцій на нові виклики. Автор визначав, що деформація пізнавальної діяльності відбувається тоді, коли кількість змін у житті перевищує здатність мозку до їхньої обробки [25]. Це призводить до стану «когнітивного паралічу», коли індивід не здатний прийняти навіть просте рішення через страх помилки або перевантаження вибором.

Варто зазначити, що деформація когнітивної сфери під впливом хронічного стресу є системним процесом, який охоплює всі рівні обробки інформації. Як зазначав А. Бек, когнітивні порушення стають самопідтримуваним механізмом: хибні висновки та помилки сприймання породжують нові хвилі тривоги, що ще більше виснажує психіку [59, с. 893]. Когнітивна сфера людини, перебуваючи під постійним тиском, проходить шлях від адаптивної мобілізації до функціональної деградації, що вимагає розробки спеціальних стратегій когнітивної реабілітації.

З урахуванням вищенаведеного, під когнітивною сферою ми розуміємо складну ієрархічну систему пізнавальних процесів – від відчуття та сприймання до пам'яті, мислення та уяви, – які забезпечують переробку інформації та формування цілісної картини світу. Особливості деформації цієї сфери під впливом хронічного стресу виявляються у зниженні когнітивної гнучкості, розсіюванні уваги, фрагментарності пам'яті та домінуванні афективно забарвленого, ригідного мислення, що суттєво обмежує здатність особистості до адекватного аналізу реальності. Розуміння цих деструктивних змін дозволяє нам

перейти до розгляду механізмів, за допомогою яких людина намагається стабілізувати свою психічну діяльність та відновити контроль над власною поведінкою.

Розглядаючи природу копінг-поведінки, Р. Лазарус та С. Фолкман визначають її як постійну зміну когнітивних та поведінкових спроб впоратися зі специфічними зовнішніми або внутрішніми вимогами. Автори наголошують, що когнітивна регуляція починається з первинної оцінки загрози та вторинної оцінки власних ресурсів, що безпосередньо визначає вибір між проблемно-орієнтованим та емоційно-орієнтованим копінгом [60, с. 195].

Аналіз актуальних аспектів дослідження копінгу у вітчизняній психології проводить Л. Адаменко, яка визначає копінг-поведінку як інструмент адаптації особистості до складних соціальних умов. Науковиця підкреслює, що вибір стратегії подолання залежить від індивідуально-типологічних особливостей, де когнітивний компонент виступає провідним регулятором [1, с. 14]. В умовах тривалого напруження ефективність копінгу часто знижується через виснаження вольових зусиль, що вимагає залучення додаткових соціальних опор.

І. Гуляс розглядає копінг-стратегії в контексті життєвих досягнень, вказуючи на те, що успішна самореалізація можлива лише за умови використання конструктивних методів подолання труднощів. Дослідниця визначає, що когнітивна регуляція поведінки включає здатність до переоцінки ситуації, пошук позитивних смислів та активне планування дій [8, с. 73]. Особистості, які схильні до активного копінгу, демонструють вищий рівень інтелектуальної продуктивності навіть під тиском зовнішніх обставин.

Проблему збереження продуктивності у стресових ситуаціях детально висвітлюють С. Кузікова та Т. Щербак, які акцентують на ролі когнітивного контролю у запобіганні дезорганізації поведінки. Авторки визначають копінг-стратегію як свідомий вибір алгоритму дій, спрямований на мінімізацію негативних наслідків стресу [19, с. 91]. Розвиток когнітивної регуляції дозволяє людині зберігати «холодний розум» та приймати раціональні рішення в умовах дефіциту часу та високої відповідальності.

Для вивчення практичних аспектів подолання стресу використовується методика С. Нормана та колег, яка дозволяє діагностувати провідні типи копінг-реакцій. Розробники методики визначають три основні вектори регуляції: вирішення проблеми, емоційне реагування та уникнення [26]. Розуміння домінуючого стилю копіngu дає можливість спрогнозувати, наскільки когнітивна сфера особистості здатна протистояти деформації та які компенсаторні механізми будуть задіяні у критичній ситуації.

М. Ткалич у своїх дослідженнях поєднує питання життєстійкості та психологічного виснаження, вказуючи на те, що тривале використання енерговитратних копінг-стратегій може призвести до «емоційного вигорання». Науковиця визначає когнітивну регуляцію як процес балансування між мобілізацією та збереженням енергії [49, с. 74]. В умовах війни найбільш адаптивними є стратегії, які базуються на прийнятті реальності та пошуку соціальної підтримки, а не на запереченні загрози.

Психічний захист та копінг-стратегії як складові системи соціально-психологічної адаптації аналізують Я. Чаплак, Я. Андреева та Г. Чуйко. Автори визначають різницю між несвідомим захистом та свідомим копіngом, підкреслюючи, що когнітивна регуляція є вищим рівнем управління поведінкою [53, с. 42]. Ефективна адаптація особистості можлива лише за умови інтеграції захисних механізмів у конструктивні стратегії подолання, що забезпечує гнучкість психіки.

Дослідження копінг-поведінки учнівської молоді проводить І. Субашкевич, яка вказує на формування специфічних стилів подолання стресу у ранньому віці. Авторка визначає, що когнітивна регуляція у підлітків часто ускладнюється імпульсивністю, проте розвиток навичок планування та рефлексії суттєво підвищує їхню стресостійкість [47, с. 93].

О. Оксютович та Д. Мельничук аналізують конструктивні стратегії поведінки у психогенних кризових ситуаціях, акцентуючи на важливості ціннісно-сислової сфери [28, с. 255]. Когнітивна регуляція успішно функціонує тоді, коли людина має чітку внутрішню мотивацію та розуміння цілей своєї

діяльності. Вони вказують, що стратегії «пошуку смислу» дозволяють трансформувати травматичний досвід у ресурс для подальшого розвитку.

Т. Перепелюк та Н. Харченко розглядають копінг-стратегії як чинник адаптації студентів до навчання під час війни, виокремлюючи роль цифрової грамотності у регуляції стресу [31, с. 110]. Доступ до перевіреної інформації та навички тайм-менеджменту стають сучасними когнітивними копінгамі. Здатність структурувати свій день та навчальне навантаження є потужним засобом стабілізації емоційного стану молоді.

Наша здатність до вибору стратегії подолання обмежена «фільтрами» сприймання, які формуються під впливом стресу. Когнітивна регуляція потребує свідомого зусилля для подолання автоматичних реакцій страху. Розвиток еластичного мислення дозволяє людині не просто реагувати на стресори, а створювати нові патерни поведінки, що відповідають вимогам мінливого світу.

Отже, нами встановлено, що когнітивна сфера особистості виступає первинною мішенню деструктивного впливу хронічного стресу, що призводить до системної деформації процесів уваги, пам'яті та мислення, а також до втрати когнітивної гнучкості. Виявлено, що під тиском тривалого напруження пізнавальна діяльність стає ригідною та фрагментарною, що суттєво обмежує здатність людини до критичного аналізу інформації та прийняття адекватних рішень. Важливу роль у стабілізації психічного стану відіграє когнітивна регуляція через свідомий вибір копінг-стратегій, які дозволяють трансформувати сприймання загрози та мобілізувати інтелектуальні ресурси для подолання кризи. Ефективність когнітивного опанування стресу є визначальним чинником збереження психічної цілісності, що створює підґрунтя для подальшого вивчення психологічної стійкості як інтегральної характеристики опору стресовим навантаженням.

### **1.3. Психологічна стійкість як фактор опору стресовим навантаженням**

У системі психологічного знання стійкість особистості розглядається як фундаментальний конструкт, що забезпечує збереження психічного гомеостазу та продуктивності діяльності в умовах екстремального тиску. Психологічна стійкість не є статичною рисою, а виступає динамічним процесом, який інтегрує в собі когнітивні, емоційні та вольові ресурси людини, дозволяючи їй ефективно протидіяти деструктивному впливу тривалого стресу. У межах даного підрозділу ми проаналізуємо феномени резильєнтності та життєстійкості як ключові детермінанти адаптивності, дослідимо внутрішні та зовнішні чинники, що сприяють відновленню психічного потенціалу, а також визначимо роль цих конструктів у запобіганні когнітивній деформації особистості в умовах тривалих кризових викликів.

Огляд зарубіжних досліджень варто розпочати з праць Е. Вернер, яка у своїх масштабних лонгітюдних дослідженнях довела, що здатність до відновлення є результатом складної взаємодії біологічних та середовищних чинників. Е. Вернер визначала резильєнтність як здатність людини успішно адаптуватися до складних життєвих обставин, попри наявність серйозних факторів ризику, що закладає фундамент для розуміння внутрішнього потенціалу особистості як динамічної системи [64, с. 95].

Розвиток концепції у 90-х роках продовжив М. Раттер, який зосередився на ролі сімейних та соціальних контекстів у формуванні стійкості. Автор визначав резильєнтність не як фіксований атрибут, а як процес подолання несприятливого досвіду, що активується за певних умов [61, с. 125]. Стійкість формується через успішне проходження через помірні стресові ситуації, які діють як «психологічне щеплення», готуючи індивіда до більш масштабних життєвих криз.

Важливим етапом у концептуалізації стійкості стала праця М. Селігмана, який у межах позитивної психології обґрунтував можливість свідомого розвитку резильєнтності через зміну стилю пояснення подій. М. Селігман визначав стійкість як здатність швидко відновлюватися після невдач, вказуючи, що ресурсом відновлення є оптимізм та почуття власної ефективності [62]. Його

підхід переніс фокус із лікування патологій на розбудову внутрішньої сили людини, що дозволяє їй зберігати цілісність під тиском зовнішнього середовища.

Аналітичний огляд феномену резильєнтності у вітчизняній науці пропонує М. Мерзлякова, яка проводить межу між поняттями життєстійкості, життєздатності та психологічної пружності. Науковиця визначає резильєнтність як інтегральну характеристику, що охоплює здатність до саморегуляції, соціальну компетентність та наявність внутрішніх смислових опор [23, с. 104]. Концептуалізація стійкості потребує врахування як когнітивних навичок обробки інформації, так і емоційної зрілості індивіда.

Г. Лазос у своїх дослідженнях звертається до концептуалізації поняття резильєнтності через призму консультативної психології, розглядаючи її як ресурс для подолання травматичного досвіду. Авторка визначає стійкість як складний комплекс рис, що дозволяє людині не просто повернутися до початкового стану після стресу, а й набути нових особистісних якостей [21, с. 38]. Ресурси відновлення криються у здатності особистості до рефлексії та інтеграції болісних переживань у цілісну картину життєвого шляху.

Сучасне бачення резильєнтності як мистецтва долати виклики представлено у роботі С. Саутвіка та Д. Чарні, які систематизували дані біології, психології та нейронаук. Автори визначають стійкість як набір навичок, що включає моральний компас, соціальну підтримку та здатність до переоцінки ситуації [39, с. 112]. Ключовим ресурсом відновлення є фізичне та ментальне тренування, яке дозволяє мозку зберігати нейропластичність навіть у хронічно стресогенних умовах.

М. Савчин, В. Федорчук та Л. Гапоненко розглядають резильєнтність як потенціал відновлення особистості, що актуалізується у складних життєвих ситуаціях. Автори визначають цей феномен як здатність до продуктивної життєдіяльності після деструктивного впливу стресорів, що базується на духовно-ціннісних ресурсах людини [38, с. 305]. Стійкість є результатом свідомої праці особистості над власним внутрішнім світом, що дозволяє трансформувати страждання у джерело сили.

О. Чиханцова у своїй монографії присвячує значну увагу психологічним основам життєстійкості, розглядаючи її як стійку систему переконань про себе та світ. Науковиця визначає життєстійкість як ресурс, що складається з трьох компонентів: залученості, контролю та прийняття ризику [56, с. 124]. Саме ці когнітивні установки дозволяють людині сприймати стресові події як менш загрозливі, що суттєво зменшує ризик когнітивної деформації та психосоматичних розладів.

Сутність феномену резильєнтності та засоби її психодіагностики розкриває Е. Грішин, вказуючи на необхідність диференціації стійкості як стану та як стабільної риси особистості. Автор визначає резильєнтність як здатність до динамічної рівноваги, що забезпечується гнучким використанням захисних та копінг-механізмів [7, с. 68]. Ресурсом відновлення є здатність до самопомоги, яка формується через усвідомлення власних психологічних кордонів та меж витривалості.

Проблема термінологічного розмежування «життєстійкості» та «резильєнтності» піднімається у праці О. Хамініч, де вона аналізує етимологію та змістове наповнення цих понять. Дослідниця визначає резильєнтність як «психологічну пружність», що акцентує увагу на поверненні до вихідної форми, тоді як життєстійкість розглядається як активна позиція опору [50, с. 162]. Для українського контексту важливо інтегрувати ці поняття, розглядаючи їх як взаємодоповнюючі рівні психологічного захисту.

На завершення теоретичного огляду концептів стійкості варто підкреслити, що ресурси відновлення мають інтегративний характер. Як зазначають вітчизняні та зарубіжні науковці, резильєнтність та життєстійкість виступають тими внутрішніми фільтрами, які визначають, чи призведе тривалий стрес до когнітивного занепаду, чи стане поштовхом до посттравматичного зростання. Концептуалізація стійкості як динамічного ресурсу дозволяє нам перейти до розгляду конкретних чинників, що забезпечують формування цієї якості в умовах тривалих воєнних та соціальних криз.

На основі ґрунтовного аналізу позицій як зарубіжних, так і українських науковців, ми розуміємо психологічну стійкість як складну, багаторівневу систему внутрішніх ресурсів, що забезпечує здатність особистості зберігати функціональність та цілісність під тиском екстремальних обставин. В межах нашого дослідження резилієнтність розглядається як динамічний процес «психологічної пружності», що дозволяє людині не лише відновлюватися після травмівних подій, а й демонструвати позитивну адаптацію та посттравматичне зростання. Водночас життєстійкість ми трактуємо як фундаментальну систему переконань про себе та світ, яка включає залученість у життєві процеси, відчуття контролю над подіями та сприйняття ризику як виклику, що разом формує внутрішній опір деструктивному впливу стресу.

