

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО  
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»**

Кафедра \_\_\_\_\_

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ  
Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_р.

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти  
на тему: **«Психологічні стратегії подолання стресу працівниками  
молодіжних центрів у небезпечних місцях»**

Студентки: Куць А.В.  
Курсу: II  
Групи: ТУКВ-8-24-М1ПС(2.0зс)  
спеціальності : 053 «Психологія»  
Керівник: к.псих.н.,доцент  
Срібна О.В.

**Оцінка:**

Національна шкала \_\_\_\_\_

Кількість балів: \_\_\_\_\_ ECTS \_\_\_\_\_

Члени комісії

\_\_\_\_\_

(підпис)

\_\_\_\_\_

(прізвище та ініціали)

\_\_\_\_\_

(підпис)

\_\_\_\_\_

(прізвище та ініціали)

\_\_\_\_\_

(підпис)

\_\_\_\_\_

(прізвище та ініціали)

**м. Київ 2026 рік**

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	4
РОЗДІЛ 1. КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ АНАЛІЗУ ПСИХОЕМЦІЙНОГО НАПРУЖЕННЯ ТА МЕХАНІЗМІВ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ФАХОВІЙ АКТИВНОСТІ ПЕРСОНАЛУ МОЛОДІЖНОГО СЕКТОРУ .....	10
1.1. Ретроспектива наукових поглядів на природу дестабілізації психічного стану та патерни долаючої поведінки особистості .....	10
1.2. Особливості професійного функціонування та стратегічна роль установ молодіжної політики в контексті мілітарних викликів.....	18
1.3. Психоемоційна специфіка та деструктивні чинники фахової активності персоналу молодіжних хабів у районах із критичним рівнем ризику .....	26
Висновки до розділу 1.....	31
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПАТЕРНІВ АДАПТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПЕРСОНАЛУ МОЛОДІЖНИХ ХАБІВ У ЛОКАЦІЯХ ІЗ КРИТИЧНИМ РІВНЕМ РИЗИКУ .....	34
2.1 Процедурно-методологічні засади та етапи організації емпіричного етапу наукового пошуку .....	34
2.2 Інтерпретація результатів дослідження психоемоційної напруженості та адаптивних паттернів поведінки персоналу молодіжних хабів у зонах високого ризику .....	39
2.3.. Оцінка залежності між напруженням у роботі та здатністю до швидкого відновлення.....	41
Висновки до другого розділу.....	49
РОЗДІЛ 3. СИСТЕМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ТА РОЗВИТКУ ПРОДУКТИВНИХ МОДЕЛЕЙ ПОВЕДІНКИ В КРИЗОВИХ УМОВАХ У ФАХІВЦІВ МОЛОДІЖНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ.....	51
3.1. Теоретико-методологічні засади розробки методики зміцнення життєвої гнучкості та дієвих механізмів опанування труднощів.....	51
3.2. Аналіз результатів та перевірка дієвості заходів із загартування життєстійкості й опанування продуктивних способів розв'язання складних ситуацій.....	55
Висновки до розділу 3.....	64
ВИСНОВКИ.....	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	70
ДОДАТКИ.....	78

## ВСТУП

**Актуальність теми.** У сучасних реаліях стресогенні чинники стали детермінантою життєдіяльності, що особливо гостро виявляється в активності молоді та представників соціально значущих професій. Кумулятивний вплив освітніх, кар'єрних, суспільних та економічних факторів провокує зростання психоемоційної напруженості, що деструктивно позначається на соматичному та ментальному благополуччі суб'єктів. Поглиблення наукового дискурсу в цьому напрямі акцентує на пріоритетності аналізу феноменології стресу та розроблення дієвих інструментів опанування складних життєвих ситуацій.

Дана проблематика набуває критичного значення в контексті воєнних дій, фінансової турбулентності та соціальної лабільності. Для України зазначені обставини суттєво інтенсифікують навантаження на молоду генерацію та фахівців молодіжного сектору, що зумовлює нагальну потребу у вивченні механізмів адаптації та засобів саморегуляції персоналу молодіжних хабів, що функціонують у зонах підвищеного ризику.

Команда фахівців зазначених установ реалізує багатоаспектну діяльність, спрямовану на фасилітацію розвитку та інтеграцію юнацтва в соціум, нерідко працюючи в екстремальних умовах або безпосередньо в районах активних бойових зіткнень. Систематичне виконання посадових обов'язків під впливом кризових факторів висуває підвищені вимоги до копінг-ресурсів та патернів захисної поведінки спеціалістів, які працюють на територіях із загрозою життю.

Тривалий психологічний тиск призводить до акумуляції афективної напруги, виснаження особистісного потенціалу та зниження адаптаційного статусу індивіда. Наведена тенденція обґрунтовує доцільність цілісного вивчення внутрішніх ресурсів стійкості та моделей подолання професійного вигорання серед співробітників установ молодіжної політики.

Психологічні засади дослідження. Ресурсна стійкість особистості до деструктивних чинників виступає базовим детермінантом збереження соматичного здоров'я та пролонгації професійної активності. Оптимальний рівень стресостійкості дає змогу суб'єкту ефективно акумулювати інтелектуальні, фізичні та вольові зусилля, зберігаючи продуктивність діяльності навіть в екстремальних обставинах. Провідну роль у процесі стабілізації психоемоційної сфери відіграють індивідуальні механізми опанування стресу (копінг-стратегії). Саме вони дозволяють співробітникам молодіжних установ, що діють у кризових регіонах, успішно адаптуватися до мінливого середовища, мінімізувати наслідки афективного напруження та підтримувати високі показники фахової дієздатності.

Попри значущість означеної проблематики, особливості способів психологічної саморегуляції персоналу молодіжного сектору, що перебуває в умовах постійного ризику, залишаються недостатньо висвітленими в науковій літературі. Аналіз сучасних теоретико-методологічних підходів до вивчення професійної деформації вказує на потребу в ґрунтовному дослідженні конструктивних та деструктивних патернів подолання криз. Це дозволить сформулювати науково обґрунтовані рекомендації для психологічного супроводу та зміцнення ментальної стійкості кадрів.

**Мета дослідження** полягає у виявленні специфіки індивідуальних технік подолання психоемоційного напруження у фахівців молодіжної сфери, які здійснюють професійну діяльність на територіях із підвищеною небезпекою.

**Об'єкт дослідження:** феноменологія стресових станів та особливості їх переживання персоналом молодіжних хабів, що працюють в умовах безпосередньої загрози.

**Предмет дослідження:** структура та змістові характеристики копінг-механізмів і засобів психологічного опанування труднощів у працівників установ молодіжної політики, чия праця пов'язана з екстремальними факторами середовища.

**Гіпотеза дослідження:** в основу роботи покладено припущення про існування детермінованого взаємозв'язку між інтенсивністю суб'єктивного відчуття напруження, вибором певної моделі копінг-поведінки та рівнем індивідуальної вітальності фахівців молодіжного сектору, що відображає специфіку їхньої психологічної відповіді на екстремальні чинники фахового середовища.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити ретроспективний аналіз теоретико-методологічних підходів до вивчення природи стресових станів та механізмів їх подолання в сучасній психологічній науці.

2. Схарактеризувати специфіку професійної активності персоналу молодіжних просторів, що функціонують у контексті воєнного стану та на територіях із високим рівнем загрози.

3. Визначити провідні психогенні чинники та особливості афективно-поведінкових паттернів реагування співробітників установ молодіжної політики на кризові ситуації.

4. Провести емпіричну верифікацію показників психоемоційного навантаження, панівних стратегій опанування труднощів та рівня резильєнтності колективів молодіжних хабів.

5. Виявити та статистично підтвердити кореляційні зв'язки між ступенем дестабілізації емоційної сфери, засобами саморегуляції та загальною стійкістю респондентів.

6. Сконструювати, теоретично верифікувати та апробувати корекційно-розвивальну програму, орієнтовану на запобігання професійній деформації та розвиток здатності до психологічного відновлення у працівників сфери роботи з молоддю, що перебувають у небезпечних умовах

**Теоретико-методологічний фундамент роботи.** Фундаментальну базу дослідження формують наукові доробки вітчизняних та закордонних авторів, у яких розкрито сутнісні характеристики феноменології напруження, особистісної резильєнтності та механізмів конструктивного виходу з кризових обставин.

Засадничі принципи розуміння природи дестабілізації емоційної сфери закладені у працях Г. Сельє. Учений інтерпретував цей стан як неспецифічну відповідь біопсихічної системи на екстернальні виклики, що порушують гомеостаз, та диференціював три етапи динаміки процесу: фазу мобілізації (тривоги), резистентності та виснаження ресурсів. Концептуальне розширення цих ідей представлено в доробку Р. Лазаруса, який акцентував на пріоритетності когнітивної репрезентації ситуації та суб'єктивної оцінки потенціалу для опанування життєвих труднощів. Значущим для розуміння афективно-поведінкових паттернів на загрозу є внесок У. Кеннона, який описав психофізіологічний базис реакцій «боротьби або втечі».

У сучасному просторі української психологічної думки особливу цінність мають розвідки М. Корольчука, В. Кудіна, О. Крайнюк, Л. Наугольника та Я. Ляшиної. У їхніх працях висвітлено закономірності адаптаційних процесів, чинники ментальної витривалості та функціональну роль копінг-поведінки у подоланні деструктивного впливу зовнішнього середовища.

Методологічний каркас дослідження базується на засадах системно-діяльнісного та когнітивно-поведінкового підходів. Це дозволяє інтерпретувати процес психологічної саморегуляції фахівців як активну, рефлексивну взаємодію суб'єкта із соціальним оточенням.

Вагомий внесок у концептуалізацію діяльності установ молодіжної політики зробили О. Щекін, О. Драпушко, М. Савчин та М. Рудська. Науковці розглядають такі осередки як стратегічно важливі соціально-психологічні інституції, що сприяють інтеграції та самоактуалізації юнацтва, особливо в умовах воєнного стану. Водночас у роботах В. Г. Панка

підкреслюється імперативність емпіричного аналізу психологічного стану особистості в мілітарний період задля актуалізації адаптаційних ресурсів та зміцнення стресостійкості персоналу, що забезпечує підтримку підростаючого покоління у кризових локаціях.

**Регуляторна база та методологія дослідження.** Правовим підґрунтям діяльності інституцій молодіжної інфраструктури в Україні є профільне законодавство про основні засади молодіжної політики, нормативні акти профільного Міністерства щодо статусу відповідних центрів, а також встановлені стандарти компетенцій для фахівців цієї галузі. Національна стратегія розвитку молодіжного сектору до 2030 року визначає ці осередки як фундаментальні платформи для зміцнення адаптаційного потенціалу підростаючого покоління та їхньої інтеграції в суспільні процеси.

**Методи дослідження.** Для реалізації поставлених завдань застосовано поєднання теоретичних та прагматичних підходів:

Теоретичний інструментарій: системно-структурний аналіз, категоріальний синтез та узагальнення наукових розвідок, що стосуються психологічної пружності та засобів опанування екстремального навантаження.

Емпіричний інструментарій: З метою діагностики механізмів саморегуляції персоналу, було використано наступний комплекс валідизованих опитувальників:

1. Методика суб'єктивного оцінювання напруженості (за Н. В. Паніною) — для визначення інтенсивності сприйняття зовнішнього тиску;
2. Діагностичний інструментарій виявлення патернів долаючої поведінки (варіант Т. Яблонської та колег) — для аналізу моделей подолання труднощів у професійній діяльності;
3. Тест оцінки особистісної вітальності та пружності (в адаптації О. Є. Мельничука) — для вимірювання ресурсів відновлення та психологічної міцності.

### **Методи математико-статистичного аналізу:**

Кількісна обробка первинних даних здійснювалася за допомогою коефіцієнта рангової кореляції ( $r$ - Спірмена). Це дало змогу виявити закономірності взаємозв'язків між рівнем афективної напруженості, специфікою захисних реакцій та показниками резильєнтності у колективів молодіжних просторів, що функціонують у районах підвищеного ризику.

**Емпірична база та склад учасників:** Практичний етап наукового пошуку було реалізовано у 2026 році. Респондентами виступили 30 представників установ молодіжної політики, які здійснюють свою діяльність у районах із критичним рівнем ризику, зокрема у громадах, що межують із лінією бойового зіткнення або кордоном у східних та південних регіонах держави. До вибірки увійшли спеціалісти, які мають практичний досвід фахової взаємодії з юнацтвом у деструктивному середовищі, зумовленому мілітарними чинниками.