Ці два конструкти – резилієнтність як здатність до гнучкого відновлення та життєстійкість як міцна когнітивна установка – утворюють єдиний каркас психологічної стійкості, який виступає головним медіатором між стресовим чинником та його когнітивними наслідками. Розуміння цих категорій як динамічних, а не статичних характеристик, дозволяє нам стверджувати, що стійкість може бути розвинена та зміцнена через цілеспрямовану роботу з когнітивними та емоційними структурами особистості. Такий підхід відкриває шлях до вивчення конкретних детермінант, які сприяють формуванню цього феномену, що і є змістом наступного пункту нашої роботи.

Аналізуючи ресурси подолання життєвих труднощів в умовах війни, С. Кондратюк визначає життєстійкість як ключовий фактор, що запобігає перетворенню стресу на психологічну травму. Науковиця підкреслює, що важливою умовою формування стійкості є наявність активної життєвої позиції та здатність особистості знаходити нові сенси діяльності навіть тоді, коли звичний уклад життя зруйновано [15, с. 80].

Питання формування стійкості через креативні моделі розглядає Л. Смольська, яка обґрунтовує, що творчий підхід до розв'язання проблем є потужним засобом стабілізації психіки. Вона визначає, що однією з умов розвитку стійкості є здатність людини до когнітивного рефреймінгу, тобто

перереформування негативного досвіду у конструктивний життєвий урок [44, с. 115]. Креативність дозволяє знаходити нестандартні виходи із тупикових ситуацій, що знижує рівень психоемоційного напруження.

Самодетермінація психологічного благополуччя як чинник стійкості досліджується у роботі Л. Сердюк, де авторка вказує на роль внутрішньої мотивації та самоповаги [42, с. 136]. Стійкість формується тоді, коли людина усвідомлює власну суб'єктність і здатність впливати на своє життя, попри зовнішні обмеження. Умовами зміцнення стійкості є розвиток навичок саморегуляції та підтримка позитивного образу «Я», що стає внутрішнім щитом проти зовнішньої агресії середовища.

Вагомим чинником психологічної стабільності є психосоматичне здоров'я, яке І. Візнюк розглядає як фундамент стійкості особистості. Автор визначає, що фізичний стан організму та здатність до релаксації безпосередньо впливають на когнітивну витривалість [4, с. 21]. Умовами успішного опору стресу є підтримка здорового режиму життєдіяльності та розвиток культури піклування про своє тіло, що дозволяє психіці мати необхідний енергетичний ресурс для боротьби.

В. Боженко акцентує увагу на тому, що стресостійкість є запорукою психологічного здоров'я, і виокремлює емоційний інтелект як важливий чинник її формування. Науковець визначає, що здатність розпізнавати та екологічно виражати власні емоції дозволяє уникати «зависання» у негативних станах [3, с. 31]. Умовою формування такої стійкості є психологічна просвіта та розвиток навичок емоційної самопомоги, які стають особливо актуальними в періоди тривалих воєнних конфліктів.

Роль психологічної компетентності як ресурсу стійкості розкриває Л. Петрова, пропонуючи використовувати тренінгові форми роботи для зміцнення адаптаційного потенціалу. Авторка визначає, що групова підтримка та обмін досвідом подолання труднощів є незамінними умовами для виходу із кризового стану [32, с. 30]. Набуття конкретних психологічних інструментів (дихальні вправи, техніки заземлення) дозволяє людині відчувати повернення контролю над ситуацією.

Особливості психологічної пружності та життєстійкості як чинників запобігання негативним наслідкам війни досліджує С. Кравчук, вказуючи на важливість соціальних зв'язків [18, с. 158]. Включеність у спільноту та наявність близьких людей, які готові надати підтримку, є зовнішньою умовою, яка підкріплює внутрішню стійкість. Відчуття соціальної приналежності діє як амортизатор, пом'якшуючи удари долі та прискорюючи процеси психологічного відновлення.

Проблема формування стійкості у професійній діяльності вчителів під час війни розглядається Т. Савченко, яка вказує на роль ціннісних орієнтацій. Дослідниця визначає, що професійна ідентичність та відчуття важливості своєї місії стають тими чинниками, які тримають особистість у тонусі [37, с. 115]. Умовою стійкості в педагогічному середовищі є наявність чіткої мети та здатність до адаптації навчального процесу під потреби учнів, що перебувають у стресі.

С. Кондратюк у своїх працях також звертається до питання життєстійкості як ресурсу подолання труднощів, наголошуючи на важливості прийняття ризику як виклику, а не як загрози [15, с. 81]. Така когнітивна установка дозволяє людині бачити в кризі можливості для розвитку, а не лише втрати. Це є ключовою умовою для формування так званої «загартованої стійкості», яка робить особистість менш вразливою до майбутніх випробувань.

Методичні рекомендації щодо формування стійкості через корекційно-розвиткові програми пропонує О. Михайлова, вказуючи на необхідність системного підходу. Вона визначає, що умови формування стійкості повинні включати як індивідуальну терапію, так і розвиток навичок самостійної роботи зі своїми станами [46, с. 24]. Стійкість виховується через поступове підвищення складності завдань та розвиток здатності до тривалої вольової концентрації.

На особливу увагу заслуговує підхід Л. Степаненко, яка розглядає життєстійкість у структурі механізмів емоційної саморегуляції. Авторка визначає, що чинником стійкості є здатність людини до конструктивного захисту своїх психологічних кордонів [45, с. 60]. Умовою успішної саморегуляції вона

вважає усвідомлення особистістю своїх потреб та вміння знаходити баланс між працею та відновленням, що є критичним для запобігання емоційному вигоранню.

Завершуючи аналіз, можна стверджувати, що формування психологічної стійкості є процесом, що залежить від поєднання когнітивних установок, емоційної грамотності та соціальної інтеграції. Головною умовою стійкості в кризових умовах є перехід від пасивного очікування до активного конструювання власної реальності. Таким чином, виявлені чинники та умови становлять ту базу, на якій будується психологічний захист людини, забезпечуючи її здатність не лише виживати, а й зберігати високий рівень когнітивного функціонування в умовах тривалого стресу.

Отже, психологічна стійкість визначена як конструкт, що інтегрує резилієнтність як здатність до гнучкого відновлення та життєстійкість як систему когнітивних установок, які разом забезпечують опір деструктивному впливу тривалого стресу. Встановлено, що ресурси відновлення особистості мають ієрархічну структуру, де фундаментальну роль відіграють ціннісно-сміслові орієнтири, здатність до когнітивного рефреймінгу та навички емоційної саморегуляції. Виявлено, що ключовими чинниками формування стійкості в кризових умовах є активна суб'єктна позиція людини, наявність надійної соціальної підтримки та розвинена психологічна компетентність, що дозволяють трансформувати травматичний досвід у ресурс для посттравматичного зростання. Таким чином, психологічна стійкість виступає головним медіатором, який нівелює негативний вплив психоемоційного напруження на когнітивні функції, забезпечуючи збереження цілісності особистості в умовах війни та невизначеності.

## **Висновки до розділу 1**

Теоретичний аналіз генезису поняття «стрес» дозволив встановити, що це явище трансформувалося від біологічної моделі загального адаптаційного

синдрому Г. Сельє до складних когнітивно-трансакційних концепцій. Встановлено, що в умовах війни та соціальної невизначеності стрес набуває хронічного характеру, спричиняючи виснаження адаптаційних ресурсів через постійну необхідність мобілізації психіки. Розуміння стресу як системного стану, що детермінується суб'єктивною оцінкою загрози, є фундаментом для вивчення його подальшого деструктивного впливу на психічну діяльність людини.

Дослідження когнітивної сфери засвідчило, що вона виступає первинною мішенню стресового впливу, що призводить до системної деформації процесів уваги, пам'яті та мислення. Хронічне психоемоційне напруження провокує виникнення когнітивної ригідності, зниження швидкості переробки інформації та фрагментарність сприйняття реальності. Ефективність когнітивної регуляції через свідомий вибір конструктивних копінг-стратегій визначена як ключовий механізм, що дозволяє мінімізувати ці деструктивні зміни та зберегти інтелектуальну продуктивність.

Аналіз психологічної стійкості виявив, що цей феномен є інтегральною характеристикою особистості, яка поєднує в собі динамічну резиліентність та стійку систему життестійких переконань. Визначено, що основними ресурсами відновлення в кризових умовах є ціннісно-сміслові орієнтири, розвинена саморегуляція та наявність надійної соціальної підтримки. Стійкість особистості функціонує як психологічний буфер, який нівелює негативні наслідки тривалого стресу та забезпечує можливість не лише виживання, а й посттравматичного зростання індивіда.

Отже, результати теоретичного аналізу підтверджують, що тривалий психоемоційний стрес є чинником трансформації когнітивного та особистісного профілю людини. Своєчасна діагностика рівня стресового навантаження та виявлення індивідуальних ресурсів стійкості є необхідною передумовою для надання ефективної психологічної допомоги. Отримані теоретичні узагальнення стануть методологічною основою для проведення нашого емпіричного

дослідження, спрямованого на виявлення взаємозв'язків між стресом, когнітивними функціями та стійкістю.

## РОЗДІЛ 2

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВАЛОГО ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТРЕСУ НА КОГНІТИВНІ ФУНКЦІЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНУ СТІЙКІСТЬ ЛЮДИНИ

### 2.1. Організація та методика дослідження

Емпіричне дослідження впливу тривалого психоемоційного стресу на когнітивні функції та психологічну стійкість людини вимагало чіткої організації та поетапного впровадження діагностичного інструментарію. Першочерговим завданням стало формування репрезентативної вибірки, яка б дозволила об'єктивно оцінити стан психічних процесів сучасної молоді, що перебуває під тиском воєнних та соціальних викликів.

Базою нашого дослідження став заклад загальної середньої освіти міста Тернопіль, на основі якого було сформовано групу досліджуваних у кількості 40 осіб. Дана вибірка складається з учнів 10-11 класів, що є виправданим вибором, оскільки старшокласники перебувають у періоді активного професійного самовизначення та підготовки до іспитів, що створює додаткове когнітивне та емоційне навантаження.

Склад вибірки є рівномірним за статевою ознакою і включає порівну хлопців та дівчат (по 20 осіб), що дозволяє уникнути однобічності результатів та врахувати особливості реагування на стресори, притаманні різним представникам юнацького віку. Віковий діапазон досліджуваних охоплює період від 15 до 17 років, при цьому середній вік досліджуваних становить 16 років.

Цей віковий етап характеризується завершенням формування основних когнітивних структур та водночас високою вразливістю до деструктивних впливів середовища, що робить дану категорію осіб найбільш чутливою до досліджуваних нами феноменів. Соціально-психологічні умови, у яких перебувають тернопільські школярі, відображають загальну ситуацію в Україні, де тривалий стрес став постійним фоном життєдіяльності.

На основі теоретичного аналізу проблеми та враховуючи специфіку об'єкта дослідження, ми сформулювали низку гіпотез, що підлягають перевірці. Концептуальна гіпотеза: тривале психоемоційне напруження виступає системним деструктивним чинником, що призводить до стійкої деформації когнітивних процесів особистості та зниження її адаптаційного потенціалу. Ми припускаємо, що психіка функціонує як цілісна система, де виснаження енергетичного ресурсу в емоційній сфері неминує призводить до дефіцитарності пізнавальної діяльності. Це зумовлює потребу розглядати стійкість не просто як рису, а як механізм захисту інтелектуальних структур.

Перша емпірична гіпотеза: існує зворотний кореляційний зв'язок між рівнем психоемоційного стресу та показниками концентрації уваги й довготривалого запам'ятовування у підлітків. Обґрунтування цієї тези базується на припущенні, що зі зростанням інтенсивності переживання напруження спостерігатиметься суттєве погіршення якісних характеристик інтелектуальної працездатності. Ми очікуємо зафіксувати зниження точності виконання завдань у досліджуваних, які мають високі показники стресового завантаження. Це дозволить підтвердити руйнівний вплив афекту на когнітивні операції.

Друга емпірична гіпотеза: високий рівень стресостійкості особистості позитивно корелює зі здатністю до гнучкого переключення між різними типами інтелектуальних завдань. Дане припущення ґрунтується на тому, що особи з розвиненими ресурсами відновлення частіше використовують раціональні підходи до аналізу ситуації, що дозволяє їм зберігати високу когнітивну мобільність. Ми вважаємо, що психологічна стійкість діє як стабілізатор, що запобігає виникненню когнітивної ригідності під тиском зовнішніх обставин.

Третя емпірична гіпотеза: вибір конструктивних копінг-стратегій зумовлений високим рівнем когнітивної гнучкості та низьким рівнем психосоматичного напруження. Це означає, що здатність особистості до активного подолання труднощів безпосередньо залежить від стану її пізнавальної сфери та загальної стресової завантаженості. Ми припускаємо, що за умов виснаження підлітки будуть схильні до уникаючих або емоційно-

нестабільних моделей поведінки. Перевірка цієї гіпотези допоможе встановити роль мислення у регуляції стресових станів.

Організація нашого дослідження була вибудована у кілька послідовних етапів, кожен з яких мав свою мету та інструментарій. Перший етап, підготовчо-організаційний, включав вибір бази дослідження, узгодження проведення діагностичних процедур з адміністрацією навчального закладу та отримання згоди від законних представників учнів. На цьому етапі було проведено попередній аналіз навчального графіку для вибору оптимального часу тестування. Це було необхідно для забезпечення чистоти експерименту та виключення впливу випадкової втоми на результати досліджуваних.

Другий етап, констатувальний, полягав у безпосередньому зборі емпіричних даних за допомогою визначеного пакету психодіагностичних методик. Дослідження проводилося у першій половині дня, що забезпечувало відносно стабільний рівень когнітивної працездатності підлітків. На цьому етапі учням пропонувалися завдання на перевірку функцій пам'яті та уваги, а також серія опитувальників для самооцінки емоційних станів та стилів подолання труднощів. Кожному учаснику було забезпечено комфортні умови для роботи та можливість зосередитися.

Третій етап, аналітико-статистичний, передбачав первинну обробку отриманих протоколів, підрахунок балів та переведення їх у шкальні оцінки. Особлива увага приділялася якісному аналізу результатів виконання когнітивних тестів, де фіксувалися не лише бали, а й стиль роботи та типові помилки. Це дозволило сформувати базу даних для подальшого застосування методів математичної статистики. Кореляційний аналіз на цьому етапі став основним інструментом перевірки зв'язків між досліджуваними параметрами.

Четвертий етап дослідження був присвячений інтерпретації виявлених закономірностей та порівнянню отриманих даних із теоретичними положеннями роботи. Ми прагнули виявити, які саме когнітивні функції виявляються найбільш вразливими у підлітків з низькою стресостійкістю. Це дозволило детально описати психологічний профіль особистості, що перебуває під впливом

тривалого напруження. На основі цих даних ми змогли виявити ключові мішені для подальшої психологічної допомоги.

П'ятий етап дослідження полягав у розробці та теоретичному обґрунтуванні методичних рекомендацій для фахівців та молоді. На основі емпіричних висновків було сформовано інструментарій, що включає вправи на розвиток когнітивної гнучкості та алгоритми вибору конструктивних стратегій поведінки. Цей етап завершив логічний цикл дослідження, перетворивши наукові дані у практичний інструмент підтримки. Такий підхід забезпечує прикладну цінність нашої дипломної роботи.

Для перевірки висунутих гіпотез та забезпечення комплексного підходу до вивчення заявленої проблеми нами був підібраний психодіагностичний інструментарій, що дозволяє валідно оцінити як стан когнітивних функцій, так і параметри психологічної стійкості підлітків. Першим блоком методик виступили інструменти дослідження когнітивної сфери, серед яких ключове місце посідає методика «Піктограми» О. Лурії, спрямована на вивчення особливостей опосередкованого запам'ятовування та характеру мислення [24].

Процедура передбачає відтворення досліджуваним ряду слів за допомогою створених ним візуальних образів, що дозволяє класифікувати отримані зображення за абстрактними, знаково-символічними, конкретними, сюжетними та метафоричними ознаками. Ефективність пам'яті оцінюється через коефіцієнт довготривалого відтворення ( $C = B/A \times 100\%$ ), де показник вище 75% свідчить про високий рівень розвитку функції, тоді як результати нижче 30% вказують на суттєве зниження когнітивного потенціалу.

Наступним компонентом когнітивної діагностики став Тест Торндайка для дослідження концентрації уваги, за допомогою якого ми досліджували рівень концентрації уваги досліджуваних у ситуації обмеженого часу. Досліджуваним пропонувалося на бланку з масивом тризначних чисел якнайшвидше знайти та підкреслити контрольні цифри, що вимагало високої мобілізації вольових ресурсів. Ця методика дозволяє не лише визначити рівень розвитку концентрації за п'ятибальною шкалою успішності (від низького до дуже високого), а й

проаналізувати домінуючий стиль роботи підлітка – систематичний, оптимальний чи хаотичний. Особлива увага приділялася виявленню установки на швидкість або точність, що в умовах психоемоційного напруження є важливим маркером стабільності пізнавальних процесів [48].

Для глибшого аналізу регуляторних механізмів психіки ми застосували Опитувальник когнітивної гнучкості (CFI), що складається з 20 тверджень і оцінюється за семибальною шкалою лікертівського типу. Даний інструмент фокусується на двох аспектах функціонування особистості: здатності сприймати альтернативні варіанти вирішення проблем та відчутті контролю над складними ситуаціями. Сумарний бал дозволяє диференціювати підлітків за рівнями гнучкості, де показник понад 75 балів розглядається як високий адаптивний ресурс [29]. Вивчення когнітивної гнучкості є критичним для нашого дослідження, оскільки цей параметр виступає сполучною ланкою між інтелектуальними функціями та емоційною стабільністю в умовах тривалого стресу.

Оцінка актуального психоемоційного стану досліджуваних здійснювалася за допомогою Шкали PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліон (опитувальник PSM), яка дозволяє виміряти рівень стресу за останній тиждень. Опитувальник містить 25 тверджень, що описують психосоматичні та емоційні переживання, частота яких оцінюється за восьмибальною шкалою (від «ніколи» до «постійно»). Інтерпретація результатів передбачає виділення трьох рівнів: низького (до 100 балів), середнього (100–154 бали) та високого (понад 155 балів) [57]. Останній показник свідчить про стан глибокої дезадаптованості, що вимагає негайної зміни стилю життя та психологічної корекції, а також потенційно корелює з деформацією вищезгаданих когнітивних показників.

Для виявлення способів взаємодії підлітка зі стресовими обставинами ми використали Методику дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (автори С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер; адаптація Т. А. Крюкової). Цей тест включає 48 тверджень, що дозволяють визначити домінуючий тип реагування: проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований

або копінг-уникнення. Окрім основних стратегій, методика дає можливість виокремити субшкали відволікання та соціального відволікання, що дозволяє детально проаналізувати структуру захисної поведінки особистості [26]. Ми припускаємо, що переважання емоційного копінгу за умов високого бала за шкалою PSM-25 буде чітким індикатором зниженої стресостійкості.

Завершальним елементом діагностичного пакету стала Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (автори Д. Холмс, К. Раге). Досліджувані оцінювали свій життєвий досвід за останній рік за переліком із 43 подій, кожна з яких має свою «вагу» в балах залежно від інтенсивності необхідної адаптації. Сумарний бал відображає кількісну міру стресової завантаженості: сума понад 300 балів вказує на низький рівень стійкості та високу ймовірність виникнення психосоматичних розладів [25]. Дана методика є важливою для перевірки наших гіпотез, оскільки вона дозволяє співвіднести суб'єктивно пережите навантаження з об'єктивними показниками пам'яті та уваги, зафіксованими на попередніх етапах.

Отже, організація дослідження базується на поетапному впровадженні психодіагностичного інструментарію, що дозволяє системно оцінити взаємозв'язок між емоційним станом та інтелектуальною продуктивністю обраної групи підлітків. Сформований комплекс психодіагностичних методик забезпечує всебічне вивчення заявленої проблеми. Використання поєднання якісного аналізу результатів та кількісної оцінки за кожним інструментом створює необхідну базу для подальшої інтерпретації виявлених психологічних особливостей.

## **2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження**

Переходячи до викладу результатів емпіричного дослідження, варто зазначити, що основна увага була зосереджена на виявленні актуального стану когнітивних функцій підлітків та їхньої здатності до адаптації в умовах стресового навантаження. На основі зібраних протоколів (Дод. А) було здійснено

кількісну обробку даних, що дозволило структурувати отримані результати у вигляді таблиць та діаграм для подальшого якісного аналізу. Першим кроком став аналіз особливостей опосередкованого запам'ятовування та асоціативного мислення за Методикою «Піктограми» О. Лурії, результати за яким наведено у табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Розподіл рівнів довготривалого опосередкованого запам'ятовування за Методикою «Піктограми» О. Лурії (n=40)

Рівні запам'ятовування	Коефіцієнт (С), %	Кількість досліджуваних (осіб)	Відсоток (%)
Високий	75–100%	11	27,5%
Середній	50–75%	18	45%
Низький	30–50%	8	20%
Дуже низький	менше 30%	3	7,5%

Аналіз результатів (табл. 2.1) дозволив встановити, що більшість підлітків (45%) демонструють середній рівень довготривалого запам'ятовування. Це свідчить про те, що значна частина учнів здатна використовувати допоміжні засоби для організації своєї пам'яті, проте процес відтворення через певний проміжок часу потребує значних зусиль. Для цієї групи характерна достатня збереженість асоціативних зв'язків, хоча в окремих випадках спостерігалися труднощі з декодуванням власних малюнків, що може бути першим сигналом когнітивної втоми під впливом напруження.

Високий рівень показників виявлено у 27,5% досліджуваних, що свідчить про відмінну здатність до смислової обробки інформації та стійкість когнітивних функцій до зовнішніх деструкторів. Ці підлітки створювали чіткі, лаконічні образи, які легко допомагали їм відтворити словосполучення навіть через годину. Така продуктивність вказує на високу інтелектуальну лабільність та наявність внутрішнього ресурсу, який дозволяє ефективно структурувати матеріал без втрати якості в умовах тривалого очікування відтворення.

Низький рівень результатів зафіксовано у 20% підлітків, що проявлялося у фрагментарному відтворенні списку слів та труднощах із символізацією понять.

Досліджувані цієї групи часто обирали занадто конкретні або надміру деталізовані образи, які замість допомоги створювали додаткове «когнітивне зашумлення» під час відтворення. Такі дані можуть бути інтерпретовані як наслідок зниження концентрації та загального виснаження психіки, коли операція опосередкування стає для дитини занадто складним завданням, що вимагає надмірних енерговитрат.

Найменшу групу (7,5%) склали учні з дуже низьким рівнем, де коефіцієнт відтворення не перевищив 30%. У цих протоколах спостерігалися явища вираженої когнітивної ригідності та нездатності встановити адекватні смислові зв'язки між словом та малюнком. Часто такі досліджувані взагалі відмовлялися від малювання складних понять або створювали малюнки, які не мали жодного логічного стосунку до завдання, що вказує на глибокий стан дезадаптації та суттєве зниження працездатності під впливом стресових чинників.

Якісний аналіз малюнків дозволив виявити переважання конкретних та сюжетних зображень у більшості протоколів, що є характерним для підліткового віку, проте значна частка абстрактних символів у групі з високим рівнем підтверджує кращу сформованість теоретичного мислення. У підлітків із нижчими показниками часто зустрічалися «буквальні» малюнки, що свідчить про звуження творчого потенціалу та труднощі з абстрагуванням під час виконання інтелектуальних завдань. Це підтверджує думку про те, що емоційне напруження звужує фокус уваги, змушуючи психіку працювати на більш примітивному, конкретному рівні.

Важливим спостереженням під час проведення Методики «Піктограми» О. Лурії став стиль роботи підлітків: учні з високим рівнем стресу (за суб'єктивними спостереженнями) витрачали більше часу на вибір образу, часто вагалися або виявляли незадоволення своїми малюнками. Це вказує на порушення динаміки психічної діяльності, де емоційне напруження виступає як гальмівний чинник для асоціативного процесу. Навіть при збереженій здатності до логічного мислення, процес «пошуку ресурсу» в пам'яті стає нестабільним та чутливим до часового тиску.

Окремої уваги заслуговує той факт, що хлопці та дівчата демонстрували різну якість образів: дівчата частіше вдавалися до деталізації та емоційно забарвлених сюжетів, тоді як хлопці віддавали перевагу знаково-символічним схемам. Проте загальна результативність за кількістю відтворених слів у обох групах виявилася подібною, що вказує на універсальність впливу психоемоційних чинників на продуктивність пам'яті незалежно від статі. Це дає підстави стверджувати, що стрес діє на когнітивне ядро особистості загалом, виснажуючи функціональні можливості незалежно від індивідуальних стилів обробки інформації.

Наступним етапом нашого емпіричного аналізу стало дослідження динамічних характеристик пізнавальної діяльності підлітків, зокрема здатності до тривалого зосередження та переключення уваги в умовах часового дефіциту. Оскільки концентрація уваги є одним із найбільш вразливих процесів під час психоемоційного напруження, важливо було зафіксувати не лише кількісні показники продуктивності, а й якісні особливості стилю роботи учнів. Результати кількісної обробки даних, отриманих під час проведення Тесту Торндайка для дослідження концентрації уваги (Дод. Б), систематизовано та представлено у табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Розподіл рівнів розвитку концентрації уваги за Тестом Торндайка для дослідження концентрації уваги (n=40)

Рівень розвитку концентрації уваги	Показник успішності (А)	Кількість досліджуваних (осіб)	Відсоток (%)
Дуже високий	26	5	12,5%
Високий	25	9	22,5%
Середній	24	14	35%
Нижче середнього	22–23	8	20%
Низький	19–21	4	10%

Аналіз результатів (табл. 2.2) продемонстрував, що найбільш чисельною є група підлітків із середнім рівнем розвитку (35%). Це вказує на те, що більшість учнів 10-11 класів володіють базовими навичками саморегуляції, проте їхня

увага виявляється недостатньо стійкою при тривалому виконанні одноманітних операцій з цифровим матеріалом. Для цієї категорії досліджуваних характерним було помірне сповільнення темпу роботи до кінця виконання завдання, що свідчить про поступове виснаження вольового ресурсу в умовах необхідності підтримувати високу точність.

Високий та дуже високий рівні продемонстрували сумарно 35% вибірки (22,5% та 12,5% відповідно). Ці підлітки виявили здатність до інтенсивного зосередження, практично не припускаючи помилок під час пошуку тризначних чисел. Важливо підкреслити, що дана група досліджуваних найчастіше використовувала оптимальний стиль роботи, свідомо організовуючи процес перегляду стовпчиків, що дозволило їм поєднати швидкість виконання із бездоганною якістю результату, попри стресогенний чинник обмеження часу.

Групи з рівнями «нижче середнього» та «низький» охопили 30% досліджуваних (20% та 10% відповідно). Такі показники свідчать про суттєві труднощі у триманні об'єктів уваги та схильність до швидкої втомлюваності під впливом інтелектуального навантаження. У цих підлітків спостерігалася велика кількість пропусків потрібних цифр або помилкових підкреслень, що вказує на дезорганізацію когнітивної діяльності та можливу наявність високого рівня актуальної тривожності, яка блокує продуктивність.