**Наукова новизна роботи:** Вперше на системному рівні проаналізовано патерни захисної поведінки та способи психологічного опанування кризових станів персоналу молодіжних просторів, що працюють в екстремальних умовах. У роботі враховано унікальну специфіку їхніх посадових обов'язків у контексті воєнних дій. Виявлено стійку залежність між інтенсивністю суб'єктивного відчуття напруги, пріоритетними моделями долаючої поведінки та рівнем ментальної витривалості. Це дозволило диференціювати конструктивні та деструктивні механізми психологічної відповіді на професійні виклики.

Доведено результативність авторської системи психологічної підтримки. Впроваджений комплекс заходів сприяв актуалізації адаптивних ресурсів саморегуляції та зміцненню індивідуальної пружності фахівців, які забезпечують соціалізацію молоді у прифронтових зонах.

**Теоретична цінність дослідження** полягає у розширенні наукового дискурсу щодо закономірностей становлення ментальної витривалості та вибору механізмів психологічного захисту фахівцями молодіжних просторів,

які здійснюють діяльність у деструктивних умовах мілітарного періоду. Отримані дані збагачують концептуальний апарат сучасної психології праці та професійного здоров'я, зокрема в аспекті підтримки психоемоційної стабільності представників соціально значущих професій. Окрім того, ідентифіковано детермінанти фахової активності, що провокують емоційну напруженість у колективів установ молодіжної політики, які працюють у зонах високого ризику. Це сприяє глибшому розумінню генезису професійної деформації та окресленню пріоритетних векторів її превенції.

**Практична цінність дослідження.** На базі емпіричних даних сконструйовано та перевірено систему розвитку особистісної пружності та адаптивних моделей реагування на труднощі. Практична апробація підтвердила дієвість програми у мінімізації суб'єктивного відчуття тиску, зростанні показників резильєнтності та стимулюванні конструктивної поведінки. Запропонований інструментарій (психотехніки, вправи та групові методики) може бути впроваджений у роботу практичних психологів, коучів та менеджерів молодіжної сфери для профілактики емоційного виснаження, зміцнення ментального благополуччя та впровадження принципів самопомоги всередині професійних спільнот.

**Структура дослідження.** Кваліфікаційна робота містить вступну частину, три розділи з відповідними підсумками, загальні висновки, перелік використаної літератури (73 позиції) та додатки (8 сторінок). Повний обсяг рукопису становить 110 сторінок, при цьому основний зміст викладено на 70 сторінках. Текст ілюстрований 8 таблицями та 3 рисунками.

## РОЗДІЛ 1

# КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ АНАЛІЗУ ПСИХОЕМЦІЙНОГО НАПРУЖЕННЯ ТА МЕХАНІЗМІВ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ФАХОВІЙ АКТИВНОСТІ ПЕРСОНАЛУ МОЛОДІЖНОГО СЕКТОРУ

### 1.1. Ретроспектива наукових поглядів на природу дестабілізації психічного стану та патерни долаючої поведінки особистості

Цей феномен часто іменують «епідемією ХХІ сторіччя», оскільки темп життєдіяльності сучасної особистості став надто інтенсивним. Науково-технічна еволюція, в умовах якої ми перебуваємо, вимагає від індивіда засвоєння та оперування колосальними масивами даних. Це зумовлює перманентну ментальну перенапруженість, що супроводжує представників сучасної молоді. Сьогодні стан загального збудження став невід'ємним атрибутом повсякденності. Цілком природно, що протягом останніх десятиліть він розцінюється як одна з фундаментальних причин виникнення численних патологій, оскільки чинить деструктивний вплив на соматичне та ментальне благополуччя.

Адаптаційний синдром трактується як конгломерат фізіологічних та психічних відповідей організму на конкретний подразник — так званий тригер. Уперше це поняття в академічний дискурс інтегрував американський дослідник У. Кеннон, який проаналізував два класичні типи реагування на загрозу — «активне протистояння» або «уникнення» [44, с.116].

Пізніше канадський дослідник Г. Сельє деталізував вивчення даного явища, визначивши його як неспецифічний відгук біосистеми на будь-який виклик середовища. Науковець описав механізм загальної адаптації, що відображає тривалу відповідь організму на вплив подразників і включає три послідовні етапи: фазу мобілізації (тривоги), стадію опору (резистентності) та період

енергетичного дефіциту. Психофізіологічна напруженість є природним протекторним механізмом суб'єкта у відповідь на зовнішню стимуляцію. Вона виявляється на когнітивному, вісцеральному та афективному рівнях, забезпечуючи пристосування до мінливих умов. Проте тривала або інтенсивна емоційна дестабілізація справляє руйнівний вплив на особистість, нівелюючи її функціональний статус на органічному, ментальному та поведінковому рівнях [72, с.9]. Виокремлюють два базові різновиди кризового напруження — соматичне та когнітивно-емоційне (рис. 1.1):



Рис. 1.1. Види стресу на основі поглядів Г.Сельє

Функціональне збудження (еустрес) являє собою помірний за силою та часом стан, який відіграє мобілізаційну роль, стимулюючи актуалізацію внутрішнього потенціалу суб'єкта. У такий період індивід об'єктивно сприймає перешкоди, вибудовує стратегії їхнього розв'язання та налаштований на успішне завершення діяльності [44, с.22]. Проте за умови недостатньої резильєнтності системи навіть слабкі подразники здатні трансформувати це корисне збудження у руйнівну форму — дезадаптивне напруження (дистрес) [45, с.33]. Даний вид когнітивно-емоційного

перевантаження відрізняється екстремальною силою та тривалістю, що зумовлює виснаження нейрофізіологічних ресурсів і розбалансування психоемоційного статусу.

За часовими характеристиками перебігу адаптаційний синдром класифікують на транзиторний (гострий) та перманентний (хронічний).

Транзиторна афективна реакція — це короткотривалий, але експресивний відгук організму на травматичну подію чи критичні обставини (наприклад, ДТП, конфлікт, професійна незатребуваність, соматичне захворювання або надзвичайна ситуація). Такий стан інтенсифікує роботу нервової та ендокринної систем, провокуючи потужний викид катехоламінів (адреналіну) та глюкокортикоїдів (кортизолу), що забезпечує миттєву концентрацію енергії.

Перманентне психоемоційне навантаження є тривалим станом дестабілізації, який формується внаслідок рекурентних або постійних мікроподразників низької інтенсивності. Він часто стає результатом зтяжних соціальних чи економічних труднощів — зокрема тривалої відсутності роботи, матеріальної нестабільності або перманентних міжособистісних суперечностей [53, с.155-157].

За охопленням впливу адаптаційне напруження класифікують на загальне та обмежене.

1. Загальне (системне) збудження залучає ресурси всього організму, активуючи роботу багатьох функціональних систем та органів. Типовими проявами є реакції на виснажливу фізичну активність або глибокі ментальні переживання, зокрема внутрішні ціннісні суперечності.
2. Локальне подразнення фокусується на конкретному органі чи ділянці тіла. Зазвичай воно провокується локалізованим фактором, наприклад, механічним пошкодженням тканин або запальним процесом [55, с.142].
3. За генезисом психофізіологічний тиск поділяють на когнітивний, афективний, соматичний та ментальний:

4. Афективна напруженість виникає як наслідок інтенсивних деструктивних почуттів — дефіциту безпеки, фобій або екзистенційної розчарованості.
5. Соматичне обтяження зумовлене безпосереднім впливом фізичних подразників — травматизацією, патологічними станами, акустичним забрудненням, різкими ольфакторними стимулами або граничними фізичними зусиллями.
6. Ментальна дестабілізація спричиняється внутрішніми рефлексіями, особистісними колізіями, життєвими поразками або надмірно прискореним життєвим ритмом.
7. Когнітивне перевантаження провокується інформаційним пресингом, що призводить до ментальної втоми, емоційного спустошення та падіння професійної продуктивності.

Ключовими індикаторами кризового стану є посилена бентежність, емоційна лабільність, розлади сну, астенія, а також труднощі з концентрацією та відтворенням інформації. Результуючими наслідками такої дестабілізації нерідко стають психосоматичні захворювання та розлади ментальної сфери.

Дієве нівелювання психоемоційного тиску передбачає трансформацію когнітивних установок щодо обставин, раціональний тайм-менеджмент, якісну рекуперацію сил, фізичну культуру, методи м'язової релаксації та збалансований раціон. Майстерність саморегуляції в кризових умовах дозволяє мінімізувати деструктивні вияви навантаження та максимально реалізувати пристосувальний ресурс індивіда. Становлення ментальної витривалості є фундаментом для збереження цілісного здоров'я особистості.

У моменти функціонального напруження суб'єкт здійснює рефлексію подій, коригує власне сприйняття дійсності та генерує нові поведінкові стратегії. Г. Сельє стверджував, що певна інтенсивність життєвого збудження є облігатною умовою проактивного існування, оскільки вона виступає каталізатором особистісного зростання, цілеспрямованості та професійного вдосконалення [72, с. 65].

Адаптаційний дискомфорт є незмінним супутником людського буття, надаючи йому динамізму та сприяючи акумуляції цінного досвіду. Будь-який інцидент набуває статусу дестабілізуючого фактора лише за умови його суб'єктивної значущості для людини. У межах норми такий стан є природною ознакою життєдіяльності, що робить її змістовно насиченою.

Р. Лазарус акцентував, що ментальна напруженість відрізняється від соматичної своєю залежністю від індивідуальної інтерпретації: ідентична подія може спровокувати афективний вибух в одного суб'єкта та залишити абсолютно байдужим іншого [70, с. 207-227].

Спираючись на спадщину Г. Сельє, сучасна психологічна думка розглядає реакцію на виклики середовища як нормативну відповідь психіки, що сприяє концентрації уваги, акумуляції енергії та підтриманню внутрішнього гомеостазу [31, с. 117-120].

На переконання дослідників, стан загальної напруженості є мультифакторним феноменом, генезис якого зумовлений синергією екстернальних та інтернальних подразників. Детермінанти його маніфестації прийнято класифікувати за трьома категоріями: об'єктивні чинники, невідкладні індивіду (метеорологічні коливання, фіскальне навантаження, цінова динаміка, особливості середовища); фактори, що корегуються суб'єктом (наприклад, низький рівень самоорганізації чи імпульсивні вчинки); а також імагінативні чинники, за яких особистість схильна до гіперболізації буденних подій, самостійно провокуючи додаткове психоемоційне обтяження.

Фахівці зазначають, що серед найбільш релевантних передумов афективного дискомфорту виокремлюють вплив негативних екологічних факторів — температурні аномалії, акустичне забруднення, дефіцит інсоляції, — а також інтенсивну інтенсифікацію праці та дефіцит часу для виконання завдань [28, с. 210-218]. До суттєвих джерел психофізіологічного тиску також зараховують соматичні причини (патологічні стани, механічні ушкодження, імунodefіцит), афективні реакції (фобії, агресія, почуття незахищеності, а

інколи й надмірна ейфорія), а також критичні життєві інциденти, пов'язані з кардинальною зміною звичного укладу. Крім того, дестабілізація стану може бути детермінована професійними колізіями — міжособистісними конфліктами, робочим виснаженням чи монотонністю праці, а також внутрішньою дисгармонією, що виникає через розрив між актуальним та ідеальним «Я».

Наукова спільнота вказує на те, що відповідно до симптомів адаптаційних розладів можна виокремити п'ять базових складових цього стану: спонукальну, афективну, мисленнєву, вегетативну та соматичну [33, с. 137-140]. Афективний сегмент виявляється через пригнічений настрій, лабільність емоцій або дратівливість; мисленнєвий (когнітивний) — у когнітивному дисонансі та песимістичних установках; спонукальний (мотиваційний) — у зниженні вольової активності та нерішучості; соматичний — у деструкції біоритмів сну, харчової поведінки чи цефалгії. Отже, за висновками вчених, психологічний пресинг чинить комплексний вплив на особистість, зачіпаючи всі рівні її життєдіяльності — від органічного до ментального.

В академічних джерелах життєстійкість особистості трактується як індивідуальний потенціал біосистеми до підтримання нормативного рівня продуктивності [32, с. 156-173]; як необхідна міра пристосування до деструктивного впливу граничних факторів довкілля та фахового середовища [24, с. 30-37]; а також як спроможність до ефективної соціальної інтеграції, збереження конструктивних інтерперсональних стосунків, успішної самоактуалізації, реалізації життєвих планів та консервації здоров'я і працездатності [31, с. 11-14].

М. Корольчук пропонує розглядати поняття «психологічної витривалості» як структурно-функціональну, динамічну та інтегровану характеристику індивіда. Вона виступає результатом трансактного акту протидії дестабілізуючому чиннику, що синтезує ментальну репрезентацію

події, об'єктивну оцінку обставин та адаптивні вимоги до суб'єкта [29, с. 183-192].