Під час спостереження за процедурою виконання нами було зафіксовано переважання хаотичного стилю роботи у підлітків із низькими показниками успішності. Вони діяли навмання, часто поверталися до вже перевірених рядків або пропускали цілі блоки матеріалу, що відображає відсутність внутрішньої стратегії контролю. Така хаотичність є прямим наслідком зниження психологічної стійкості, коли емоційний стан заважає логічній побудові алгоритму розв'язання задачі.

Окрему увагу в ході інтерпретації Тесту Торндайка для дослідження концентрації уваги ми приділили установці на швидкість чи точність. З'ясувалося, що значна частина учнів (близько 40%) намагалася завершити роботу якнайшвидше на шкоду якості, що часто призводило до «проглядання»

помилки. Це може бути проявом захисної реакції в ситуації стресу: підліток прагне якнайшвидше вийти з ситуації тестування (ситуації оцінювання), що негативно позначається на його когнітивній ефективності та вказує на дефіцит самоконтролю.

Виявлений зв'язок між стилем роботи та результативністю дозволяє стверджувати, що підлітки з систематичним стилем (уважний перегляд кожного ряду) мали стабільніші результати, ніж ті, хто діяв імпульсивно. Проте в умовах тривалого психоемоційного напруження навіть систематичність часто давала збої через «заикленість» на одній дії, що призводило до сповільнення темпу. Це підтверджує нашу думку про те, що стрес провокує або надмірну імпульсивність, або надмірну ригідність уваги.

Продовжуючи аналіз результатів нашого дослідження, ми перейшли до вивчення регуляторного аспекту психіки, який безпосередньо відповідає за здатність особистості адаптуватися до змінних умов середовища. Оскільки когнітивна гнучкість виступає фундаментальним механізмом, що дозволяє людині перемикатися між різними стратегіями вирішення проблем та уникати ригідності під тиском обставин, її вивчення є критично важливим у контексті впливу тривалого психоемоційного стресу. Результати кількісної обробки даних за Опитувальником когнітивної гнучкості (CFI) (Дод. В) наведено у табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Розподіл рівнів когнітивної гнучкості за Опитувальником когнітивної гнучкості (CFI) (n=40)

Рівень когнітивної гнучкості	Діапазон балів	Кількість досліджуваних (осіб)	Відсоток (%)
Високий	понад 75 балів	9	22,5%
Середній	51–75 балів	21	52,5%
Низький	до 50 балів	10	25,0%

Аналіз даних (табл. 2.3), продемонстрував, що більшість опитаних підлітків (52,5%) мають середній рівень розвитку цього показника. Це вказує на наявність у них базового адаптивного потенціалу, який дозволяє в цілому

адекватно реагувати на складні життєві ситуації. Проте в умовах інтенсивного або тривалого стресу такі досліджувані можуть відчувати певні труднощі з пошуком нестандартних рішень, що робить їхню поведінку більш стереотипною та залежною від звичних патернів реагування, які не завжди є ефективними.

Високий рівень було зафіксовано у 22,5% досліджуваних, що свідчить про їхню здатність ефективно оперувати кількома варіантами вирішення складних завдань одночасно. Такі підлітки демонструють високу пластичність мислення: вони не «зациклюються» на невдачах, а сприймають їх як досвід, що потребує зміни підходу. Високі бали за субшкалою контролю у цієї групи вказують на впевненість у власних силах, що є потужним антистресовим ресурсом, який оберігає когнітивні функції від дезорганізації.

Чверть вибірки (25%) виявила низький рівень, що є досить тривожним показником для осіб старшого шкільного віку. Для цієї групи характерна виражена схильність до когнітивної ригідності – вони важко відмовляються від неефективних способів поведінки, навіть якщо ті не дають результату. Низькі показники часто супроводжуються відчуттям безпорадності перед обставинами, що в ситуації тривалого напруження може призводити до швидкого психологічного виснаження та зниження інтелектуальної працездатності.

Розгляд аспектів «альтернативи» та «контролю» дозволив виявити цікаву тенденцію: у підлітків часто страждає саме здатність бачити альтернативні шляхи при відносно збереженому відчутті контролю. Це означає, що учні намагаються тримати ситуацію «в руках», але роблять це за рахунок обмеженого, часто єдиного відомого їм алгоритму дій. Така стратегія в умовах хронічного стресу є енергозатратною і з часом призводить до «когнітивного тупика», коли звичні методи перестають працювати.

Якісна інтерпретація відповідей показала, що підлітки з низькими балами часто погоджуються з твердженнями про складність перемикання уваги після стресової події. Це підтверджує взаємозв'язок між емоційною стабільністю та динамічністю пізнавальних процесів: чим довше особистість перебуває в стані напруження, тим менш гнучким стає її мислення. Когнітивна сфера таких учнів

немов «кристалізується» навколо пережитого негативного досвіду, блокуючи можливість творчого підходу до нових завдань.

Важливо враховувати, що для учнів 10-11 класів когнітивна гнучкість є ключем до успішного навчання та соціальної взаємодії. Низькі показники можуть бути причиною виникнення конфліктів та труднощів у засвоєнні нового матеріалу, оскільки підліток підсвідомо чинить опір будь-яким змінам. Це створює замкнене коло: стрес знижує гнучкість, а низька гнучкість, у свою чергу, заважає ефективно долати стресогенні фактори, посилюючи почуття тривоги та невпевненості.

Після ґрунтовного аналізу когнітивних складових нашого дослідження логічним кроком стало виявлення безпосереднього рівня психоемоційного напруження, яке виступає фоном для функціонування пізнавальних процесів. Оскільки тривалий стрес має властивість накопичуватися та проявлятися через широкий спектр психосоматичних та емоційних симптомів, нам було важливо зафіксувати актуальний стан досліджуваних за останній тиждень. Це дозволило отримати об'єктивну картину того, наскільки адаптованими або, навпаки, дезадаптованими є підлітки в умовах сучасних життєвих викликів. Результати за Шкалою PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліон (Дод. Г) представлені у табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Розподіл рівнів стресу за Шкалою PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліон  
(опитувальник PSM) (n=40)

Рівень стресу	Діапазон балів	Кількість досліджуваних (осіб)	Відсоток (%)
Високий	155 балів та вище	13	32,5%
Середній	100–154 бали	19	47,5%
Низький	до 100 балів	8	20,0%

Аналіз даних (табл. 2.4) показав, що майже половина вибірки (47,5%) перебуває на середньому рівні стресу. Такий показник свідчить про стан відносної психологічної адаптованості до поточних навчальних та життєвих навантажень. Проте важливо розуміти, що це «межовий» стан, де психіка працює

на межі своїх звичних ресурсів, і будь-яке додаткове емоційне потрясіння може легко перевести цих підлітків у групу з високим рівнем стресу та вираженою дезадаптацією.

Високий рівень стресу виявлено у 32,5% досліджуваних, що є досить високим і тривожним показником для учнівської молоді. Ці підлітки перебувають у стані вираженої дезадаптованості, який характеризується соматичними скаргами, порушенням сну, емоційною лабільністю та постійним відчуттям тривоги. Для даної групи стрес став хронічним фактором, що виснажує нервову систему, і, як ми бачили у попередніх методиках, саме ці учні найчастіше демонструють низьку концентрацію уваги та ригідність мислення.

Лише 20% досліджуваних продемонстрували низький рівень напруження. Ці підлітки почуваються емоційно стабільними та мають достатній запас енергії для виконання повсякденних завдань. Низький бал за цією шкалою вказує на ефективну роботу внутрішніх механізмів психологічного захисту та здатність особистості нівелювати вплив зовнішніх подразників, що дозволяє когнітивній сфері працювати у найбільш сприятливому режимі без втрати продуктивності.

Якісна інтерпретація окремих тверджень Шкали PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліон дозволила помітити, що підлітки найчастіше відзначали відчуття браку часу, нервову напруженість та нездатність розслабитися. Це підтверджує, що в сучасних умовах стрес у старшокласників має комплексний характер: він поєднує в собі як інтелектуальне перевантаження, так і соціальну тривогу. Висока частота переживань у діапазоні «часто» та «постійно» серед третини вибірки свідчить про те, що стан напруження став для них звичним фоном життєдіяльності.

Окремо слід виділити соматичний компонент, який фіксує Шкала PSM-25. Багато досліджуваних із високим балом вказували на м'язову напругу та головний біль, що є прямим фізичним відображенням тривалого психоемоційного тиску. Такі прояви неминуче впливають на якість когнітивного функціонування, адже мозок, змушений витратити ресурси на підтримання

гомеостазу в умовах стресу, об'єктивно гірше справляється з операціями запам'ятовування та зосередження.

Враховуючи, що високий та середній рівні сумарно охоплюють 80% опитаних, стає зрозумілим, чому в попередніх тестах ми спостерігали тенденцію до хаотичного стилю роботи та зниження обсягів пам'яті. Шкала PSM-25 виступила своєрідним пояснювальним ключем до когнітивного дефіциту: чим вища інтенсивність переживання стресу, тим менше «спроможності» залишається у підлітка для складних розумових операцій. Стрес буквально «з'їдає» інтелектуальну продуктивність, змушуючи учнів працювати в режимі енергозбереження.

Для глибшого розуміння того, як виявлені рівні стресу та когнітивні особливості трансформуються у конкретні поведінкові акти, ми звернулися до аналізу способів подолання складних ситуацій. Оскільки копінг-поведінка виступає основним стабілізатором психіки, нам було важливо визначити, які саме стратегії переважають у підлітків у період тривалого напруження. У цьому випадку, окрім кількісного розподілу домінуючих типів, доцільно використати методи описової статистики, такі як середнє арифметичне (M) та стандартне відхилення (SD), що дозволяє побачити загальну тенденцію вибору стратегій у всій вибірці. Результати за Методикою дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (адаптація Т. А. Крюкової) (Дод. Д) наведено у табл. 2.5.

Таблиця 2.5

Середні показники та домінуючі типи стратегій за Методикою дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (адаптація Т. А. Крюкової) (n=40)

Типи копінг-поведінки	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)	Домінуючий тип (кількість осіб / %)
Проблемно-орієнтований копінг	44,2	8,5	11 (27,5%)
Емоційно-орієнтований копінг	52,8	10,2	15 (37,5%)
Унікаючий копінг	49,6	9,1	14 (35,0%)

Аналіз отриманих даних (табл. 2.5) свідчить про те, що найбільш розповсюдженим серед підлітків є емоційно-орієнтований копінг, який домінує

у 37,5% опитаних. Високе середнє значення за цією шкалою ( $M=52,8$ ) вказує на те, що в ситуаціях напруження учні схильні фокусуватися на власних переживаннях, самозвинуваченні або емоційних реакціях, а не на об'єктивному розв'язанні проблеми. Така стратегія часто веде до додаткового когнітивного навантаження, оскільки емоційний шум заважає тверезому аналізу ситуації, що ми вже фіксували при вивченні концентрації уваги.

Друге місце за популярністю посідає унікаючий копінг, який є провідним для 35% досліджуваних. Показник  $M=49,6$  демонструє виражену тенденцію підлітків до відсторонення від труднощів через зміну діяльності або пошук розради в інших справах. У межах цього типу ми помітили високу активність субшкали «відволікання», що може проявлятися у надмірному використанні гаджетів або зануренні у віртуальний світ як засіб втечі від реального стресу. Хоча це дає тимчасове полегшення, у довгостроковій перспективі така поведінка лише консервує проблему, не розвиваючи психологічну стійкість.

Проблемно-орієнтований копінг виявився найменш затребуваним і домінує лише у 27,5% підлітків. Це тривожний сигнал, адже саме ця стратегія є найбільш конструктивною та свідчить про здатність особистості до планування дій та раціонального розв'язання конфліктів. Низький показник за цією шкалою ( $M=44,2$ ) корелює з раніше виявленою низькою когнітивною гнучкістю: підліткам важко вибудувувати нові алгоритми дій, тому вони автоматично переходять до простіших, емоційних або унікаючих, реакцій.

Якісний аналіз дозволяє стверджувати, що вибір емоційних стратегій часто супроводжується підвищеною дратівливістю та суб'єктивним відчуттям безпорадності. Підлітки, що набрали високі бали за цією шкалою, часто вказували на те, що «звинувачують себе за нездатність впоратися», що створює негативний емоційний фон. Це пояснює результати за шкалою PSM-25: емоційний копінг не знижує стрес, а навпаки – підтримує його на високому рівні через постійне переживання негативних думок.

Варто звернути увагу на субшкалу «соціального відволікання» у межах унікаючого копінгу. Частина підлітків шукає підтримки у спілкуванні з

однолітками, що є позитивним ресурсом, проте у 16-річному віці це часто перетворюється на колективне обговорення проблем без спроб їх вирішити. Це підтверджує, що соціальне середовище для старшокласників може виступати як буфером, так і додатковим джерелом тривоги, залежно від того, наскільки конструктивним є це спілкування.

Стандартне відхилення за емоційно-орієнтованим копінгом ( $SD=10,2$ ) є найвищим, що вказує на значну неоднорідність групи: серед підлітків є як ті, хто майже повністю занурений в емоції, так і ті, хто намагається тримати їх під контролем. Це свідчить про індивідуальну траєкторію формування психологічної стійкості. У той же час, відносна стабільність показників за уникаючим копінгом ( $SD=9,1$ ) говорить про те, що втеча від проблем є досить універсальною і «зручною» реакцією для сучасного учня у кризових умовах.

Завершальним етапом нашого емпіричного огляду став аналіз накопиченого стресового навантаження, якого підлітки зазнали протягом останнього року. Оскільки попередні методики зафіксували актуальний стан когнітивних функцій та поточні реакції, виникла необхідність оцінити загальний життєвий фон досліджуваних, що сформував їхню теперішню вразливість. Використання інструментарію, що базується на оцінці значущих життєвих подій, дозволило кількісно виразити рівень соціальної адаптації та спрогнозувати ризики для психосоматичного здоров'я молоді. Результати за Методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Д. Холмс, К. Раге) (Дод. Е) систематизовано та представлено у табл. 2.6.

Таблиця 2.6

Розподіл рівнів стресостійкості за Методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Д. Холмс, К. Раге) ( $n=40$ )

Рівень стресостійкості	Сума балів	Кількість досліджуваних (осіб)	Відсоток (%)
Високий рівень	50–199 балів	12	30,0%
Межовий рівень	200–299 балів	18	45,0%
Низький рівень (вразливість)	300 і більше балів	10	25,0%

Аналіз даних (табл. 2.6) показав, що майже половина вибірки (45%) перебуває на межовому рівні. Це свідчить про значне накопичення життєвих змін у підлітків, що ставить їх у ситуацію підвищеного ризику виникнення психосоматичних розладів. Для цієї групи характерна хитка рівновага: їхніх адаптивних ресурсів вистачає для підтримки життєдіяльності, проте будь-яка нова стресова подія може спровокувати зрив адаптації, що негативно позначиться на продуктивності пам'яті та уваги, які ми аналізували раніше.

Чверть опитаних (25%) продемонстрували низький рівень, набравши понад 300 балів. Такі показники є критичними, оскільки згідно з інтерпретацією авторів, ймовірність виникнення захворювань у цій групі сягає 90%. Ці підлітки зазнали надмірної кількості стресових подій протягом року, що призвело до стану нервового виснаження. Саме у цій категорії досліджуваних ми фіксували найнижчі результати за Методикою «Піктограми» О. Лурії, що підтверджує прямий вплив життєвого перевантаження на когнітивне ядро особистості.

Високий рівень стресостійкості виявлено у 30% підлітків. Ці учні мають порівняно стабільний життєвий фон або володіють високою здатністю опиратися деструктивним чинникам. Їхні бали в межах 50–199 свідчать про те, що накопичений стрес не перевищує фізіологічну норму адаптації, що дозволяє їм демонструвати високу концентрацію уваги та кращу когнітивну гнучкість порівняно з іншими групами.

Інтерпретація результатів дозволяє стверджувати, що для сучасних підлітків м. Тернопіль стресова завантаженість стала системним явищем. Велика кількість балів у протоколах часто була зумовлена змінами у навчальному процесі, соціальною нестабільністю та змінами у фінансовому стані родин. Це створює ефект «нашарування» стресорів, коли психіка не встигає відновитися після однієї події, як настає інша, що призводить до хронічного виснаження вольових та пізнавальних ресурсів.

Важливим аспектом аналізу є зв'язок між кількістю балів та реальним самопочуттям учнів. Підлітки з категорією «вразливість» часто вказували на постійне відчуття втоми та неможливість зосередитися на уроках. Це

підтверджує, що низька стресостійкість є не просто суб'єктивним відчуттям, а об'єктивним чинником, який гальмує розвиток когнітивної сфери та провокує розвиток синдрому вигорання вже у шкільному віці.

Завершення якісного та кількісного аналізу результатів за кожною з обраних методик дозволяє перейти до наступного етапу емпіричного дослідження – статистичної перевірки висунутих гіпотез. Цей етап є необхідним для встановлення об'єктивних закономірностей та підтвердження наукової достовірності виявлених взаємозв'язків між емоційними та когнітивними параметрами психіки підлітків. Використання методів математичної статистики дозволяє нівелювати вплив випадкових чинників та аргументовано довести наявності або відсутності деструктивного впливу стресу на пізнавальну сферу досліджуваних.

Для перевірки емпіричної гіпотези 1, яка припускає наявності зворотного кореляційного зв'язку між рівнем психоемоційного стресу та показниками концентрації уваги й довготривалого запам'ятовування у підлітків, було застосовано коефіцієнт рангової кореляції  $r_s$  Спірмена. Вибір даного критерію зумовлений його непараметричною природою, що дозволяє виявляти зв'язки між ознаками, виміряними за порядковими шкалами, та оцінювати ступінь узгодженості змінних незалежно від виду їх розподілу. В ході аналізу було зіставлено результати за Шкалою PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліон (опитувальник PSM) з даними Тесту Торндайка для дослідження концентрації уваги та Методики «Піктограми» О. Лурії, що відображено у табл. 2.7.

Таблиця 2.7

Результати кореляційного аналізу зв'язку між психоемоційним стресом та когнітивними показниками (за  $r_s$  Спірмена,  $n=40$ )

Кореляційні пари	Значення $r_s$	Рівень значущості (p)
Рівень стресу (PSM-25) — Концентрація уваги (Тест Торндайка)	-0,68	$p \leq 0,01$
Рівень стресу (PSM-25) — Пам'ять (Методика «Піктограми» О. Лурії)	-0,54	$p \leq 0,05$

Результати статистичної обробки даних, представлені у табл. 2.7, дозволяють констатувати, що емпірична гіпотеза 1 отримала своє повне підтвердження. Виявлений від'ємний кореляційний зв'язок високого рівня значущості ( $r_s = -0,68$ ;  $p \leq 0,01$ ) між показниками за Шкалою PSM-25 Лемура-Тесьє-Філлійон (опитувальник PSM) та результатами за Тестом Торндайка для дослідження концентрації уваги свідчить про пряму деструктивну залежність: зростання інтенсивності психоемоційного стресу призводить до суттєвого зниження здатності підлітків до зосередження та утримання уваги.

Аналогічна тенденція спостерігається і у взаємозв'язку рівня стресу з продуктивністю пам'яті за Методикою «Піктограми» О. Лурії ( $r_s = -0,54$ ;  $p \leq 0,05$ ). Отриманий від'ємний коефіцієнт підтверджує, що стан психологічної дезадаптованості негативно впливає на процеси опосередкованого запам'ятовування, ускладнюючи підліткам можливість ефективно використовувати асоціативні зв'язки для збереження та відтворення інформації. Це математично доводить, що емоційне напруження виснажує ресурсні можливості пам'яті, роблячи її менш продуктивною в умовах тривалого стресового фону.

Достовірність підтвердженої гіпотези підкріплюється тим, що кореляційний зв'язок із показниками уваги виявився сильнішим, ніж із показниками пам'яті. Це пояснюється первинною реакцією динамічних процесів уваги на стресор: під впливом напруження першочергово страждає функція контролю та вибірковості, що призводить до хаотичності дій, зафіксованої нами раніше. Таким чином, увага виступає найбільш вразливою ланкою когнітивної системи підлітків, яка першою сигналізує про перевантаження нервової системи.

Виявлений зворотний зв'язок пояснює результати попереднього якісного аналізу, де підлітки з високими балами за Шкалою PSM-25 Лемура-Тесьє-Філлійон (опитувальник PSM) демонстрували низьку точність та швидку втомлюваність. Математичне підтвердження даної закономірності дає підстави стверджувати, що когнітивний дефіцит у досліджуваній групі не є ізольованим явищем, а виступає наслідком системного впливу стресового чинника. Це

дозволяє розглядати рівень стресу як вагомий предиктор успішності інтелектуальної діяльності старшокласників.

Наступним кроком нашого статистичного аналізу стала перевірка емпіричної гіпотези 2, яка припускає наявність позитивного кореляційного зв'язку між рівнем стресостійкості особистості та її здатністю до гнучкого переключення між різними типами інтелектуальних завдань. В основі цієї гіпотези лежить припущення, що високий адаптивний потенціал особистості виступає фундаментом для збереження когнітивної мобільності навіть за несприятливих зовнішніх умов. Для підтвердження цієї закономірності було проведено зіставлення результатів за Методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Д. Холмс, К. Раге) та показників Опитувальника когнітивної гнучкості (CFI).

Для розрахунку взаємозв'язку було використано коефіцієнт рангової кореляції  $r_s$  Спірмена. Слід врахувати, що за Методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Д. Холмс, К. Раге) високий бал відповідає низькій стійкості (вразливості), тому для підтвердження гіпотези про позитивний зв'язок між «стійкістю» та «гнучкістю» ми очікуємо отримати від'ємний коефіцієнт кореляції між сирими балами (чим менше балів стресового навантаження, тим вища гнучкість). Отримані статистичні дані наведено у табл. 2.8.

Таблиця 2.8

Результати кореляційного аналізу зв'язку між стресостійкістю та когнітивною гнучкістю (за  $r_s$  Спірмена,  $n=40$ )

Кореляційні пари	Значення $r_s$	Рівень значущості (p)
Стресостійкість (Холмс-Раге) – Загальна когнітивна гнучкість (CFI)	-0,62	$p \leq 0,01$
Стресостійкість (Холмс-Раге) – Субшкала «Альтернативи»	-0,58	$p \leq 0,01$
Стресостійкість (Холмс-Раге) – Субшкала «Контроль»	-0,49	$p \leq 0,05$

На основі даних, представлених у табл. 2.8, ми можемо стверджувати, що емпірична гіпотеза 2 повністю підтвердилася. Статистично значущий зв'язок ( $r_s = -0,62$  при  $p \leq 0,01$ ) вказує на те, що особи з високим рівнем стресостійкості (низькими балами за Холмсом-Раге) демонструють суттєво вищу здатність до когнітивного переключення. Це означає, що відсутність надмірного життєвого навантаження або здатність ефективно йому протистояти дозволяє підліткам зберігати пластичність мислення та успішно адаптуватися до нових інтелектуальних викликів.

Особливої уваги заслуговує кореляція стресостійкості із субшкалою «Альтернативи» ( $r_s = -0,58$ ). Це підтверджує, що підлітки, які не виснажені тривалим соціальним стресом, здатні бачити більше варіантів вирішення проблем та не демонструють когнітивної ригідності. В той же час, у досліджуваних із низькою стресостійкістю (високим накопиченим стресом) здатність до пошуку альтернатив суттєво звужується, що змушує їх діяти за стереотипними, часто неефективними схемами, поглиблюючи стан дезадаптації.

Кореляція із субшкалою «Контроль» ( $r_s = -0,49$ ) свідчить про те, що стійкість до стресу тісно пов'язана із суб'єктивним відчуттям спроможності керувати ситуацією. Підлітки, які мають високу опірність, сприймають складні завдання не як загрозу, а як виклик, що дозволяє їм зберігати контроль над пізнавальною діяльністю. Натомість «вразливі» підлітки втрачають відчуття контролю, що негативно позначається на їхній здатності перемикатися між завданнями, призводячи до інтелектуальної розгубленості.

Математичне підтвердження гіпотези 2 пояснює, чому ми фіксували хаотичний стиль роботи саме у підлітків із низькою стресостійкістю. Нездатність до гнучкого переключення є наслідком «застрягання» на стресогенних факторах, що блокує оперативність мислення. Таким чином, когнітивна гнучкість виступає не лише інтелектуальною характеристикою, а й важливим ресурсом саморегуляції, який безпосередньо залежить від загального рівня адаптованості особистості.

Встановлені закономірності доводять, що висока стресостійкість забезпечує «когнітивний буфер», який дозволяє підлітку залишатися продуктивним навіть у кризових ситуаціях. Статистична значущість результатів на рівні  $p \leq 0,01$  підкреслює фундаментальність цього зв'язку для старшого шкільного віку. Це дозволяє нам зробити висновок: розвиток когнітивної гнучкості є неможливим без зміцнення загальної стресостійкості особистості, оскільки ці два параметри функціонують як єдина адаптивна система.

На завершальному етапі статистичного аналізу ми перейшли до перевірки емпіричної гіпотези 3, яка припускає, що вибір конструктивних копінг-стратегій (проблемно-орієнтованого копінгу) зумовлений високим рівнем когнітивної гнучкості та низьким рівнем психосоматичного напруження підлітків. Для перевірки цієї гіпотези було проведено кореляційний аналіз результатів за Методикою дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях, Опитувальником когнітивної гнучкості (CFI) та Шкалою PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліон (опитувальник PSM).

Для підтвердження гіпотези було розраховано коефіцієнти рангової кореляції  $r_s$  Спірмена, що дозволило встановити силу та спрямованість зв'язків між обраними параметрами. Оскільки конструктивний копінг передбачає активне планування та аналіз, ми очікували побачити позитивну кореляцію з показниками гнучкості та зворотну (від'ємну) – з показниками психосоматичного стресу. Результати математичної обробки даних – в табл. 2.9.

Таблиця 2.9

Кореляційний зв'язок конструктивного копінгу з когнітивною гнучкістю та рівнем стресу (за  $r_s$  Спірмена,  $n=40$ )

Показники	Проблемно-орієнтований копінг (значення $r_s$ )	Рівень значущості ( $p$ )
Загальна когнітивна гнучкість (CFI)	0,65	$p \leq 0,01$
Рівень стресу (PSM-25)	-0,59	$p \leq 0,01$
Субшкала «Альтернативи» (CFI)	0,61	$p \leq 0,01$

Результати статистичного аналізу, наведені у табл. 2.9, дають підстави стверджувати, що емпірична гіпотеза 3 отримала своє повне підтвердження. Виявлений прямий кореляційний зв'язок ( $r_s = 0,65$ ;  $p \leq 0,01$ ) доводить, що високий рівень загальної когнітивної гнучкості є фундаментом для формування конструктивних стратегій подолання. Це математично підтверджує, що здатність підлітка бачити альтернативні шляхи вирішення ситуації та відчувати контроль над обставинами безпосередньо зумовлює вибір стратегії «вирішення завдання» замість емоційного реагування або втечі.

Зворотний кореляційний зв'язок із показниками Шкали PSM-25 Лемура-Тесьє-Філіон (опитувальник PSM) ( $r_s = -0,59$ ;  $p \leq 0,01$ ) свідчить про те, що низький рівень психосоматичного напруження є необхідною умовою для розгортання активних копінг-зусиль. Чим менше підліток виснажений соматичними та емоційними проявами стресу, тим більше енергетичного ресурсу він може спрямувати на раціональний аналіз проблеми. Навпаки, високе напруження блокує конструктивні механізми, змушуючи учнів переходити до менш затратних, але деструктивних типів поведінки.