Детермінанти стійкості до афективного навантаження визначаються як лабільні утворення, що трансформуються під дією як екстернальних параметрів (ступінь контролю, циклічність, непередбачуваність, мінливість), так і суб'єктивних індикаторів — когнітивної інтерпретації подразника, рівня локусу контролю та ретроспективного досвіду подолання складних ситуацій [71, с. 992-1003].

Механізми опанування труднощів (або долаюча поведінка) являють собою систему рефлексивних актів, орієнтованих на контроль над кризовими обставинами та нівелювання їх деструктивних наслідків. Ці патерни кристалізуються в процесі життєвого досвіду суб'єкта і синтезують у собі поведінкові вектори (активне розв'язання завдань, дистанціювання, звернення за зовнішнім ресурсом), особистісні детермінанти (структура самосвідомості, тип локалізації контролю, рівень емпатійності) та ментальні ресурси, що гарантують лабільність і пристосовність дій індивіда.

Синтезуючи наукові здобутки, Р. Лазарус визначив пріоритетні функції процесу психологічного захисту: мінімізація негативної віддачі від подій, адаптація до змінених умов, консервація позитивної самооцінки, підтримання афективного гомеостазу та збереження міжособистісної інтеграції [69, с. 144–157].

Як стверджує І. Я. Мельничук, адаптаційна активність визнається результативною, якщо вона сприяє деескалації внутрішньої напруги, регенерації діяльнісного потенціалу, стабілізації психоемоційної сфери та запобігає переходу у фазу патогенного виснаження. Кожна форма відповіді на психологічний тиск є унікальною і детермінується суб'єктивною когнітивною репрезентацією ситуації. Вектор вибору конкретного алгоритму дій залежить від цільової спрямованості особистості: на безпосереднє трансформування обставин, гармонізацію внутрішніх відчуттів або ж на

стабілізацію комунікативних зв'язків — що в сукупності забезпечує цілісне переборення кризового стану [38, с. 166–169].

Реалізація таких вольових зусиль ґрунтується на актах когнітивної інтерпретації подразника, а також на усвідомленні власного потенціалу та наявних внутрішніх резервів. Саме тому домінантна частина сучасних типологій копінг-реакцій спирається на дихотомічну модель Р. Лазаруса: інструментальне подолання (спрямоване на модифікацію зовнішніх умов) та афективне подолання (пов'язане з переформатуванням внутрішніх переживань та смислових установок щодо події).

Дослідники класифікують алгоритми долаючої поведінки за трьома основними векторами [6, с. 95-107]:

- Стратегія інструментального розв'язання завдань — проактивна форма реагування, за якої суб'єкт мобілізує весь спектр індивідуальних ресурсів для пошуку та реалізації оптимальних шляхів виходу з кризи.
- Стратегія залучення соціального ресурсу — активна модель дій, що передбачає звернення до зовнішнього середовища (родини, професійної спільноти, референтних осіб) задля отримання підтримки чи допомоги у подоланні труднощів.
- Стратегія дистанціювання (ескапізму) — пасивна форма поведінки, що характеризується намаганням мінімізувати контакт із деструктивною реальністю та ухиленням від безпосереднього розв'язання проблемних ситуацій.

У сучасному психологічному дискурсі особливої ваги набуває концепт випереджального опанування життєвих викликів, що виник як синтез класичних поглядів на механізми саморегуляції. Ця парадигма охоплює превентивні, екзистенційні та ціннісно-смислові вектори, які базуються на внутрішньому адаптаційному потенціалі індивіда. Ефективність такої поведінки корелює зі здатністю особистості до глибокої саморефлексії, антиципації (прогнозування), абстрактно-символічного аналізу та

прагненням до цілісного самовдосконалення й духовного поступу [14, с. 188-199].

На переконання наукової спільноти, до структури випереджальних моделей адаптації варто долучати також групові форми реагування, що базуються на синергії зусиль колективу задля спільного розв'язання кризових завдань. Такі алгоритми дій трансцендують межі традиційної соціальної допомоги, оскільки закладають фундамент колективної відповідальності, міжособистісної довіри та солідарної емоційної стійкості. Паралельно з цим вагоме значення мають креативні способи саморегуляції, орієнтовані на генерування нестандартних методів подолання перешкод. Їхня сутність полягає у глибокій рефлексії минулого досвіду паралельно з активізацією уяви та пошуком інноваційних підходів до виходу з проблемних ситуацій. У фаховій активності персоналу молодіжних хабів та інституцій, зокрема тих, що виконують обов'язки в умовах екстремального ризику, проактивні, солідарні та творчі патерни поведінки набувають критичної ваги. Саме вони виступають гарантом не лише збереження внутрішнього гомеостазу, а й стабільності командної комунікації, фахової автономії та лабільності в управлінських процесах.

Поряд із цим, дослідники констатують, що методологічна оцінка результативності долаючої поведінки залишається складною науковою проблемою. Незважаючи на розгалужену систему емпіричних розвідок, у психологічному дискурсі досі бракує уніфікованої концептуальної схеми, яка б вичерпно експлікувала механізми тріумфального опанування психоемоційного тиску, враховуючи сукупність персональних та контекстуальних детермінант.

## **1.2. Особливості професійного функціонування та стратегічна роль установ молодіжної політики в контексті мілітарних викликів**

Роль інституцій підтримки підростаючого покоління у державотворчих процесах. Нова генерація виступає фундаментальним соціокультурним ресурсом країни, що детермінує її прогрес, стійкість та впровадження інновацій. Задля стимулювання потенціалу юнацтва в Україні функціонують стратегічні проекти, орієнтовані на формування сприятливого середовища для індивідуального та професійного самоствердження. Водночас виклик територіальної мобільності та відтоку людського капіталу за межі держави залишається гострим, набуваючи особливої ваги в період активного збройного протистояння.

Сучасні виклики зумовили трансформацію національних орієнтирів, самосвідомості та місії юнацтва у консолідації соціуму. Спостерігається інтенсифікація інтересу до вітчизняного культурного надбання, лінгвістичних традицій та спадщини, що сприяє становленню оновленого типу суб'єкта — відповідального, національно ідентифікованого та націленого на розбудову Батьківщини.

У цьому дискурсі виняткової функціональної ваги набувають молодіжні хаби та інституції — майданчики для активної діяльності, внутрішнього зростання та суспільних ініціатив, де виховується громадська відповідальність. Вони трансформуються в епіцентри впровадження гуманітарних і мистецьких програм, доброчинності, креативного вияву та позашкільного навчання. Згідно з нормативно-правовою базою, простір для самореалізації юнацтва визначається як організація, покликана сприяти інтеграції особистості в соціум та її різнобічному поступу [3, с. 15-24].

Пріоритетними напрямками функціонування таких молодіжних осередків є:

- фасилітація процесів входження молоді в соціальні структури та підтримка її самоактуалізації;
- забезпечення когнітивного, етичного та духовного збагачення, а також актуалізація креативних ресурсів особистості;
- виховання державоцентричної свідомості та чіткої громадянської позиції;
- пропагування культури вітальності та збереження здоров'я;
- сприяння професійній зайнятості та підтримка стартап-культури серед юнацтва;
- реалізація програм політико-правової просвіти та інтеграція молоді у волонтерські рухи;
- стимулювання внутрішньої та міжнародної комунікаційної активності підростаючого покоління [5, с. 33-38].

Отже, функціонування інституцій підтримки юнацтва в Україні базується на міцному нормативному фундаменті, що підтверджує офіційне визнання молодого покоління як визначального чинника прогресу соціуму. На рівні законодавчих актів закріплено ключові вектори, канони та методики професійної взаємодії з молоддю, що гарантує цілісність та планованість національних стратегій у цій царині.

Відповідно до Закону України «Про основні засади молодіжної політики», фахова активність у цьому секторі інтерпретується як комплекс заходів, орієнтованих на інтеграцію підростаючого покоління в суспільні процеси. Така діяльність реалізується безпосередньо представниками молоді, у партнерстві з ними або задля їхніх інтересів, базуючись на механізмах партисипації та солідарного вибору рішень [22].

Окрім того, нормативний документ детермінує статус молодіжного хабу як фізичного простору — споруди, частини будівлі чи території, призначеної для реалізації проєктів із юнацтвом. Також виокремлюються

суб'єкти професійної взаємодії: індивідуальні діячі та організації будь-якої форми власності, що працюють у даному напрямі. До цієї категорії належать:

- фахівці з молодіжної роботи;
- дитячі та юнацькі громадські спілки;
- філантропічні структури;
- консультативно-дорадчі органи (ради);
- інститути учнівського та студентського представництва;
- стихійні об'єднання молодих людей [22].

Таким чином, актуальна стратегія роботи з молоддю в Україні ґрунтується на засадах паритетності, залученості та нарощування людського капіталу, а простори для молодіжних ініціатив стають основними ланками її втілення в життя.

Законодавче закріплення «Осних засад молодіжної політики» у 2021 році позначило новий етап у детермінації статусу фахівця з питань молоді. Відповідно до нормативних положень, такий спеціаліст визначається як суб'єкт, що реалізує взаємодію з підростаючим поколінням, маючи при цьому спеціалізовану підготовку, верифіковану профільним міністерством, та підтверджуючий документ державного зразка [22].

Обов'язковою умовою для здійснення такої діяльності є проходження освітніх інтенсивів або програм із нарощування професійних компетенцій. На сучасному етапі впроваджено систему курсів та практичних стажувань, успішне завершення яких дає право на отримання сертифікованого статусу молодіжного працівника.

Згідно з галузевим професійним стандартом, фундаментальною місією цього спеціаліста є втілення стратегічних орієнтирів державної політики, структурування роботи з юнацтвом, а також формування середовища для актуалізації потенціалу, захисту інтересів та всебічного розвитку молодих громадян [49]. До виконання обов'язків залучаються особи, які досягли повноліття, володіють атестатом про повну загальну освіту та мають

належний стан здоров'я; при цьому фіксований досвід попередньої роботи не є обов'язковим критерієм.

Професіонал у молодіжній сфері виступає ключовим агентом змін у середовищі підростаючої генерації. Його функціонал виходить за межі суто модерації подій; він полягає у фасилітації процесів персонального зростання молодих людей та їхній інтеграції у соціокультурний простір громади.

До базового функціоналу спеціаліста з питань молоді належать:

- діагностика запитів та ідентифікація бар'єрів розвитку молодіжної групи;
- стратегічне моделювання та безпосередня реалізація молодіжних проєктів;
- адміністрування робочих процесів та підготовка звітної документації;
- налагодження міжсекторальної взаємодії з державними та громадськими інститутами;
- перманентна самоосвіта та вдосконалення фахових навичок [49].

Фундаментальним обов'язком фахівця в галузі молодіжної політики виступає структурування та модерування діяльності з юнацтвом. Задля результативної реалізації цієї місії спеціаліст має володіти розвиненими інтерперсональними, комунікативними, організаційними та менеджерськими якостями. Це передбачає здатність до стратегічного планування, делегування функцій, раціонального розподілу навантаження та моніторингу якості виконання доручень.

Вагомим аспектом є адміністрування та документальне супроводження процесів, зокрема формування стратегічних та оперативних планів функціонування молодіжного хабу, що гарантує цілісність та послідовність робочих циклів. Верифікація звітних даних дає змогу об'єктивно оцінити результативність та вектори трансформації молодіжної роботи як у межах конкретної територіальної громади, так і в масштабах всієї країни.

До кола партнерів у молодіжній сфері входять інститути громадянського суспільства, благодійні соціуми, академічні установи, муніципальні сервіси соціальної підтримки, а також атлетичні та культурологічні об'єднання. Модератор молодіжних процесів покликаний вибудувати конструктивну міжсекторальну взаємодію, що детермінує гармонійну інтеграцію молодих людей у суспільство та актуалізацію їхніх внутрішніх ресурсів.

Невід'ємним компонентом фахового профілю є перманентний професійний розвиток. Залучення до воркшопів, науково-практичних форумів, симпозіумів та міжнародного обміну досвідом гарантує постійне оновлення компетенцій та високу адаптивність у роботі з підростаючим поколінням. Безперервна самоосвіта розглядається як ключовий фактор кар'єрної еволюції та успішного впровадження державних молодіжних стратегій.

Державні стратегії в Україні формують організаційний фундамент для роботи майданчиків молодіжної активності, що виступають центральними ланками втілення її пріоритетів. Зокрема, у нормативних актах акцентується увага на важливості розширення мережі відповідних установ, стимулюванні суб'єктності юнацтва та розвитку суспільної залученості, що знаходить своє безпосереднє втілення у повсякденному функціонуванні таких хабів [42, с. 5-8].

Становлення інституцій підтримки підростаючої генерації в Україні передбачало виконання послідовного алгоритму дій, який включає такі ключові етапи (візуалізовані на рис. 1.2):

1. Фахова підготовка та нарощування компетенцій кадрового складу, передусім модераторів молодіжних процесів, лідерів думок та управлінців у цій сфері.
2. Розроблення та систематизація правового базису, що регулює функціонування осередків громадської активності.

3. Технічне оснащення або реновація локацій згідно з актуальними європейськими критеріями, з обов'язковим урахуванням критеріїв цивільного захисту та безпеки.
4. Реалізація комунікаційних стратегій та промоції, орієнтованих на підвищення впізнаваності та популярності таких платформ розвитку серед громадян.
5. Створення та апробація науково-методологічного інструментарію для супроводу їхньої діяльності [54, с. 149-154].



**Рис. 1.2. Основні кроки для створення мережі молодіжних центрів в Україні**

Локальні осередки підтримки юнацтва виступають базовим інструментом впровадження національної стратегії роботи з підростаючим поколінням. Водночас такі платформи для самореалізації є територіями вільної комунікації, епіцентрами культурної, просвітницької та соціальної активності, а також добровільними спільнотами молодих громадян із різновекторними пріоритетами, переконаннями та життєвим досвідом. Саме в цих просторах громадської ініціативи акумулюються ресурси для розкриття індивідуального потенціалу, кристалізації лідерських компетенцій та стимулювання творчого мислення.

Згідно з позицією М. Бублик, орієнтація держави на європейські стандарти актуалізувала для вітчизняного юнацтва нові завдання та перспективи, передусім у контексті їхнього залучення до суспільної

трансформації. Науковиця акцентує, що розвиток лідерського потенціалу молоді є фундаментальною передумовою утвердження демократичних принципів, економічного зростання та нарощування інтелектуального капіталу країни [5, с. 35].

Ескалація збройної агресії у лютому 2022 року кардинально трансформувала соціальний ландшафт України, що призвело до стрімкої адаптації соціуму до викликів мілітарного періоду. Ці докорінні зміни суттєво позначилися і на специфіці фахової взаємодії з молодими людьми. Протягом останнього часу з'явився масив наукових розвідок, спрямованих на вивчення деструктивного впливу збройного конфлікту на життєдіяльність юнацтва, їхню громадську суб'єктність та національну самоідентифікацію.

На вебресурсі профільної асоціації молодіжних просторів України оприлюднено актуальну аналітику, що ілюструє нинішній вектор функціонування цих структур. Зокрема, на сучасному етапі акцент зміщено на дослідження ментального сприйняття молоддю реалій сьогодення, верифікацію втрат людського капіталу, моніторинг статусу юнацтва в умовах безпекових загроз, а також на вивчення новітніх форм включеності громадян у суспільно-політичне життя держави [41, с. 45-50]. Отже, паралельно з фундаментальною місією консолідації юнацької спільноти, інституції молодіжної політики перебрали на себе критично важливу соціальну роль, що полягає у зміцненні психологічної витривалості, стимулюванні взаємовиручки та кристалізації суб'єктної позиції громадян. Саме такі трансформаційні умови функціонування провокують інтенсивне ментальне обтяження персоналу цих хабів, що актуалізує потребу в детальному вивченні їхніх індивідуальних механізмів опанування напруженості.

В обставинах збройного протистояння вектор діяльності просторів для молодіжних ініціатив набув нових змістових пріоритетів. Вони трансформувалися з майданчиків для особистісного росту в епіцентри суспільної мобілізації та солідарності. Локальні молодіжні осередки стали активними суб'єктами доброчинності: координують збір гуманітарних

ресурсів, забезпечують адаптацію внутрішньо переміщених громадян, реалізують благодійні проєкти. Паралельно з цим, пріоритетним напрямом стало ментальне оздоровлення юнацтва — впровадження програм із розвитку резильєнтності, арт-фасилітації та неформальних інтеракцій, орієнтованих на гармонізацію афективної сфери [19, с. 54-59].

На думку дослідників, такі ініціативи закладають фундамент для формування почуття приналежності, соціальної відповідальності та усвідомлення молодими людьми своєї місії у повоєнній регенерації держави. Сучасні платформи підтримки юнацтва виконують роль не лише просвітницьких хабів, а й соціореабілітаційних просторів, що підтримують психологічну опірність української молоді перед обличчям мілітарних загроз. Для персоналу мережі молодіжних інституцій характерним є широкий спектр викликів, породжених безпековою кризою: психоемоційні (адаптаційні розлади, дефіцит енергії, тривожність), комунікативні (деструкція інтерперсональних контактів), фінансові (матеріальна непевність), а також цифрові (мережева агресія, віртуальна адикція). Незважаючи на це, професійна активність зберігає безперервність: значна частина центрів активності інтегрувалася у дистанційний формат, тоді як інші продовжують стаціонарне функціонування.

Дослідники акцентують, що саме добродійна діяльність та цивільна взаємодопомога стали визначальними векторами інтенсифікації роботи інституцій підтримки юнацтва в період мілітарної кризи. Нова генерація виступає головним суб'єктом сприяння оборонному сектору, підтримки вимушених мігрантів та представників груп ризику, тоді як транснаціональні інституції забезпечують ці процеси необхідним інструментарієм та логістикою [42; 43].

Пріоритетними сферами функціонування майданчиків молодіжної активності залишаються професійне самовизначення, вибудовування конструктивного діалогу та реалізація заходів ментального супроводу. Подібні ініціативи фасилітують процеси пристосування молодих людей до

змінених обставин, сприяють підтриманню афективного гомеостазу та формуванню візії майбутнього навіть в умовах збройного конфлікту. У такий спосіб локальні молодіжні хаби поступово еволюціонують у середовища особистісної регенерації, солідарності та відновлення індивідуального потенціалу.

За висновками вчених, національні стратегії мають на меті конструювання умов для актуалізації ресурсів молоді, проте їхнє втілення нерідко гальмується дефіцитом матеріальних ресурсів. У цьому контексті особливої ваги набуває суб'єктність територіальних громад, які ініціюють локальні програми допомоги, спрямовані на нівелювання побутових, академічних та фінансових труднощів юнацтва [46]. Такі кроки дозволяють знизити градус суспільної дискомфорតності, зміцнюють психологічну резильєнтність та стимулюють розвиток свідомої громадської залученості.

Значний внесок у розбудову інституцій підтримки юнацтва здійснюють транснаціональні інститути та донорські фундації, які забезпечують ресурсне фінансування, впроваджують просвітницькі ініціативи, професійні практикуми та програми міжкультурного діалогу. Це відкриває перед молодим поколінням перспективи кар'єрного поступу, актуалізації власного потенціалу та розуміння своєї ролі у стратегічній регенерації країни.

Нарощування фахового інструментарію модераторів молодіжних процесів, стимулювання освітньої мобільності та конструювання захищеного, насиченого ресурсами середовища мінімізують вплив деструктивних чинників та закладають підвалини для емоційного балансу молодих людей [50].

Центральне місце у життєдіяльності молодіжного хабу займає його очільник, який здійснює менеджмент команди, структурує заходи та забезпечує конструктивну комунікацію між усіма суб'єктами взаємодії. Поза межами вікових характеристик, керівник реалізує функцію лідера та фасилітатора, стимулюючи розвиток державницької самосвідомості та соціальної суб'єктності підопічних [64, с. 79].

Таким чином, осередок соціально-педагогічної роботи з молоддю є фундаментальним компонентом національної стратегії, що гарантує передумови для особистісної еволюції, включеності у суспільні процеси та зміцнення психологічної опірності юнацтва в обставинах мілітарних загроз.

### **1.3. Психоемоційна специфіка та деструктивні чинники фахової активності персоналу молодіжних хабів у районах із критичним рівнем ризику**

Осередки підтримки юнацтва постають вагомими соціально-психологічними інститутами, чия активність фокусується на актуалізації ресурсів молоді, стимулюванні суспільної суб'єктності та розбудові сприятливого простору для позашкільного навчання. Відповідно до вітчизняного законодавства, інституція молодіжної політики трактується як організаційна структура, що впроваджує фахову взаємодію через супровід дитячих та юнацьких ініціатив, доброчинність і просвітницькі проекти [22].

У наукових розвідках А. White, А. DeMand, G. McGovern та Т. Akiva (2020) обґрунтовано, що персонал, залучений до реалізації програм для молоді, перебуває під впливом інтенсивного професійного тиску. Це зумовлено необхідністю поєднувати функції ментального супроводу вихованців, адміністрування процесів та оперативної реакції на суспільні трансформації. Подібна багатозадачність детермінує виникнення афективного виснаження та хронічної професійної напруженості [73, с. 47-69].

В українських реаліях дані аналітичних моніторингів Ради Європи та профільного Міністерства підтверджують, що в умовах збройної агресії фахівці молодіжних хабів виходять за межі суто дидактичних функцій. Вони інтегруються у процеси гуманітарного забезпечення, волонтерської логістики та екстреної психологічної допомоги. Таке розширення посадового функціоналу суттєво посилює тиск на кадровий склад і підвищує ймовірність психоемоційної декомпенсації [18, с. 31-38].

У період мілітарних викликів спеціалісти просторів для самореалізації молоді реалізують значно масштабніший обсяг зобов'язань порівняно зі стабільним часом. Крім превентивної та інформаційної роботи, вони стають активними суб'єктами соціального захисту. Функціонування в локаціях із

високим безпековим ризиком, регулярна взаємодія з травмованими категоріями громадян та необхідність миттєвого реагування на загрози зумовлюють високу вразливість персоналу до ситуативної тривоги, когнітивного перевантаження та професійної деструкції особистості.

Дослідники акцентують на важливості комплексного супроводу кадрів осередків підтримки юнацтва, що має охоплювати превентивні методики (опанування технік подолання напруженості, вдосконалення емоційного інтелекту) та можливість отримання фахової ментальної допомоги [47, с. 1-12]. Дані вивчення психічного благополуччя добровольців та представників соціальної сфери в обставинах збройного конфлікту вказують на інтенсивний рівень психоемоційного тиску та афективного вичерпання ресурсів, а також на гостру необхідність у системній підтримці з боку організацій та проектах регенерації сил [1, с. 3-8].

Таким чином, праця спеціалістів інституцій молодіжної політики в умовах активної безпекової кризи характеризується надмірним психологічним тиском. Це створює передумови для розроблення спеціалізованих моделей організаційного супроводу та стратегій професійного психосоціального сприяння [60, с. 29-33]. У даному дискурсі фундаментальну вагу має нарощування психологічної резильєнтності, опанування навичок самокорекції станів та інтеграція конструктивних механізмів адаптації до стресу.

Як стверджує М. Рудська, у деструктивних реаліях фахівці з роботи з молоддю нерідко суміщають декілька функціональних ролей — від академічної до гуманітарно-волонтерської та ментально-підтримуючої. Це суттєво розширює коло їхніх обов'язків, але водночас мультиплікує вплив дестабілізуючих чинників [54, с. 149-154]. Проте саме розвиток емоційної грамотності та вміння керувати власними реакціями гарантує збереження стабільності та продуктивності у професійній діяльності просторів для самореалізації юнацтва.

Фахова активність представників соціономічного профілю апріорі пов'язана з інтенсивним афективним тиском, оскільки передбачає перманентну взаємодію з категоріями громадян, які перебувають у деструктивних життєвих обставинах. За висновками О. Кокуна, стан напруженості у таких спеціалістів виникає як наслідок надмірного психоемоційного тиску, що спричиняє вичерпання адаптаційного потенціалу індивіда [25, с. 67]. Л. Карамушка акцентує, що визначальним чинником у нівелюванні негативних станів є розвиток емоційної грамотності та здатності до самокорекції, які детермінують психологічне благополуччя кадрів соціального сектору [24, с. 30-37].

Таким чином, психологічна готовність та опанування захисних механізмів адаптації (копінг-стратегій) виступають обов'язковим критерієм продуктивності персоналу осередків підтримки юнацтва, що здійснює діяльність у кризових локаціях або умовах підвищеної сенсорної та емоційної напруги. Це потребує вдосконалення навичок саморегуляції, рефлексії власних ресурсних меж та спроможності підтримувати паритет між наданням підтримки оточуючим і збереженням персонального ментального здоров'я. Аналізуючи детермінанти виникнення адаптаційних порушень та їхній вплив на соматичний і психічний стан, варто підкреслити, що ключовим стресогенним фактором сучасності є масштабна збройна агресія, розпочата у 2022 році. Саме мілітарне протистояння спричинило ескалацію тривожних станів та афективного виснаження серед молодих людей. Перманентна вітальну загроза через атаки на цивільну інфраструктуру, руйнацію осель та дефіцит базових засобів існування формують стан хронічної незахищеності. Молодь переживає інтенсивні фобічні реакції щодо безпеки близьких та власного виживання, а також зазнає глибокої психологічної травматизації внаслідок втрати майна, професійної ідентичності та вимушеного переміщення з територій із високим рівнем загрози.