Особливе значення має високий показник зв'язку проблемно-орієнтованого копінгу із субшкалою «Альтернативи» ( $r_s = 0,61$ ). Це доводить, що інтелектуальна здатність продукувати різні варіанти дій є ключовим драйвером адаптивної поведінки. Підлітки, які в тестах на гнучкість виявляли мобільність мислення, у реальних стресових ситуаціях частіше обирають шлях активної протидії труднощам, що підтверджує цілісність когнітивно-поведінкової структури особистості.

Підтвердження гіпотези 3 пояснює раніше виявлені дані про низьку частоту вибору конструктивного копінгу (лише 27,5% вибірки). Враховуючи високі показники стресу у 80% підлітків та дефіцит когнітивної гнучкості у значної частини опитаних, стає очевидним, що учні просто не мають достатнього психологічного інструментарію для вибору стратегій вирішення завдань. Це ще раз підкреслює, що копінг-поведінка не є випадковим вибором, а жорстко детермінована станом когнітивної та емоційної сфер.

Математично встановлена залежність дозволяє стверджувати, що для стимулювання конструктивної поведінки у підлітків необхідно діяти комплексно: знижувати рівень актуального напруження та розвивати навички варіативного мислення. Виявлені зв'язки є статистично стійкими ( $p \leq 0,01$ ), що дає можливість використовувати ці висновки як наукову базу для розробки тренінгових програм зі стресостійкості. Ми довели, що конструктивність підлітка прямо пропорційна його внутрішньому емоційному спокою та когнітивній пластичності.

Після успішного статистичного підтвердження всіх трьох емпіричних гіпотез, що зафіксували окремі аспекти взаємозв'язків у психіці досліджуваних, виникає необхідність узагальнення отриманих даних для перевірки головної наукової лінії нашої роботи. Концептуальна гіпотеза, яка припускає, що тривале психоемоційне напруження виступає системним деструктивним чинником, що призводить до стійкої деформації когнітивних процесів особистості та зниження її адаптаційного потенціалу, потребує синтезу всіх виявлених емпіричних фактів. Такий системний погляд дозволяє розглянути результати не як розрізнені показники пам'яті чи стресу, а як єдиний процес трансформації психічної діяльності підлітка під тиском зовнішніх обставин.

Аналіз сукупних результатів дослідження дозволяє стверджувати, що концептуальна гіпотеза отримала своє повне підтвердження. Встановлено, що високий рівень стресу, зафіксований за Шкалою PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліон (опитувальник PSM) та висока вразливість за Методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Д. Холмс, К. Раге), діють не локально, а системно, охоплюючи всі рівні психічної організації. Це проявляється у синхронному зниженні продуктивності пам'яті за Методикою «Піктограми» О. Лурії та дезорганізації уваги за Тестом Торндайка для дослідження концентрації уваги, що свідчить про глибоку деформацію операційних характеристик мислення та сприймання під впливом емоційної дезадаптації.

Підтвердження системного деструктивного впливу стресу також простежується у зниженні адаптаційного потенціалу через редукцію когнітивної

гнучкості. Результати за Опитувальником когнітивної гнучкості (CFI) продемонстрували, що психоемоційне напруження призводить до інтелектуальної ригідності, яка, у свою чергу, блокує здатність підлітка обирати конструктивні стратегії подолання за Методикою дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях. Таким чином, стрес не лише погіршує поточні інтелектуальні показники, а й руйнує самі механізми, які мали б забезпечувати вихід із кризового стану, створюючи стійкий паттерн когнітивно-емоційної дезадаптації.

Результати дослідження доводять, що тривале напруження виступає потужним інгібітором психічного розвитку старшокласників. Виявлена деформація когнітивних процесів має стійкий характер, оскільки вона підкріплюється вибором неадекватних копінг-стратегій (емоційних та уникаючих), що лише консервує стан напруження. Це дозволяє зробити висновок про системну деструкцію адаптивних ресурсів особистості: стрес стає внутрішнім бар'єром, який заважає підлітку ефективно реалізувати свій інтелектуальний потенціал та успішно інтегруватися у складне соціальне середовище, що повністю відповідає змісту нашої концептуальної гіпотези.

Отже, здійснені нами аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження дозволили встановити чітку залежність між рівнем психоемоційного напруження та ефективністю пізнавальної діяльності підлітків. Статистична перевірка трьох емпіричних та однієї концептуальної гіпотез за допомогою коефіцієнта кореляції  $r_s$  Спірмена підтвердила системний деструктивний вплив стресу на концентрацію уваги, довготривале запам'ятовування та когнітивну пластичність особистості. Виявлено, що низький адаптаційний потенціал і дефіцит когнітивної гнучкості зумовлюють вибір неконструктивних копінг-стратегій, що призводить до подальшої деформації психічних функцій старшокласників. Отримані дані стають науковим підґрунтям для розробки практичних рекомендацій, спрямованих на зміцнення психологічної стійкості та відновлення когнітивного ресурсу підлітків.

### **2.3. Методичні рекомендації щодо психологічної підтримки та підвищення стресостійкості: інструментарій для фахівців та стратегії самопомоги для широкого загалу**

Для того щоб результати нашого дослідження мали не лише теоретичне, а й реальне прикладне значення, необхідно трансформувати виявлені закономірності у конкретний алгоритм дій. Оскільки ми довели системний деструктивний вплив стресу на когнітивну сферу підлітків, розробка методичних рекомендацій має на меті створення багаторівневої системи підтримки, яка поєднує професійний інструментарій психолога та доступні стратегії саморегуляції для самих учнів. Такий підхід дозволяє не лише нівелювати наслідки вже існуючого напруження, а й сформувати превентивний «імунітет» до майбутніх життєвих викликів, забезпечуючи збереження інтелектуального потенціалу особистості.

На наш погляд, першочерговим завданням у межах психологічної підтримки підлітків є впровадження системи ранньої діагностики та моніторингу емоційного стану, що має здійснюватися фахівцями психологічної служби ЗЗСО. Враховуючи підтверджений зв'язок між рівнем напруження та когнітивним спадом, психологам рекомендується регулярно використовувати Шкалу PSM-25 Лемура-Тесьє-Філіон (опитувальник PSM) як швидкий скринінговий метод для виявлення груп ризику серед учнів 10-11 класів. Це дозволить вчасно ідентифікувати підлітків, чий адаптаційний ресурс знаходиться на межі виснаження, та попередити перехід функціональних порушень уваги й пам'яті у стійку інтелектуальну деградацію або психосоматичні захворювання.

Ефективна стратегія підвищення стресостійкості повинна базуватися на розвитку когнітивної гнучкості як ключового ресурсу адаптації. Фахівцям варто інтегрувати в освітній процес елементи когнітивно-поведінкового тренінгу, спрямованого на розвиток здатності бачити альтернативи у складних ситуаціях. Використання вправ на переключення контекстів та зміну точок зору дозволяє розхитати ригідні патерни мислення, які ми зафіксували за допомогою

Опитувальника когнітивної гнучкості (CFI), тим самим створюючи підґрунтя для більш успішного виконання інтелектуальних завдань у стані стресу.

Вважаємо, що важливим вектором роботи фахівця є навчання підлітків методам «когнітивного рефреймінгу», що допомагає змінити сприйняття стресової ситуації з «загрози» на «виклик». Оскільки наше дослідження показало, що відчуття втрати контролю блокує продуктивність, психолог має навчити учнів розбивати великі, лякаючі завдання на дрібні, керовані етапи. Це сприяє відновленню суб'єктивного відчуття компетентності та активізує проблемно-орієнтований копінг, що безпосередньо корелює з високою концентрацією уваги за Тестом Торндайка для дослідження концентрації уваги.

Особлива увага в рекомендаціях приділяється корекції процесів запам'ятовування через використання сучасних мнемотехнік та методів візуалізації. Оскільки Методика «Піктограми» О. Лурії виявила труднощі з опосередкуванням у підлітків із високим стресом, психологам варто навчати учнів створювати яскраві, емоційно нейтральні опорні образи для засвоєння складного матеріалу. Це розвантажує оперативну пам'ять і дозволяє обходити «емоційні блоки», які виникають при механічному зазубрюванні під тиском відповідальності за результат.

На нашу думку, професійна підтримка також повинна включати роботу з тілесно-орієнтованими методами релаксації, такими як прогресивна м'язова релаксація за Джекобсоном. Оскільки результати за Шкалою PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліон (опитувальник PSM) підтвердили наявність соматичних проявів напруження, фізичне розслаблення стає необхідним етапом для подальшої когнітивної корекції. Зняття м'язових затисків посиляє сигнал безпеки до мозку, що автоматично знижує рівень кортизолу та дозволяє вищим психічним функціям повернутися до оптимального режиму функціонування.

У контексті групової роботи фахівцям рекомендується проводити соціально-психологічні тренінги, спрямовані на розвиток навичок конструктивної міжособистісної взаємодії. Виявлений нами високий рівень «соціального відволікання» як стратегії уникнення свідчить про те, що підлітки

шукають підтримки в групі, але часто не знають, як зробити це ефективно. Навчання методам активного слухання та конструктивного вираження почуттів дозволяє перетворити групу однолітків на дієвий ресурс підтримки, що суттєво знижує індивідуальну стресову завантаженість.

Для широкого загалу учнів стратегії самодопомоги мають починатися з формування «гігієни інформаційного простору». У період підготовки до іспитів або в умовах соціальної нестабільності підліткам рекомендується суворо обмежувати час перебування у соціальних мережах, що провокують порівняння себе з іншими та підвищують тривожність. Свідоме керування інформаційними потоками дозволяє зберегти ресурс уваги для продуктивної діяльності та зменшити суб'єктивне відчуття хаосу, зафіксоване нами за Методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Д. Холмс, К. Раге).

Ще одним важливим елементом самодопомоги є техніка «щоденника успіху та станів», де підліток фіксує не лише свої досягнення, а й емоційні реакції на різні події. Це розвиває здатність до емоційного моніторингу, що є першим кроком до переходу від емоційно-орієнтованого копінгу до проблемно-орієнтованого. Усвідомлення власних тригерів стресу дозволяє підлітку вчасно застосовувати методи релаксації, не допускаючи накопичення напруження до критичних 300 балів за шкалою Холмса-Раге.

Наступним стратегічним кроком у наших методичних рекомендаціях є впровадження технік «когнітивного структурування майбутнього», що допомагають знизити рівень екзистенційної тривоги, характерної для старшокласників. Фахівцям рекомендується використовувати вправи на візуалізацію успішного подолання перешкод, де підліток покроково моделює свої дії у стресовій ситуації, що дозволяє «прорепетирувати» конструктивні копінг-стратегії та знизити рівень страху перед невідомим.

У роботі з когнітивною сферою особливе місце має посісти розвиток критичного мислення як фільтра для деструктивних соціальних впливів. Оскільки наше дослідження за Методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Д. Холмс, К. Раге) показало значний вплив зовнішніх подій

на стан підлітка, фахівці мають навчити учнів відрізняти факти від емоційних інтерпретацій. Це дозволяє зменшити інтенсивність переживань, пов'язаних із соціальним тиском або новинами, та зберегти ресурс Тесту Торндайка для дослідження концентрації уваги для виконання актуальних навчальних завдань, не відволікаючись на ірраціональні тривоги.

У контексті стратегій самодопомоги підліткам варто рекомендувати метод «позитивної самотрансформації стресу», який базується на теорії гормезису – ідеї про те, що помірний стрес може бути джерелом розвитку. Учні мають навчитися сприймати фізіологічні ознаки напруження (прискорене серцебиття, пітливість) не як ознаку паніки, а як сигнал мобілізації ресурсів організму. Таке переосмислення, згідно з даними Шкали PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліон (опитувальник PSM), дозволяє трансформувати деструктивне напруження у стан «поток», де когнітивні функції працюють на максимумі своїх можливостей.

Для стабілізації довготривалої пам'яті підліткам рекомендується використовувати метод «інтервальних повторень», який базується на розумінні циклів забування. Замість виснажливого багатогодинного навчання перед іспитом, що лише підвищує рівень стресу за Холмсом-Раге, учням варто розподіляти навантаження на короткі сесії з чітко визначеними паузами для відпочинку. Це дозволяє мозку ефективно переводити інформацію з оперативної пам'яті у довготривалу, мінімізуючи ефект «когнітивного перевантаження», який ми спостерігали в результатах нашої вибірки.

Дієвим механізмом саморегуляції є техніка «п'яти кроків вирішення проблем», адаптована для самостійного використання. Підліток вчиться: 1) визначити проблему; 2) згенерувати максимум варіантів (розвиток гнучкості); 3) оцінити наслідки кожного; 4) обрати найкращий; 5) оцінити результат. Впровадження цієї послідовності безпосередньо стимулює проблемно-орієнтований копінг, що, як ми довели статистично, є ключовим фактором зниження психосоматичного напруження та підвищення когнітивної ефективності.

У межах інструментарію для фахівців важливим є розвиток навичок «асертивної поведінки» у підлітків. Здатність чітко артикулювати свої потреби та впевнено відмовляти у ситуаціях надмірного тиску з боку оточення суттєво знижує соціальну тривожність. Це запобігає накопиченню балів за шкалою життєвих стресорів та дозволяє підлітку зберігати енергію для особистісно значущих цілей, підтримуючи стабільність показників концентрації уваги навіть у конкурентному середовищі.

Наші рекомендації також містять вказівки щодо організації «простору тиші» у закладах освіти. Наявність спеціально облаштованих зон для сенсорного розвантаження, де учень може побути наодинці протягом 10-15 хвилин без гаджетів та соціальної взаємодії, є критично важливою для профілактики синдрому вигорання. Таке короткочасне відсторонення дозволяє нервовій системі «перезавантажитися», що позитивно позначається на загальному адаптаційному потенціалі, зафіксованому в нашому дослідженні.

Для підтримки емоційної гігієни підліткам пропонується використовувати техніку «вільного письма». Щоденне викладення своїх переживань на папір без цензури допомагає винести емоційний шум зовні, звільняючи когнітивні ресурси для логічного мислення. Це особливо корисно для підлітків із домінуючим емоційно-орієнтованим копінгом, оскільки письмовий аналіз поступово структурує хаотичні почуття, перетворюючи їх на зрозумілі завдання, що підлягають вирішенню.

Фахівцям варто звернути увагу на інтеграцію ігрових методів та гейміфікації у процес навчання стресостійкості. Створення квестів або інтерактивних симуляцій, де підлітки у безпечній формі стикаються з помірним стресом і знаходять шляхи його подолання, сприяє формуванню «м'язової пам'яті» успіху. Такі заходи підвищують суб'єктивне відчуття контролю за Опитувальником когнітивної гнучкості (CFI), роблячи реальні життєві ситуації менш загрозливими для психіки підлітка.

Ще одним важливим аспектом самодопомоги є техніка «кола контролю». Учень вчиться розділяти всі події на ті, на які він може вплинути (навчання,

режим дня), і ті, що поза його впливом (погода, думка інших, глобальні новини). Сфокусованість на внутрішньому колі контролю дозволяє уникнути ілюзії безпорадності та зберігати високу мотивацію до діяльності, що є фундаментальною передумовою для підтримки інтелектуальної працездатності в умовах хронічного напруження.

Отже, розроблені методичні рекомендації представляють собою комплексну дворівневу систему, що поєднує професійний діагностико-корекційний інструментарій для фахівців та прикладні стратегії самопомоги для підлітків. Основна мета цих заходів полягає у нівелюванні деструктивного впливу психоемоційного напруження на когнітивну сферу учнів через розвиток їхньої інтелектуальної гнучкості та опанування конструктивних копінг-стратегій. Впровадження запропонованого алгоритму дозволяє не лише стабілізувати показники уваги й пам'яті в умовах стресу, а й сформувати стійкий адаптаційний потенціал особистості, необхідний для успішного подолання життєвих викликів.

## **Висновки до розділу 2**

Нами було обґрунтовано методологічний апарат дослідження, сформовано вибірку з 40 підлітків м. Тернопіль та обрано комплекс із шести валідних методик, спрямованих на вивчення взаємозв'язку між стресом та когнітивною ефективністю. Організація дослідження дозволила забезпечити системність збору даних, охоплюючи як функціональні характеристики пізнавальних процесів (пам'ять, увага), так і регуляторні ресурси особистості (гнучкість, стресостійкість, копінг-поведінка).

Емпіричний аналіз та інтерпретація результатів виявили суттєву деформацію когнітивних функцій у підлітків із високим рівнем психосоматичного напруження. Статистична перевірка за допомогою коефіцієнта  $r_s$  Спірмена повністю підтвердила три емпіричні та одну концептуальну гіпотези, довівши, що тривалий стрес діє як системний

деструктор, який знижує продуктивність пам'яті, концентрацію уваги та блокує здатність до гнучкого переключення між завданнями.

Нами розроблено практичний інструментарій, що базується на принципах когнітивно-поведінкової підтримки та психологічної освіти. Сформовані рекомендації включають техніки рефреймінгу, нейрогімнастики та методики активного вирішення проблем, які в сукупності створюють умови для відновлення інтелектуального ресурсу та підвищення рівня соціальної адаптації молоді в умовах невизначеності.

Отже, проведене нами емпіричне дослідження підтвердило, що психологічна стійкість особистості є ключовим модератором її когнітивного благополуччя. Отримані результати демонструють, що подолання інтелектуального дефіциту у підлітковому віці неможливе без цілеспрямованої роботи з емоційним станом, що вимагає синергії зусиль практичних психологів, педагогів та самої особистості у напрямку зміцнення адаптивних механізмів.

## ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження було виконано поставлені завдання та досягнуто визначеної мети щодо вивчення впливу тривалого психоемоційного стресу на когнітивну та адаптивну сфери особистості. На основі отриманих теоретичних і практичних даних сформульовано наступні висновки.

1. У межах виконання першого завдання було встановлено, що сучасні наукові підходи розглядають стрес як складну системну реакцію, де тривале напруження виступає потужним деструктивним чинником для пізнавальної сфери. Теоретичний аналіз дозволив визначити когнітивні функції (пам'ять, увага, мислення) як основну мішень стресового впливу через їхню високу чутливість до нейрохімічних змін в організмі. З'ясовано, що в умовах хронічного дистресу відбувається зниження операційної ефективності психічної діяльності, що проявляється у дефіциті концентрації та погіршенні процесів відтворення інформації. Когнітивний спад є закономірним результатом виснаження адаптаційних резервів людини під тиском зовнішніх обставин.

2. Під час реалізації другого завдання було сформульовано концепт психологічної стійкості як ресурсу, що забезпечує опірність особистості стресовим навантаженням. Визначено, що стійкість базується на синергії когнітивної гнучкості, здатності до саморегуляції та вибору адаптивних копінг-стратегій, які дозволяють зберігати цілісність особистості в кризових умовах. Психологічна стійкість виступає медіатором, що пом'якшує негативний вплив напруження на інтелектуальну продуктивність, трансформуючи стрес із деструктивного фактора у виклик для розвитку. Розвинена стійкість є фундаментальною умовою збереження психічного здоров'я та когнітивного благополуччя сучасної людини.

3. У результаті виконання третього завдання було проведено емпіричне дослідження, результати якого підтвердили системний зв'язок між рівнем стресу та якістю когнітивного функціонування. Статистичний аналіз за допомогою коефіцієнта  $r_s$  Спірмена довів, що високе психоемоційне напруження

(зафіксоване у 80% вибірки) прямо корелює зі зниженням концентрації уваги та погіршенням довготривалої пам'яті. Виявлено, що низька когнітивна гнучкість блокує можливість вибору конструктивних способів подолання труднощів, змушуючи підлітків використовувати неефективні емоційні стратегії. Емпірично встановлено, що тривалий стрес призводить до стійкої деформації інтелектуальних процесів, суттєво знижуючи загальний адаптаційний потенціал досліджуваних.

4. Відповідно до четвертого завдання нами розроблено методичний інструментарій, спрямований на корекцію когнітивних порушень та підвищення індивідуальної стресостійкості. Рекомендації для фахівців включають методи когнітивного рефреймінгу, нейрогімнастики та технік *mindfulness*, що сприяють відновленню функціонального стану нервової системи. Стратегії самопомоги для широкого загалу орієнтовані на розвиток навичок тайм-менеджменту, інформаційної гігієни та технік швидкої релаксації для самостійного подолання напруження. Впровадження запропонованих заходів дозволяє ефективно підтримувати когнітивний ресурс особистості та зміцнювати її внутрішні механізми психологічного захисту в умовах тривалої кризи.

Отже, проведені дослідження довело, що тривалий психоемоційний стрес є системною загрозою для когнітивної цілісності особистості, проте його деструктивний вплив може бути нівельований через розвиток психологічної стійкості. Встановлені кореляційні зв'язки між емоційним станом та інтелектуальними показниками відкривають нові перспективи для створення програм превентивної підтримки молоді. Теоретична та практична значущість роботи полягає у комплексному підході до вирішення проблеми адаптації, де когнітивна підтримка та емоційна стабілізація розглядаються як єдиний процес зміцнення життєстійкості людини.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаменко Л. Актуальні аспекти дослідження копінг–поведінки особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 1. С. 13–18.
2. Балецька Л. М. Особливості когнітивної гнучкості особистості. *Науковий вісник Мукачівського державного університету*. Серія «Педагогіка та психологія» : збірник наукових праць; гол. ред. Т.Д. Щербан. Мукачево : Видавництво МДУ, 2016. №1 (3). С. 167–170.
3. Боженко В. Г. Стресостійкість як запорука психологічного здоров'я особистості. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я*. 2019. С. 29–33.
4. Візнюк І. Психосоматичне здоров'я як фактор психологічної стійкості людини. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки. 2021. С. 17–25.
5. Герасименко О. Скрипніков А. Ісаков Р. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад. Київ : Медицина, 2023. 200 с.
6. Гнучкість. Пластичне мислення в епоху змін. Леонард Млодінов; пер. з англ. М. Гоцяцюка. К. : Видавнича група КМ–БУКС, 2019. 272 с.
7. Грішин Е. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди*. «Психологія». 2021. Вип. 64. С. 62–81.
8. Гуляс І. А. Копінг–стратегії у контексті життєвих досягнень особистості. *Science and Education a new dimension Pedagogy and Psychology*. 2015. Вип. 40. С. 72–75.
9. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнтності : навч.–метод. посіб. Нац. ун–т «Києво–Могилянська академія». Київ : НаУКМА, 2017. 92 с.

10. Дубчак Г. М. Особливості проявів стресових станів сучасних студентів закладів вищої та професійної освіти. *Psychology of Personality*. 2019. Т. 10. №. 1. С. 74–80.
11. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
12. Іванова О. Проєкт «Психологічні сили України»: сприяння розвитку резилієнтності в умовах війни. *Ukrainian Counseling Journal*. 2022. Вип. 2 (6). С. 62–73.
13. Кацавець Р. С. Психологія розвитку особистості : навчальний посібник. Київ: Алерта, 2024. 152 с.
14. Кириченко В. В. Особистість у сучасному інформаційному суспільстві : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020. 245 с.
15. Кондратюк С. М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. Вип. 4. 2022. С. 78–83.
16. Консультування в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій / авт. кол ; заг. ред. В. Г. Панок, І. І. Ткачук. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи. 2019. 144 с.
17. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти*. Серія: Соціальні та поведінкові науки. 2019. Вип. 7. С. 98–117.
18. Кравчук С. Особливості психологічної пружності та життєстійкості особистості як чинників запобігання негативним наслідкам воєнного конфлікту. *Психологічні виміри культури, економіки, управління*. 2018. Т. 11. 156–164 с.
19. Кузікова С., Щербак Т. Копінг–стратегії та збереження продуктивності у стресових ситуаціях. *Психологія і особистість*. 2022. Вип. 2. С. 85–97.
20. Курова А. В. Ситуація невизначеності у парадигмі сучасних викликів суспільства. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія «Психологія». 2021. Вип. 4. С. 51–55.

21. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології: Консультативна психологія і психотерапія*. 2018. №14. С. 26–64.
22. Максименко С. Д., Пасічник І. Д. Когнітивна психологія в контексті дослідження пам'яті людини. *Наукові записки Національного університету Острозька академія*. Серія: Психологія і педагогіка. 2012. Вип. 20. С. 3-16.
23. Мерзлякова О. Л. Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд). *Аналітичний вісник у сфері освіти й науки*. Вип. 18. 2023. С. 96–120.
24. Методика «Піктограми» О. Лупії. С. 17–18. URL: [https://wp.nmc-pto.rv.ua/DOK/MZPsSI/Psyhologu\\_dla\\_roboty.pdf](https://wp.nmc-pto.rv.ua/DOK/MZPsSI/Psyhologu_dla_roboty.pdf) (дата звернення: 04.11.2025)
25. Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (автори Д. Холмс, К. Page). URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/707742/1/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B8%20%D0%B2%D0%B8%D0%B2%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D1%81%D1%8F%D0%BA%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%83-%28%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA%29-2009.pdf> (дата звернення: 04.11.2025)
26. Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (автори С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер; адаптація Т. А. Крюкової). URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/707742/1/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B8%20%D0%B2%D0%B8%D0%B2%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D1%81%D1%8F%D0%BA%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%83-%28%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA%29-2009.pdf> (дата звернення: 04.11.2025)

27. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
28. Оксютович М., Мельничук Д. Конструктивні стратегії поведінки особистості у психогенних кризових ситуаціях. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023. №1. С. 253–260.
29. Опитувальник когнітивної гнучкості (CFI). URL: [https://www.eztests.xyz/tests/cognitive\\_flex\\_cfi/](https://www.eztests.xyz/tests/cognitive_flex_cfi/) (дата звернення: 04.11.2025)
30. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С.Д. Максименка, В.Л. Зливкова, С.Б. Кузікової. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2015. 430 с.
31. Перепелюк Т., Харченко Н. Копінг–стратегії як чинник адаптації студентів до умов навчання під час війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. Вип. 3 (79). С. 108–114.
32. Петрова Л. Психологічна компетентність як ресурс стресостійкості: заняття з елементами тренінгу. *Психолог*. 2016. С. 29–34.
33. Пилипенко Н. Психологічна допомога та підтримка постраждалим внаслідок війни в Україні. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. Вип. 70 (6). С. 142–148.
34. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. Уклад. О. Ю. Овчаренко. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с.
35. Романюк В. Стресореактивність і стресостійкість та психічне здоров'я особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія: Психологія. 2022. Вип. 14. С. 9–15.
36. Савелюк Н. М. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. *Психологія: реальність і перспективи* : збірник наукових праць РДГУ. 2022. Вип. 18. С. 141–152.
37. Савченко Т. Л. Життестійкість особистості в умовах війни, на прикладі вчителів. *Актуальні проблеми психології*. 2023. Т. V. Вип. 23. С. 113–118.
38. Савчин М. В., Федорчук В. М., Гапоненко Л. О. Резильєнтність як потенціал відновлення особистості у складних життєвих ситуаціях. *Moderni*

*aspekty vědy: XXXI. Díl mezinárodní kolektivní monografie / Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2023. S. 302–316.*

39. Саутвік С. М., Чарні Д. С. Резилієнтність: мистецтво долати найбільші виклики життя. Львів : Галицька Видавнича Спілка, 2022. 384 с.

40. Свідерська О., Піхович І. Психологічна гнучкість та життєстійкість студентської молоді. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. Вип. 81 (5). С. 143–150.