Додатковим вагомим детермінантом виступає економічна дестабілізація, що зумовлює фінансову дефіцитарність. Унаслідок втрати

професійної зайнятості, регресу доходів та інтенсивної інфляції молоді особи часто позбавлені можливості забезпечити вітальні потреби у харчуванні, одязі, помешканні чи академічній підготовці. Це детермінує стан фрустрації та екзистенційну тривогу щодо подальших життєвих перспектив.

Третім чинником, що чинить суттєвий деструктивний вплив на афективну сферу, є інформаційна надмірність. Безперервна трансляція негативного контенту, звітів про мілітарні операції та людські втрати провокує розвиток емоційного виснаження, хронічних тривожних станів та очікування ескалації кризи. Дефіцит прогнозованості, руйнація життєвого сценарію та неможливість планування — це інтенсивні фактори, що формують реакції на надмірну напругу.

Поза межами мілітарного дискурсу, необхідно брати до уваги й інші поширені джерела психологічного тиску в молодіжному середовищі:

- Академічне навантаження: висока планка навчальних вимог, значна інтенсивність занять, екзаменаційний пресинг, конкурентне середовище та перфекціонізм у досягненні цілей [34, с. 91].
- Сімейна дезорганізація: конфліктогенність у батьківських стосунках, розрив шлюбних зв'язків, соматичні захворювання членів родини або матеріальна скрута.
- Соціогенний тиск: стигматизація особистості, прояви цькування (булінг), деструктивні міжособистісні конфлікти та стан соціальної депривації.
- Екзистенційна невизначеність: труднощі професійного самовизначення, страх перед фаховою неспроможністю чи суб'єктивне відчуття відсутності траєкторій розвитку [34, с. 95-101].

Ці чинники суттєво ускладнюють роботу фахівців у просторах підтримки юнацтва, адже вимагають від персоналу локальних хабів високої емоційної витривалості та готовності до роботи в умовах підвищеного психологічного ризику.

Деструктивний вплив чинників психоемоційної напруги може маніфестувати у формі розладів ментальної сфери, депресивних епізодів, панічних розладів, дисомнії (порушень сну), підвищеної експлозивності (драгівливості) та схильності до адиктивної реалізації (зловживання алкоголем або суррогатами). Крім того, спостерігаються прояви немотивованої агресії, імунодефіцитні стани, соматизація хронічних патологій, ризик кардіоваскулярних інцидентів та зростання показників передчасної летальності.

У психологічному дискурсі традиційно диференціюють дві категорії детермінантів станів напруженості — суб'єктивні та об'єктивні. Суб'єктивні фактори зумовлені індивідуально-психологічними властивостями особистості, її емоційною стійкістю, когнітивними установками, системою цінностей та домінуючим паттерном реагування на перешкоди. Вони кристалізуються в процесі онтогенезу та визначають специфіку персональної інтерпретації кризових обставин. Водночас певна частина цих факторів має ситуативний характер і корелює з конкретними життєвими подіями. До суб'єктивних детермінантів відносять [45, с. 26-30]:

1. Когнітивний дисонанс між прогностичними очікуваннями індивіда та фактичними наслідками подій.
2. Інтрапсихічні конфлікти, спричинені суперечністю між внутрішніми інтенціями та зовнішніми нормативними вимогами.
3. Афективні переживання, що стимулюють імпульсивну активність або недостатньо рефлексивні вчинки.
4. Десинхронізація між віртуальним образом реальності та об'єктивною дійсністю.
5. Персональна система переконань (песимістична/оптимістична модальність, ідеологічні або світоглядні орієнтири), що вступає в протиріччя з реальним станом справ.

6. Фрустрація базових потреб (дефіцит відчуття безпеки, соціальної приналежності, визнання та самоактуалізації).
7. Деструктивна інтерперсональна взаємодія: критика, упереджене ставлення або завищені експектації (очікування) з боку соціального оточення.
8. Когнітивні викривлення при сприйнятті або інтерпретації стимулів зовнішнього середовища.

Ці внутрішні чинники суттєво обтяжують діяльність фахівців у локальних хабах підтримки юнацтва, оскільки вимагають від персоналу просторів для самореалізації високої усвідомленості та навичок самокорекції задля уникнення професійної деформації.

Об'єктивні детермінанти виникнення станів напруженості існують автономно від волі індивіда, хоча їхня інтенсивність може модулюватися суб'єктивною інтерпретацією. До цієї категорії чинників відносять [30, с. 34-38]:

1. Параметри життєдіяльності та професійного середовища: побутова дефіцитарність, виснажливий режим праці, незадовільні житлові умови, виробничі загрози та несприятливий екологічний фон.
2. Специфіка інтерперсональних деструкцій: конфліктогенність у взаєминах із близьким оточенням, колегами, менеджментом чи сусідами.
3. Макросоціальні та політичні предикати: інфляційні процеси, дестабілізація ринку праці, надмірний фіскальний тиск та неефективність управлінських структур.
4. Екстремальні події: вітальні захворювання, природні катаклізми, техногенні аварії, фізичні травми та активні мілітарні дії.

Отже, чинники психоемоційного обтяження, з якими стикається персонал хабів підтримки юнацтва у зонах підвищеного ризику, інтегрують у собі як об'єктивні загрози кризового періоду, так і суб'єктивні патерни проживання цих подій. Глибока диференціація природи станів напруги є фундаментальною передумовою для моделювання дієвих стратегій

психологічного супроводу та запобігання професійній деструкції серед фахівців, які взаємодіють із підростаючим поколінням у деструктивних обставинах.

У межах вивчення ментальних алгоритмів нівелювання психоемоційного тиску персоналу локальних хабів підтримки юнацтва у зонах із критичним рівнем ризику, пріоритетного значення набуває аналіз результативності адаптивної активності особистості. Саме від спроможності фахівців конструктивно долати стани напруженості залежить їхня психологічна резильєнтність, емоційний гомеостаз та професійна резистентність у деструктивних обставинах функціонування.

Ефективність подолання дестабілізуючих станів, за висновками науковців, детермінується успішністю реалізації комплексу психологічних завдань, орієнтованих на регенерацію внутрішнього балансу та функціональної спроможності. Адаптивна поведінка визнається продуктивною за умови зниження соматичних та ментальних маркерів напруги, сприяння поверненню до нормативного рівня активності та запобігання переходу напруженості у стадію дистресу [8, с. 17-20].

Для персоналу інституцій молодіжної політики, що здійснює діяльність у локаціях із високою безпековою загрозою, характерною є інтенсифікація когнітивного навантаження, потреба в оперативній децизії (прийнятті рішень) та перманентна комунікація з суб'єктами, що перебувають у стані афективного розладу або життєвої кризи. У подібних детермінантах обрані методики опанування напруги трансформуються з суто індивідуальних характеристик у професійно значущі параметри, оскільки вони визначають валідність виконання посадових функцій та здатність до збереження ментальної цілісності.

Як акцентують дослідники, кожен паттерн реагування на дестабілізуючі чинники є варіативним і корелює з індивідуально-типологічними властивостями та суб'єктивною репрезентацією подій. Традиційно адаптивні стратегії класифікуються як інструментальні

(орієнтовані на подолання проблеми) або афективні (спрямовані на стабілізацію емоційного фону) — згідно з методологією Р. Лазаруса. У фаховому середовищі модераторів молодіжних процесів це маніфестує через синергію активних дій щодо розв'язання завдань, пошук соціальної афіліації, підтримання емоційної витривалості та вдосконалення технік самокорекції.

## Висновки до розділу 1

Здійснена теоретична рефлексія дозволила впорядкувати наукові парадигми щодо інтерпретації феномену психоемоційної напруженості, розкрити його ментальну природу та обґрунтувати сутність адаптивних копінг-механізмів у період мілітарної кризи. Крім того, було виявлено специфіку функціонування осередків підтримки юнацтва та хабів громадської активності в сучасних реаліях збройного конфлікту.

У ході наукового пошуку простежено генезис дослідницьких поглядів на природу напруженості: від фундаментальних соматичних концепцій У. Кеннона, який ідентифікував патерн «боротьби або втечі» як базовий алгоритм пристосування до небезпеки, та Г. Сельє, що кваліфікував загальний адаптаційний синдром як універсальну відповідь організму на будь-який дестабілізуючий подразник, — до когнітивно-транзакційних теорій Р. Лазаруса. Останні розглядають психологічний тиск як продукт інтерференції особистості та довкілля, де визначальну роль відіграє суб'єктивна когнітивна інтерпретація обставин.

Акцентовано, що в актуальному науковому дискурсі стан високої напруги постає не просто біологічною реакцією на перешкоди, а комплексним процесом адаптації. За умови обрання конструктивних стратегій опанування, цей процес може стимулювати особистісну еволюцію та зміцнення психологічної резильєнтності. Продуктивне подолання дестабілізуючих станів, відповідно до транзакційного підходу, базується на вдосконаленні емоційного контролю, розвитку рефлексивної позиції, когнітивної пластичності та здатності до внутрішньої самопомоги.

Особливий акцент зроблено на концепті проактивної адаптації, що розширює класичну парадигму опанування напруженості. Ця концепція охоплює не лише реактивні паттерни, а й превентивні, екзистенційні та духовні стратегії, орієнтовані на консолідацію внутрішнього потенціалу

індивіда та нарощування його психологічної резистентності в обставинах соціальної турбулентності й непередбачуваності.

У підрозділі деталізовано місію та функціональну значущість хабів молодіжної активності в період мілітарної кризи. Встановлено, що вони трансформуються з майданчиків для позашкільного навчання та громадської самореалізації у простори ментального супроводу, солідарності та психологічної регенерації сил. Саме в межах цих інституцій підтримки юнацтва кристалізується соціально відповідальне середовище, спроможне фасилітувати стабілізацію суспільних настроїв та нівелювання наслідків воєнної травматизації.

Активність локальних молодіжних осередків спрямована на зміцнення психологічної опірності молодого покоління, акумуляцію його соціального капіталу, формування ідентичності та довіри до державних структур. У даному контексті критичної ваги набуває нарощування професійних компетенцій персоналу мережі молодіжних інституцій, їхня адаптивність до викликів безпекового характеру та спроможність моделювати захищене і насичене ресурсами середовище для підопічних.

Дослідження ментальних складових фахової активності персоналу осередків підтримки юнацтва у зонах із високим рівнем ризику засвідчило, що їхня праця детермінується інтенсивним афективним та когнітивним тиском. Акцентовано, що в обставинах збройного конфлікту посадовий функціонал фахівців інтегрує управлінські, дидактичні, логістичні та ментально-підтримуючі вектори, що суттєво екстраполює рівень психоемоційної напруги. Перманентна взаємодія з травматичним контентом, дефіцитарність ресурсів, необхідність децизій в умовах непередбачуваності та висока міра відповідальності за безпеку підопічних провокують ризики професійної деструкції, ескалації тривожних станів та афективного вичерпання ресурсів. Дослідники наголошують на пріоритетності вдосконалення емоційного інтелекту, технік самокорекції, розвитку інтервізійної підтримки та реалізації комплексного психологічного

супроводу кадрів. Такі інтервенції сприяють збереженню ментального гомеостазу спеціалістів та оптимізують їхню продуктивність у деструктивних ситуаціях.

Резюмуючи дані теоретичного огляду, можна констатувати, що стан напруженості у структурі діяльності працівників локальних хабів для молоді має мультифакторну природу, що потребує системного підходу до його превенції та нівелювання. Водночас саме генезис психологічної резильєнтності, емоційної грамотності та проактивних адаптивних стратегій постає фундаментальною передумовою успішної самореалізації кадрів у складних соціополітичних детермінантах. Інституції молодіжної політики, зі свого боку, виступають значущими доменами не лише для академічної та громадянської суб'єктності, а й для розбудови культури ментального благополуччя, солідарності та суспільної консолідації в сучасних реаліях.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПАТЕРНІВ АДАПТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПЕРСОНАЛУ МОЛОДІЖНИХ ХАБІВ У ЛОКАЦІЯХ ІЗ КРИТИЧНИМ РІВНЕМ РИЗИКУ

#### 2.1. Процедурно-методологічні засади та етапи організації емпіричного етапу наукового пошуку

Практичний етап наукового пошуку було зосереджено на ідентифікації ментальних алгоритмів опанування напруженості персоналом осередків підтримки юнацтва, які функціонують у зонах із критичним рівнем ризику. Пріоритетним завданням стало визначення кореляційних залежностей між інтенсивністю суб'єктивно відчутного тиску, превалируючими адаптивними паттернами та параметрами психологічної резильєнтності опитаних. Дослідження базувалося на синергії якісної інтерпретації змісту копінг-поведінки та кількісного статистичного аналізу взаємозв'язків між обраними індикаторами.