41. Семигіна Т., Павленко І., Овсяннікова Є. та ін. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / пер. з англ. Наш формат. 2017. 1068 с.

42. Сердюк Л. З. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія / за ред. Л.З. Сердюк. Київ–Львів: Вікторія Кундельська, 2021. 236 с.

43. Сміт П., Дирегров Е., Юле У. Діти та війна: навчання технік зцілення. Посібник. Львів, 2016. 98 с.

44. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського університету*. Серія : Психологія. Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2021. Вип. 4. С. 113–117.

45. Степаненко Л. В. Життєстійкість як ресурс копінг–захисних механізмів емоційної саморегуляції особистості. *Габітус*. 2022. Вип. 34. С. 58–63.

46. Стрес. Формування стресостійкості особистості: корекційно-розвиткова програма; уклад. О. І. Михайлова. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2022. 55 с.

47. Субашкевич І. Р., Бордіян Я. І. Копінг–стратегії подолання стресу серед учнівської молоді. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. Вип. 1. С. 91–97.

48. Тест Торндайка для дослідження концентрації уваги. С. 28–30. URL: [https://wp.nmc-pto.rv.ua/DOK/MZPsSI/Psyhologu\\_dla\\_roboty.pdf](https://wp.nmc-pto.rv.ua/DOK/MZPsSI/Psyhologu_dla_roboty.pdf) (дата звернення: 04.11.2025)

49. Ткалич М. Г. Життестійкість та психологічне виснаження під час війни: показники адаптації. *Журнал сучасної психології: науковий журнал*. Видавничий дім «Гельветика». 2022. № 4 (27). С. 71–76.
50. Хамініч О.М. Резильєнтність: життестійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2016. Вип. 6. Т. 2. С. 160–165.
51. Харко О. С. Практичні рекомендації дотримання психологічних умов формування стресостійкості студентів ЗВО в навчальному процесі. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія». 2022. Вип. 14. С. 46–56.
52. Циганчук Т.В. Психологія стресу. Кафедра. Київ. 2016. 216 с.
53. Чаплак Я. В., Андрєєва Я. Ф., Чуйко Г. В. Психічний захист і копінг-стратегії як складові системи соціальнопсихологічної адаптації особистості. *Psychological journal*. 2020. № 6. С. 36–56.
54. Чернобровкіна В., Чернобровкін В. Феномен резильєнтності у контексті соціо-екологічного підходу і дискурсу. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. № 3. 2020. С. 59–66.
55. Чиханцова О. А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2023. Том 34 (73). №1. С. 35–40.
56. Чиханцова О. А. Психологічні основи життестійкості особистості: монографія. Київ: Талком. 2021. 319 с.
57. Шкала PSM-25 Лемура-Тесье-Філліон (опитувальник PSM). URL: <https://studfile.net/preview/7348134/page:3/> (дата звернення: 04.11.2025)
58. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус : науковий журнал*. Гельветика, 2022. Вип. 39. С. 199–203.
59. Beck A. T., Epstein N., Brown G., Steer R. A. An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties. *Journal of consulting and clinical psychology*. 1988. №56 (6). P. 893.

60. Lazarus R. S., Folkman S. The concept of coping. In *Stress and coping: An anthology*. *Columbia University Press*. 1991. P. 189–206.
61. Rutter M. Resilience concepts and findings: implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*. 1999. Vol. 21(2). P. 119–144.
62. Seligman M. Building resilience. 2011. URL: <https://hbr.org/2011/04/buildingresilience> (дата звернення: 13.12.2025)
63. Viner R. Putting stress in life: Hans Selye and the making of stress theory. *Social studies of science*. 1999. №29 (3). PP. 391–410.
64. Werner E. E. What Can We Learn about Resilience from Large–Scale Longitudinal Studies? *Handbook of Resilience in Children* / eds.: S. Goldsteins, R. B. Brooks. USA, *Springer Science+Business Media*, Inc. 2005. P. 91–105.

## ДОДАТКИ

## ДОДАТОК А

**Результати дослідження довготривалого опосередкованого  
запам'ятовування (Методика «Піктограми» О. Лурії)**

<b>№</b>	<b>Кількість відтворених понять</b>	<b>Коефіцієнт (С), %</b>	<b>Рівень</b>
1	11	91%	Високий
2	7	58%	Середній
3	4	33%	Низький
4	9	75%	Високий
5	8	66%	Середній
6	2	16%	Дуже низький
7	10	83%	Високий
8	7	58%	Середній
9	5	41%	Низький
10	12	100%	Високий
11	8	66%	Середній
12	9	75%	Високий
13	6	50%	Середній
14	3	25%	Дуже низький
15	7	58%	Середній
16	10	83%	Високий
17	5	41%	Низький
18	8	66%	Середній
19	9	75%	Високий
20	7	58%	Середній
21	11	91%	Високий
22	6	50%	Середній
23	5	41%	Низький
24	8	66%	Середній
25	10	83%	Високий
26	7	58%	Середній
27	4	33%	Низький
28	9	75%	Високий
29	7	58%	Середній
30	3	25%	Дуже низький
31	8	66%	Середній
32	6	50%	Середній
33	5	41%	Низький
34	8	66%	Середній
35	9	75%	Високий
36	7	58%	Середній
37	5	41%	Низький
38	8	66%	Середній
39	4	33%	Низький
40	6	50%	Середній

## ДОДАТОК Б

## Результати дослідження концентрації уваги (Тест Торндайка)

№ з/п	Показник успішності (А)	Рівень
1	26	Дуже високий
2	24	Середній
3	22	Нижче середнього
4	25	Високий
5	24	Середній
6	19	Низький
7	26	Дуже високий
8	24	Середній
9	22	Нижче середнього
10	26	Дуже високий
11	24	Середній
12	25	Високий
13	23	Нижче середнього
14	20	Низький
15	24	Середній
16	25	Високий
17	23	Нижче середнього
18	24	Середній
19	25	Високий
20	24	Середній
21	26	Дуже високий
22	24	Середній
23	21	Низький
24	24	Середній
25	25	Високий
26	24	Середній
27	22	Нижче середнього
28	25	Високий
29	24	Середній
30	19	Низький
31	24	Середній
32	23	Нижче середнього
33	24	Середній
34	23	Нижче середнього
35	25	Високий
36	24	Середній
37	23	Нижче середнього
38	25	Високий
39	24	Середній
40	25	Високий

## ДОДАТОК В

## Результати дослідження когнітивної гнучкості (Опитувальник CFI)

№ з/п	Загальний бал	Рівень
1	88	Високий
2	64	Середній
3	42	Низький
4	79	Високий
5	61	Середній
6	38	Низький
7	84	Високий
8	67	Середній
9	49	Низький
10	91	Високий
11	58	Середній
12	76	Високий
13	55	Середній
14	35	Низький
15	63	Середній
16	81	Високий
17	46	Низький
18	70	Середній
19	72	Середній
20	59	Середній
21	85	Високий
22	62	Середній
23	44	Низький
24	68	Середній
25	77	Високий
26	54	Середній
27	41	Низький
28	74	Середній
29	52	Середній
30	31	Низький
31	66	Середній
32	57	Середній
33	60	Середній
34	53	Середній
35	78	Високий
36	65	Середній
37	48	Низький
38	71	Середній
39	39	Низький
40	69	Середній

## ДОДАТОК Г

## Результати дослідження рівня стресу (Опитувальник PSM-25)

№ з/п	Загальний бал	Рівень
1	82	Низький
2	115	Середній
3	168	Високий
4	94	Низький
5	132	Середній
6	185	Високий
7	78	Низький
8	110	Середній
9	162	Високий
10	65	Низький
11	145	Середній
12	108	Середній
13	158	Високий
14	192	Високий
15	120	Середній
16	88	Низький
17	174	Високий
18	105	Середній
19	112	Середній
20	140	Середній
21	74	Низький
22	128	Середній
23	171	Високий
24	135	Середній
25	99	Низький
26	148	Середній
27	179	Високий
28	102	Середній
29	151	Середній
30	198	Високий
31	118	Середній
32	138	Середній
33	165	Високий
34	142	Середній
35	91	Низький
36	156	Високий
37	170	Високий
38	107	Середній
39	160	Високий
40	125	Середній

## ДОДАТОК Д

**Результати дослідження стратегій копінг-поведінки (Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (автори С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер; адаптація Т. А. Крюкової))**

№ з/п	Проблемний копінг	Емоційний копінг	Унікаючий копінг	Домінуючий тип
1	58	32	40	Проблемно-орієнтований
2	44	56	50	Емоційно-орієнтований
3	35	68	42	Емоційно-орієнтований
4	52	40	61	Унікаючий
5	46	52	48	Емоційно-орієнтований
6	31	72	55	Емоційно-орієнтований
7	60	35	38	Проблемно-орієнтований
8	48	42	56	Унікаючий
9	38	58	54	Емоційно-орієнтований
10	62	30	35	Проблемно-орієнтований
11	42	54	50	Емоційно-орієнтований
12	45	48	55	Унікаючий
13	40	50	58	Унікаючий
14	28	75	52	Емоційно-орієнтований
15	43	55	53	Емоційно-орієнтований
16	55	42	48	Проблемно-орієнтований
17	36	60	58	Емоційно-орієнтований
18	49	45	54	Унікаючий
19	51	48	52	Унікаючий
20	44	56	45	Емоційно-орієнтований
21	59	34	41	Проблемно-орієнтований
22	47	43	55	Унікаючий
23	33	64	51	Емоційно-орієнтований
24	45	50	58	Унікаючий
25	56	41	44	Проблемно-орієнтований
26	42	58	50	Емоційно-орієнтований
27	30	66	49	Емоційно-орієнтований
28	54	38	46	Проблемно-орієнтований
29	46	44	57	Унікаючий
30	25	70	60	Емоційно-орієнтований
31	48	45	59	Унікаючий
32	43	48	54	Унікаючий
33	41	55	52	Емоційно-орієнтований
34	44	49	56	Унікаючий
35	57	36	40	Проблемно-орієнтований
36	45	42	58	Унікаючий
37	39	53	48	Емоційно-орієнтований
38	53	40	45	Проблемно-орієнтований
39	37	45	62	Унікаючий
40	55	41	43	Проблемно-орієнтований

## ДОДАТОК Е

**Результати дослідження стресостійкості (Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (автори Д. Холмс, К. Раге)**

<b>№ з/п</b>	<b>Сума балів</b>	<b>Рівень стресостійкості</b>
1	145	Високий
2	230	Межовий
3	340	Низький (вразливість)
4	185	Високий
5	265	Межовий
6	390	Низький (вразливість)
7	110	Високий
8	215	Межовий
9	320	Низький (вразливість)
10	95	Високий
11	280	Межовий
12	205	Межовий
13	295	Межовий
14	365	Низький (вразливість)
15	240	Межовий
16	160	Високий
17	310	Низький (вразливість)
18	225	Межовий
19	250	Межовий
20	275	Межовий
21	130	Високий
22	210	Межовий
23	335	Низький (вразливість)
24	245	Межовий
25	190	Високий
26	260	Межовий
27	350	Низький (вразливість)
28	175	Високий
29	285	Межовий
30	410	Низький (вразливість)
31	220	Межовий
32	235	Межовий
33	305	Низький (вразливість)
34	255	Межовий
35	155	Високий
36	290	Межовий
37	325	Низький (вразливість)
38	195	Високий
39	210	Межовий
40	120	Високий

## ДОДАТОК Є

**Зведена таблиця результатів кореляційного аналізу взаємозв'язків між емоційними, когнітивними та поведінковими показниками підлітків (за  $r_s$  Спірмена,  $n=40$ )**

№	Кореляційні пари показників (змінні)	Коефіцієнт кореляції ( $r_s$ )	Рівень значущості ( $p$ )
1	Взаємозв'язок стресу та пізнавальних процесів		
1.1	Рівень психоемоційного стресу (PSM-25) – Концентрація уваги (Торндайк)	–0,68	$p \leq 0,01$
1.2	Рівень психоемоційного стресу (PSM-25) – Пам'ять (Піктограми)	–0,54	$p \leq 0,05$
1.3	Рівень психоемоційного стресу (PSM-25) – Загальна когнітивна гнучкість (CFI)	–0,57	$p \leq 0,01$
2	Взаємозв'язок стресостійкості та когнітивних ресурсів		
2.1	Соціальна дезадаптація (Холмс-Раге) – Загальна когнітивна гнучкість (CFI)	–0,62	$p \leq 0,01$
2.2	Соціальна дезадаптація (Холмс-Раге) – Субшкала «Альтернативи»	–0,58	$p \leq 0,01$
2.3	Соціальна дезадаптація (Холмс-Раге) – Субшкала «Контроль»	–0,49	$p \leq 0,05$
2.4	Соціальна дезадаптація (Холмс-Раге) – Концентрація уваги (Торндайк)	–0,45	$p \leq 0,05$
3	Взаємозв'язок копінг-стратегій із внутрішніми ресурсами		
3.1	Проблемно-орієнтований копінг – Загальна когнітивна гнучкість (CFI)	0,65	$p \leq 0,01$
3.2	Проблемно-орієнтований копінг — Рівень стресу (PSM-25)	–0,59	$p \leq 0,01$
3.3	Проблемно-орієнтований копінг – Субшкала «Альтернативи» (CFI)	0,61	$p \leq 0,01$
3.4	Емоційно-орієнтований копінг – Рівень стресу (PSM-25)	0,71	$p \leq 0,01$
3.5	Унікаючий копінг – Соціальна дезадаптація (Холмс-Раге)	0,53	$p \leq 0,05$
4	Внутрішні когнітивні взаємозв'язки		
4.1	Концентрація уваги (Торндайк) – Пам'ять (Піктограми)	0,48	$p \leq 0,05$
4.2	Концентрація уваги (Торндайк) – Когнітивна гнучкість (CFI)	0,52	$p \leq 0,05$