Процедурні аспекти організації. Емпіричний зріз було реалізовано у 2026 році за участю 30 фахівців інституцій молодіжної політики, що діють у деструктивних безпекових детермінантах — зокрема в громадах, наближених до лінії зіткнення та державного кордону у східних і південних регіонах України. До вибірки увійшли спеціалісти, які мають практичний стаж взаємодії з молоддю в обставинах інтенсивного впливу мілітарних дестабілізуючих чинників.

Гендерна структура вибірки представлена 18 жінками (60%) та 12 чоловіками (40%) у віковому діапазоні від 22 до 45 років (медіанний показник — 31,7 року). Переважна кількість учасників має фахову вищу освіту в галузі гуманітарних або соціально-поведінкових наук та досвід професійної діяльності у молодіжних хабах терміном від одного до семи років. Рекрутинг респондентів здійснювався на засадах добровільного

залучення, повної обізнаності щодо мети опитування та забезпечення конфіденційності персональних даних, що гарантувало відповідність процедури деонтологічним стандартам психологічної науки.

Збір емпіричних даних здійснювався в індивідуальному порядку із застосуванням як дистанційних (онлайн), так і безпосередніх (офлайн) форм взаємодії, виходячи з безпекової ситуації та можливостей респондентів. Отримана інформація була систематизована та верифікована методами математичної статистики. Зокрема, застосування коефіцієнта рангової кореляції Спірмена ( $\rho$ ) дозволило встановити специфіку та спрямованість інтеркореляційних зв'язків між інтенсивністю відчутної напруги, домінуючими адаптивними паттернами та параметрами психологічної опірності.

**Діагностичний інструментарій.** Для реалізації мети наукового пошуку було обрано три валідні та адаптовані у вітчизняному науковому просторі психодіагностичні інструменти, що забезпечують системну оцінку афективно-когнітивних та особистісних властивостей учасників:

1. Шкала суб'єктивно сприйманої напруженості (PSS, адаптація Н. В. Паніної): у контексті цієї роботи методика слугувала для вимірювання загального рівня психоемоційного тиску, який відчувають спеціалісти інституцій молодіжної політики.
2. Опитувальник адаптивної поведінки (Brief COPE, адаптація Т. Яблонської та ін.): залучений для ідентифікації індивідуальних моделей реагування на дестабілізуючі чинники шляхом аналізу превалюючих типів копінгу — інструментальних (спрямованих на розв'язання завдань), афективних (орієнтованих на регуляцію станів) або унікальних (дистанціювання).
3. Шкала психологічної резильєнтності (CD-RISC, адаптація О. Є. Мельничука): використана для діагностики рівня психологічної стійкості індивіда, його здатності зберігати цілісність у кризових детермінантах та відновлювати ресурсний стан після впливу стресогенів.

Накопичений масив даних дозволяє не лише зафіксувати показники напруженості респондентів, а й розкрити кореляцію між вибором конкретних стратегій опанування та рівнем резильєнтності. Це створює надійний фундамент для подальшої інтерпретації результатів у межах діяльності просторів для самореалізації юнацтва у зонах із високим рівнем загрози.

### **1. Шкала суб'єктивно відчутної напруженості (Perceived Stress Scale — PSS, в адаптації Н. В. Паніної) [66, с. 31–67; 9; 48, с. 45–47]**

Даний діагностичний інструментарій, сконструйований С. Коеном та його колегами, призначений для квантифікації персонального відчуття психоемоційного тиску. Методика вимірює рівень, за якого індивід інтерпретує обставини власного буття як перевантажені, некеровані або позбавлені прогнозованості. На противагу тестам, що фіксують об'єктивні життєві інциденти або соматичні прояви, ця шкала акцентує на когнітивній репрезентації дестабілізуючих ситуацій. Такий підхід повністю корелює з розумінням станів напруги як динамічного процесу оцінювання та адаптивного реагування.

У вітчизняній адаптації Н. В. Паніної (2001) опитувальник складається з 10 пунктів, які відображають інтенсивність переживань, пов'язаних із дефіцитом контролю, внутрішньою тривожністю та сумнівами у власній когнітивній ефективності протягом останнього місяця. Учасники маркують кожне твердження за лікертівською шкалою від 0 («ніколи») до 4 («дуже часто»).

Процедура опрацювання передбачає інверсію балів для реверсивних тверджень (4, 5, 7, 8) із подальшим вирахуванням інтегрального показника суб'єктивної напруги (у діапазоні від 0 до 40 одиниць):

- Низька інтенсивність напруження — 0–13 балів;
- Помірний рівень тиску — 14–26 балів;
- Високий рівень психоемоційної напруги — 27–40 балів.

Емпіричні дані, отримані за цією методикою, демонструють персональну когнітивну оцінку навантаження, а не кількісні параметри зовнішніх стресогенів. Відтак, використання шкали дозволяє встановити, якою мірою персонал хабів підтримки юнацтва схильний сприймати актуальну реальність як критично стресогенну. Це є засадничим для вивчення психологічної резильєнтності та вибору адаптивних паттернів поведінки в умовах підвищеної безпекової загрози.

## **2. Опитувальник адаптивних паттернів поведінки Brief COPE (адаптація Т. Яблонської, О. Верника, Г. Гайворонського) [65, с. 66–89]**

Інструментарій **Brief COPE**, сконструйований К. Карвером та його колегами, постає одним із найбільш релевантних засобів для дескрипції стратегій опанування дестабілізуючих обставин. Лаконічна версія методики дозволяє здійснити системну верифікацію індивідуальних стилів реагування індивіда на перешкоди, ідентифікуючи пріоритетні когнітивні, афективні та праксичні методи подолання станів напруженості.

Психодіагностична спрямованість методики полягає у виявленні конкретних копінг-механізмів, які особистість активує у критичних або вітально загрозливих детермінантах. Вона рефлектує схильність до конструктивних або деструктивних форм адаптації, що уможливорює розуміння глибинних процесів внутрішньої самокорекції.

Структура опитувальника містить 28 пунктів, диференційованих за 14 субшкалами (по два твердження на кожен фактор). Респондент маркує інтенсивність застосування тієї чи іншої когнітивної або поведінкової стратегії за 4-бальною шкалою (від «зовсім не застосовую» до «застосовую постійно»).

У процесі інтерпретації результатів виокремлюються такі блоки стратегій:

- Інструментальні (проблемно-орієнтовані): інтенсивна протидія, стратегічне планування, позитивна рефлексія та когнітивне прийняття.

- Афективні (емоційно-орієнтовані): пошук емпатійної афіліації (підтримки), використання іронії та гумору, звернення до духовних практик, афективна discharge (розрядка).
  - Унікальні (малоадаптивні): ігнорування (заперечення), ментальне або поведінкове відволікання, самодеструктивна активність (вживання сурогатів), аутоагресія (самозвинувачення) та дисоціація (відсторонення).
- Кількісні показники за кожною шкалою слугують маркерами для визначення домінантного вектору реагування — активного, емоційно-центричного або унікаючого.

У межах поточного наукового пошуку методика Brief COPE була імплементована для розкриття специфіки подолання напруги персоналом осередків підтримки юнацтва, які функціонують у зонах підвищеного ризику. Аналіз отриманих профілів дозволив встановити, які саме паттерни є валідними у фаховій діяльності спеціалістів, котрі перманентно взаємодіють із молоддю в умовах мілітарної дестабілізації.

Накопичений емпіричний масив став базою для проведення кореляційного аналізу, мета якого — розкрити інтерференцію між типами адаптивної поведінки, рівнем суб'єктивно відчутного тиску (за PSS) та параметрами психологічної опірності (за CD-RISC).

### **3. Шкала психологічної резильєнтності (Connor–Davidson Resilience Scale — CD-RISC, адаптація О. Є. Мельничука) [67, с. 76–82; 39, с. 188–198]**

Діагностичний інструментарій CD-RISC, розроблений К. Коннором та Дж. Девідсоном, призначений для вимірювання рівня резильєнтності — інтегральної властивості особистості, що визначає її спроможність продуктивно долати життєві перешкоди, зберігати внутрішній гомеостаз та оперативно регенерувати психологічний ресурс після дестабілізуючих подій. У сучасному науковому дискурсі цей індикатор розглядається як засадничий фактор психологічної опірності та адаптаційного потенціалу суб'єкта.

Методика орієнтована на верифікацію індивідуальних параметрів стресостійкості, екзистенційного оптимізму, локусу контролю, когнітивної пластичності та спроможності до саморегуляції в умовах травматизації. Висока інтенсивність показників за цією шкалою свідчить про наявність зрілих адаптивних механізмів, сформованість внутрішніх опор та стабільність ціннісно-сміслової сфери особистості.

Конструкція шкали містить 25 пунктів, які респондент маркує за 5-бальною шкалою Лайкерта (від «повністю не згоден» до «повністю згоден»). Сумарний показник варіюється в діапазоні від 0 до 100 одиниць і диференціюється за наступними рівнями:

- Високий рівень резильєнтності (75–100 балів): репрезентує стійку спроможність до опанування труднощів, конструктивну рецепцію змін, високу адаптивність та внутрішню енергію.
- Середній рівень (50–74 бали): характеризує конвенційну адаптацію до станів напруженості за умови помірної лабільності емоційного фону.
- Низький рівень (менше 50 балів): вказує на дефіцитарність відновлювальних процесів після навантаження, сенситивність до зовнішніх деструкторів та недостатню ментальну гнучкість.

Процедура адаптації на вітчизняній вибірці, здійснена О. Є. Мельничуком (2016), підтвердила високу психометричну надійність інструменту та його релевантність для вивчення психологічної стійкості в детермінантах соціальної турбулентності та професійної деривації.

У межах поточного дослідження CD-RISC була імплементована для оцінки адаптаційного ресурсу персоналу локальних хабів підтримки юнацтва, які функціонують у зонах із високою безпековою загрозою. Аналіз отриманих профілів дозволив диференціювати індивідуальні відмінності у спроможності до самокорекції та відновлення після впливу мілітарних стресогенів, а також встановити характер їхньої інтерференції з рівнем

суб'єктивної напруженості (PSS) та обраними копінг-паттернами (Brief COPE).

## **2.2. Інтерпретація результатів дослідження психоемоційної напруженості та адаптивних паттернів поведінки персоналу молодіжних хабів у зонах високого ризику**

Для верифікації інтенсивності психоемоційної напруженості та діагностики рівня афективного тиску на персонал хабів підтримки юнацтва, які здійснюють діяльність у кризових локаціях, було використано «Шкалу суб'єктивно відчутного напруження» (PSS) в адаптації Н. В. Паніної. Зазначений інструментарій дозволяє експлікувати персональну рецепцію дестабілізуючих чинників та міру вольового контролю індивіда над життєвими обставинами. Отримані дані рефлектують частоту виникнення станів перевантаженості та дефіциту ресурсів для внутрішньої самокорекції протягом останнього місяця. Впровадження цієї шкали уможливорює ідентифікацію загального вектора розвитку особистості: від схильності до афективного вичерпання до проявів психологічної резистентності, що є ключовим індикатором адаптаційних можливостей фахівців, котрі функціонують у деструктивних безпекових детермінантах.

У ході статистичної обробки емпіричного масиву було з'ясовано, що медіанне значення сприйманої напруги у вибірці ( $n = 30$ , віковий діапазон 22–45 років) становить  $M = 22,6$  бала. Даний показник репрезентує помірний рівень стресогенного навантаження. Це свідчить про те, що респонденти загалом перебувають у стані транзиторної напруженості та періодично відчувають емоційну дисбалансованість, проте зберігають здатність до часткової інструментальної регуляції ситуації та підтримання функціональної ефективності.

Таблиця 2.1

Розподіл учасників за рівнем сприйманого стресу (за методикою PSS, адаптація Н. В. Паніної)

Рівень сприйманого стресу	Кількість осіб (n)	Відсоток (%)	Характеристика стану
Низький (0–13 балів)	6	20 %	Емоційна врівноваженість, наявність ресурсів саморегуляції
Середній (14–26 балів)	16	53 %	Помірне напруження, частковий контроль над стресом
Високий (27 балів і більше)	8	27 %	Високий рівень емоційного навантаження, підвищена тривожність
Усього	30	100 %	—

Середнє арифметичне значення (M) за вибіркою склало 22,6 бала, що відповідає помірній інтенсивності суб'єктивно відчутної напруги.

Детальний розподіл респондентів за рівнями сприйманого тиску виявив наступні тенденції:

- Високий рівень (27% опитаних): показники понад 26 балів фіксуються у понад чверті вибірки. Це репрезентує групу ризику з потенційно зниженою спроможністю до професійної адаптації, що зумовлено кумулятивним впливом безпекових загроз та загальної соціальної дестабілізації.
- Середній рівень (53% респондентів): більша частина персоналу перебуває в зоні помірної навантаженості, зберігаючи функціональну працездатність попри зовнішній тиск.
- Низький рівень (20% учасників): п'ята частина фахівців демонструє високу ефективність механізмів емоційної самокорекції та сформованість конструктивних когнітивних установок щодо подолання життєвих перешкод.

Резюмуючи, можна констатувати, що ментальний стан персоналу локальних молодіжних осередків характеризується стабільно помірною напруженістю. Такий стан потребує превентивного втручання через стимулювання адаптивних копінг-паттернів та зміцнення психологічної резильєнтності як фундаментальних внутрішніх інструментів нівелювання деструктивного впливу середовища.

Емпіричні дані підтверджують гіпотезу про те, що професійна активність у хабах підтримки юнацтва, особливо в обставинах кризового навантаження, детермінується суттєвим рівнем афективної напруги. Разом із тим, переважна більшість кадрів виявляє задовільний рівень психологічної опірності. Наведені результати слугуватимуть базою для подальшої інтерпретації інтеркореляційних зв'язків між суб'єктивною напругою та специфікою вибору стратегій опанування, що дозволить експлікувати приховані психологічні механізми адаптації фахівців даного профілю.

Для детальнішої експлікації механізмів, за допомогою яких персонал опановує дестабілізуючі обставини, на черговому етапі наукового пошуку було застосовано опитувальник Brief COPE (в адаптації Т. Яблонської, О. Верника та Г. Гайворонського). Даний інструментарій дозволяє ідентифікувати домінуючі паттерни адаптивної поведінки, диференціюючи їх за трьома ключовими векторами: інструментальним (проблемно-орієнтованим), афективним (емоційно-орієнтованим) та дисоціативним (уникаючим).

Зведені результати кількісних показників за кожною з діагностованих копінг-стратегій систематизовано та представлено у таблиці 2.2, що слугує підґрунтям для подальшої якісної інтерпретації вибору методів саморегуляції фахівцями інституцій молодіжної політики.

Таблиця 2.2

Середні показники за шкалами опитувальника Brief COPE (адаптація Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г.)

№	Копіюг-стратегія	Середній бал (M)	Стандартне відхилення (SD)	Ранг	Тип стратегії
1	Активне подолання	2,8	0,6	1	Проблемно-орієнтована
2	Планування	2,6	0,7	2	Проблемно-орієнтована
3	Пошук емоційної підтримки	2,4	0,5	3	Емоційно-орієнтована

Інтерпретація отриманих емпіричних даних засвідчила превалювання інструментальних (проблемно-орієнтованих) паттернів поведінки, серед яких найвищі медіанні значення притаманні активному подоланню ( $M = 2,8$ ) та стратегічному плануванню ( $M = 2,6$ ). Це вказує на домінуючу схильність персоналу хабів підтримки юнацтва до конструктивної активності, що виражається у прагненні до вольового контролю над обставинами та пошуку раціональних алгоритмів розв'язання завдань. Зазначений підхід є найбільш адаптивним в обставинах підвищеного ризику, де критичної ваги набуває оперативність прийняття децизій та збереження функціональної спроможності в деструктивних умовах.

Значущі показники за шкалами пошуку афективної підтримки ( $M = 2,4$ ) та позитивної когнітивної рефлексії ( $M = 2,3$ ) свідчать про активне залучення респондентами зовнішніх соціальних ресурсів та внутрішніх механізмів змістової стабілізації ментального стану. Орієнтація на солідарність та переосмислення досвіду виступає важливим чинником підтримки афективного гомеостазу.

Водночас дисоціативні (уникаючі) стратегії, зокрема заперечення, дистанціювання та аутоагресивні реакції (самозвинувачення), характеризуються мінімальними середніми значеннями ( $M = 1,6-1,9$ ). Низька частота звернення до таких моделей реагування є прогностично сприятливою ознакою, оскільки подібні копінг-механізми корелюють із розвитком професійної деформації, афективним виснаженням та ескалацією тривожних розладів.

Отже, переважання продуктивних моделей подолання труднощів у групі спеціалістів локальних молодіжних осередків підтверджує їхню значну адаптивну потужність та наявність розвинених умінь внутрішньої самокорекції у деструктивних фахових обставинах.

Логічним продовженням розвідки після вивчення механізмів адаптивної поведінки є розгляд іншого фундаментального аспекту — параметрів психологічної опірності (резильєнтності). Ця категорія визначає спроможність суб'єкта долати перешкоди, регенерувати ментальний гомеостаз та зберігати професійну продуктивність у стані перманентного тиску. З цією метою було впроваджено Шкалу резильєнтності (CD-RISC у версії О. Є. Мельничука), яка уможливорює квантифікацію персональних відмінностей у сприйнятті дестабілізаційних чинників та мобілізаційну готовність індивіда в екстремальних детермінантах. Висока інтенсивність балів за цим інструментарієм свідчить про консолідацію внутрішніх опор, когнітивну лабільність та вміння утримувати афективну стабільність навіть у критично несприятливому середовищі.

Статистичне опрацювання масиву даних продемонструвало, що медіанне значення показника опірності у вибірці складає 68,4 бала ( $SD = 12,3$ ). Наведені цифри вказують на превалювання помірного ступеня стійкості серед персоналу інституцій молодіжної політики, що здійснюють діяльність у складних безпекових умовах. Констатовано, що переважна більшість фахівців володіє необхідним ресурсом для трансформації під впливом змін, проте подекуди стикається з труднощами щодо оперативного

відновлення ментального балансу після інтенсивного психоемоційного навантаження. Диференціацію учасників опитування за ступенем вираженості резильєнтності систематизовано та висвітлено у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

**Рівні резильєнтності респондентів за Шкалою резильєнтності (CD-RISC)**

Рівень резильєнтності	Кількість осіб (n)	Відсоток (%)	Характеристика
Низький (< 60)	7	23 %	Вразливість до впливу стресу, труднощі у відновленні психоемоційного стану
Середній (60–80)	18	60 %	Помірна стійкість, здатність пристосовуватися до обставин без істотних порушень діяльності
Високий (> 80)	5	17 %	Виражена здатність до збереження внутрішньої стабільності, швидке відновлення після труднощів
Усього	30	100 %	—

Домінування респондентів із помірними показниками психологічної опірності (60%) підтверджує, що в обставинах інтенсивного фахового навантаження персонал локальних хабів підтримки юнацтва загалом виявляє виважену стійкість, яка гарантує відносну стабільність адаптаційних механізмів. Разом із тим, виокремлення сегмента з низьким рівнем резистентності (23%) акцентує на необхідності системного зміцнення вмінь саморегуляції, афективної регенерації та культивування конструктивного сприйняття перешкод. Спеціалісти з високим ступенем резильєнтності (17%) вирізняються досконалішими алгоритмами адаптації, глибокою внутрішньою інтенцією та здатністю до експрес-відновлення ментального балансу. Це, вірогідно, детерміновано значним професійним стажем та розвиненою усвідомленістю соціальної місії їхньої діяльності.

Резюмуючи, накопичені дані свідчать про переважно середній рівень психологічної опірності серед працівників інституцій молодіжної політики, що підтримує стабільність їхнього стану, проте одночасно вказує на дефіцит внутрішніх ресурсів для протидії тривалому тиску.

Консолідовані результати проведеного наукового пошуку уможливають побудову цілісної моделі психологічних детермінант вибору стратегій опанування труднощів фахівцями, які виконують свої професійні обов'язки в екстремальних детермінантах діяльності. Таким чином, емпіричний етап дозволив зафіксувати актуальний зріз ментальної витривалості та копінг-поведінки даної професійної групи.

Аналіз за Шкалою суб'єктивно відчутного напруження (PSS) засвідчив, що переважна частина вибірки перебуває у стані помірної інтенсивності психоемоційного тиску. Такі показники вказують на наявність суттєвого, проте керованого рівня афективного перевантаження, що є закономірною реакцією на професійну діяльність у детермінантах невизначеності, безпекової нестабільності та високої соціальної відповідальності.

За результатами Опитувальника адаптивних паттернів (Brief COPE) було верифіковано домінування інструментальних методів опанування труднощів — зокрема стратегічного планування, активної протидії та залучення соціальних ресурсів. Це підтверджує, що більшість фахівців інституцій молодіжної політики не схильні до пасивної поведінки, а намагаються конструктивно трансформувати складні ситуації. Паралельно зафіксовано помірну частоту впровадження емоційно-центричних стратегій (когнітивного переосмислення, прийняття), які сприяють підтриманню ментального гомеостазу та нівелюванню тривожних станів. Найменш вираженими виявилися дисоціативні форми реагування, такі як ігнорування проблем або ментальне відсторонення.

Дані Шкали психологічної опірності (CD-RISC) продемонстрували, що більшість опитаних володіють середнім рівнем стійкості напруженості. Це свідчить про наявність у персоналу певного потенціалу внутрішніх опор для

адаптації до стресогенних обставин. Водночас у певної частини респондентів спостерігається сенситивність до пролонгованих навантажень, що вказує на доцільність впровадження заходів професійної психологічної підтримки та зміцнення ресурсів відновлення.

Компаративний аналіз результатів застосованого психодіагностичного комплексу дає підстави констатувати наявність адаптивної когерентності між інтенсивністю суб'єктивно відчутної напруги, обраними моделями захисної поведінки та рівнем психологічної опірності персоналу. Помірний ступінь афективного тиску успішно нівелюється за рахунок інтенсивної експлуатації конструктивних механізмів опанування, що забезпечує підтримання функціонального рівня стійкості

Можна дійти висновку, що фундаментальними ресурсами продуктивного подолання дестабілізуючих станів у спеціалістів осередків підтримки юнацтва виступають проактивна життєва позиція, залучення зовнішньої соціальної підтримки та когнітивна лабільність. Водночас виявлення сегмента респондентів із високою інтенсивністю напруги та дефіцитарними показниками опірності акцентує на необхідності імплементації спеціалізованих програм ментального супроводу, спрямованих на розвиток навичок внутрішньої самокорекції та зміцнення адаптаційного потенціалу в професійному середовищі.

### **2.3. Оцінка залежності між напруженням у роботі та здатністю до швидкого відновлення**

Для верифікації детермінації між інтенсивністю суб'єктивної напруженості, специфікою застосування моделей адаптивної поведінки та параметрами психологічної опірності персоналу локальних молодіжних осередків було здійснено математичну обробку даних за допомогою методу рангової кореляції Спірмена ( $r$ ). Зазначений статистичний інструментарій

дозволив встановити щільність взаємозалежностей між окресленими ментальними конструктами у групі з 30 респондентів.

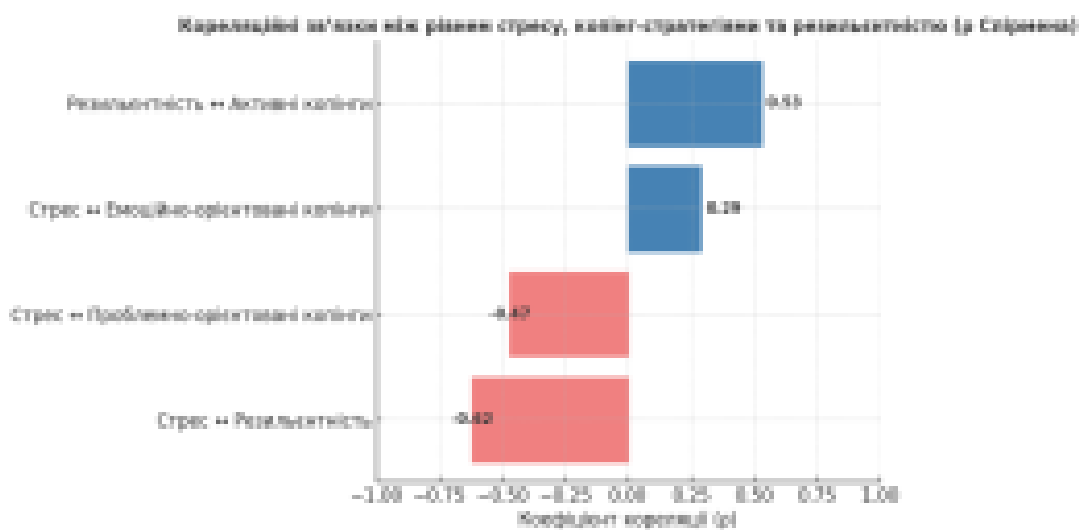
Емпірична перевірка продемонструвала існування зворотного зв'язку між ступенем відчутного психоемоційного тиску та рівнем психологічної резистентності ( $r = -0,62$  при  $p < 0,01$ ). Дана закономірність підтверджує, що розвинена внутрішня опірність фахівців безпосередньо сприяє редукції інтенсивності переживання станів напруги. Відтак, стійкість виконує роль стабілізуючого механізму, який нівелює деструктивну дію несприятливих обставин та оптимізує процеси пристосування індивіда до фахових навантажень.

Додатково було зафіксовано помірну обернену залежність між ступенем психоемоційного тиску та інструментальними моделями адаптивної поведінки ( $r = -0,47$ , при  $p < 0,05$ ). Даний факт підтверджує: інтенсивне залучення раціональних алгоритмів розв'язання завдань сприяє мінімізації афективної напруженості. Водночас афективно-центричні методи (зокрема самозаспокоєння та змістова рефлексія) виявили слабку пряму кореляцію зі станом напруги ( $r = 0,29$ ). Це може свідчити про намагання фахівців нівелювати високий рівень дестабілізації через механізми внутрішньої емоційної підтримки.

Також встановлено позитивну детермінацію між параметрами психологічної опірності та використанням активних паттернів подолання ( $r = 0,53$ , при  $p < 0,01$ ). Це підкріплює тезу про роль стійкості як фундаментального фактора, що стимулює конструктивну протидію деструктивним обставинам. Можна констатувати, що особистісно стійкі фахівці інституцій молодіжної політики схильні до цілеспрямованої активності, стратегічного планування, залучення зовнішніх ресурсів та позитивної переоцінки ситуацій.

Отже, результати математичної обробки даних дозволяють резюмувати, що інтенсивність напруження, вибір методів адаптації та рівень опірності перебувають у системному взаємозв'язку, який має адаптивну

спрямованість. Високі показники витривалості та проактивної поведінки корелюють із редукцією суб'єктивного відчуття тиску, тоді як пасивні або афективно-залежні моделі реагування — з його ескалацією. Для візуалізації встановлених взаємозалежностей розроблено структурну схему кореляційних зв'язків між рівнем напруги, паттернами подолання та стійкістю персоналу локальних хабів підтримки юнацтва (рис. 2.1). Графічна репрезентація демонструє вектор та щільність виявлених детермінацій, що уможлиблює оперативну оцінку характеру взаємодії ключових психологічних змінних.



**Рис.2.1. Кореляційні зв'язки між рівнем стресу, когніт-стратегіями та результативністю**

Сформульовані висновки засвідчують, що продуктивність професійної діяльності персоналу локальних молодіжних осередків у деструктивних безпекових детермінантах критично залежить від рівня їхньої психологічної опірності та спроможності імплементувати конструктивні паттерни поведінки у відповідь на фахові загрози.

## Висновки до розділу 2

Емпірична розвідка щодо психологічних механізмів опанування напруженості персоналом локальних осередків підтримки юнацтва, які здійснюють діяльність у кризових локаціях, дала змогу верифікувати низку засадничих закономірностей.

Згідно з результатами, отриманими за допомогою «Шкали суб'єктивно відчутного напруження» (PSS), у структурі вибірки зафіксовано переважання помірної інтенсивності тиску: у 53% учасників виявлено середній рівень, у 27% — високий, а у 20% — низький. Такий розподіл свідчить про те, що більшість фахівців перебуває в стані контрольованої напруги, проте понад чверть кадрового складу демонструє виражені симптоми афективного перевантаження.

Інтерпретація даних за опитувальником Brief COPE засвідчила пріоритетність інструментальних паттернів подолання труднощів (найвищі медіанні значення притаманні активній протидії —  $M = 2,8$  та стратегічному плануванню —  $M = 2,6$ ). Значущу роль також відіграють показники залучення зовнішніх ресурсів афективної підтримки ( $M = 2,4$ ) та механізми позитивної когнітивної рефлексії ( $M = 2,3$ ). Водночас дисоціативні та малоадаптивні моделі реагування характеризуються мінімальною частотою проявів ( $M = 1,6-1$ ). Таким чином, у професійній поведінці респондентів домінує інтенція до раціонального розв'язання завдань та мобілізація соціальних опор.

Згідно з показниками Шкали психологічної опірності (CD-RISC), було зафіксовано такий розподіл: у 60% учасників виявлено помірний рівень резильєнтності, у 23% — низький, а 17% продемонстрували високий ступінь стійкості ( $M = 68,4$ ;  $D = 12$ ). Наведені дані підтверджують, що переважна частина фахівців володіє необхідним фундаментом внутрішніх опор, проте значний сегмент персоналу залишається чутливим до пролонгованого психоемоційного тиску.

Математична обробка даних дозволила встановити такі інтеркореляційні залежності:

Тісний зворотний зв'язок між інтенсивністю відчутної напруги та параметрами опірності ( $r = -0,62$ , при  $p < 0,0$ ): розвинена особистісна витривалість безпосередньо корелює з редукцією суб'єктивного відчуття стресу.

Помірна негативна детермінація між станом напруженості та інструментальними моделями адаптивної поведінки ( $r = -0,47$ , при  $p < 0,05$ ): застосування раціональних алгоритмів подолання труднощів виступає потужним ресурсом для зниження афективного навантаження.

Пряма кореляція між рівнем стриманості та залученням активних паттернів подолання ( $r = 0,53$  при  $p < 0,01$ ): внутрішня стійкість стимулює вибір проактивних способів розв'язання проблем.

Слабка позитивна взаємозалежність афективно-центричних стратегій із показниками напруги ( $r=0,29$ ): звернення до емоційних методів саморегуляції, імовірно, виконує роль компенсаторної реакції за умов інтенсивної дестабілізації.

Аналіз даних підтверджує, що більшість працівників молодіжного сектору демонструють гнучкість у роботі: помірна психологічна напруга у них поєднується з використанням дієвих способів подолання труднощів та середнім показником внутрішньої стійкості. Водночас 23–27% опитаних потребують особливої уваги через надмірне емоційне навантаження та вразливість. Практичні рекомендації передбачають заходи для зміцнення особистого ресурсу персоналу та навчання методам розв'язання проблемних ситуацій (через тренінги та професійну підтримку).

## РОЗДІЛ 3

### СИСТЕМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ТА РОЗВИТКУ ПРОДУКТИВНИХ МОДЕЛЕЙ ПОВЕДІНКИ В КРИЗОВИХ УМОВАХ У ФАХІВЦІВ МОЛОДІЖНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ

#### **3.1. Теоретико-методологічні засади розробки методики зміцнення життєвої гнучкості та дієвих механізмів опанування труднощів**

Професійне становлення та щоденна праця персоналу молодіжних центрів у зонах підвищеної небезпеки супроводжується значним психоемоційним тиском. Це суттєво збільшує ймовірність професійного самоспалення та втрати інтересу до діяльності. Отримані результати підтверджують: частина команди відчуває надмірне нервово виснаження та має недостатню внутрішню опору, що робить впровадження комплексної психологічної допомоги нагальним завданням.

Запропонована програма фокусується на гартуванні особистісної витривалості та засвоєнні ефективних тактик подолання перешкод. Такий підхід дозволяє зберегти якість роботи та забезпечити душевну рівновагу кожного працівника.

В основу методики покладено сучасні наукові погляди на боротьбу з викликами середовища:

- Системно-діяльнісний підхід: розглядає протидію труднощам як свідому та активну взаємодію людини з навколишнім світом.
- Когнітивно-поведінковий напрям: робить акцент на тренуванні навичок самовладання, вмінні тверезо аналізувати загрозливі обставини та свідомо обирати гнучкі сценарії реагування.
- Концепції самовідновлення та емоційного розвитку: сприяють залученню прихованих ресурсів психіки для підтримання стабільного стану в складні часи.

**Цільова група:** Курс розроблено спеціально для співробітників молодіжних хабів та центрів, які працюють у прикордонних та прифронтових районах. Саме ці люди несуть подвійну відповідальність — за власну стабільність та за ментальне здоров'я молоді, якою вони опікуються.

**Мета:** зміцнення особистісної міцності та розвиток гнучких способів подолання напруження у персоналу молодіжних організацій.

**Завдання:**

1. Відпрацювати вміння керувати власними почуттями та продуктивно відповідати на життєві й робочі виклики.
2. Посилити рівень індивідуальної життєстійкості та розкрити внутрішні резерви для розв'язання службових проблем.
3. Допомогти в опануванні дієвих тактик, спрямованих на пряме вирішення складних ситуацій.
4. Сформуванню практичний досвід надання психологічної самопомоги та підтримки оточення у моменти криз.

**Побудова курсу:**

Навчальний план розділено на 3 тематичні блоки. Програма охоплює 6 повноцінних сесій та одну фінальну зустріч для закріплення результатів. Кожен етап складається з двох занять тривалістю по півтори години. Такий формат дає змогу поєднувати розгляд основних ідей із тренінговими завданнями, колективними обговореннями та техніками самоаналізу.

1. Блок опанування емоцій та самоконтролю – методики м'язового розслаблення, дихальні практики, техніки зосередженості (майндфулнес) та інструменти для повернення душевної рівноваги.
2. Блок засвоєння продуктивних моделей поведінки – побудова покрокових планів виходу з кризи, залучення зовнішньої допомоги, зміна погляду на проблему на позитивний, а також програвання реальних життєвих сценаріїв.

3. Блок загартування витривалості та життєвої сили – практики для накопичення енергії, підтримання бажання працювати та створення стійких алгоритмів протидії вигоранню в професійному середовищі.

Інструментарій та формати взаємодії В основі впровадження програми лежать інтерактивні сесії, прикладні завдання, групові дебати, методи творчого самовираження (арт-техніки) та спільні обговорення у колі колег. Таке розмаїття підходів гарантує не лише засвоєння теоретичної бази, а й реальне закріплення навичок на практиці. Крім того, це стимулює розвиток культури взаємного супроводу та здатності самостійно відновлювати сили серед персоналу.

Після завершення курсу очікується отримання таких результатів:

- Зміцнення особистісної загартованості та примноження внутрішніх резервів, необхідних для протистояння емоційному тиску.
- Свідоме застосування дієвих тактик, спрямованих на активне розв'язання складних життєвих та робочих ситуацій.
- Вміння вправно керувати власними відчуттями та зберігати стабільний стан під час виконання професійних обов'язків.
- Удосконалення культури взаємодопомоги в колективі та опанування перевірених методів психологічного самозахисту в умовах постійних викликів.

Таблиця 3.1

Структура корекційно-розвивальної програми формування психологічної стійкості та адаптивних стратегій подолання стресу у працівників молодіжних центрів

Модуль / заняття	Тема заняття	Основний зміст і форми роботи	Тривалість
<b>Модуль 1. Саморегуляція та емоційний контроль.</b>			
Заняття 1	Розвиток навичок усвідомлення власного емоційного стану	Вправи на усвідомленість («стут і тепер»), дихальні техніки, релаксаційні методики, групове обговорення	90 хв
Заняття 2	Техніки емоційної стабілізації та відновлення внутрішнього балансу	Вправи з тілесно-орієнтованої терапії, візуалізація, метод незавершених речень, арт-терапевтичні техніки	90 хв
<b>Модуль 2. Розвиток конструктивних coping-стратегій</b>			
Заняття 3	Пошук ресурсів і	Групові дискусії, вправи	90 хв

Отже, розроблена система заходів (повний опис якої наведено в Додатку Г) виступає фахово підкріпленим засобом для загартування особистісної міцності та засвоєння продуктивних моделей подолання викликів. Впровадження цієї методики допомагає фахівцям молодіжних організацій і хабів працювати результативніше та зберігати душевну рівновагу навіть за обставин нестабільного соціально-політичного фону.

### 3.2. Аналіз результатів та перевірка дієвості заходів із загартування життєстійкості й опанування продуктивних способів розв'язання складних ситуацій.

Для перевірки дієвості впровадженої методики із загартування життєстійкості та формування гнучких моделей подолання труднощів було здійснено контрольне оцінювання. Зокрема, за допомогою опитувальника «Шкала сприйманого стресу» (PSS) у перекладі та адаптації Н. В. Паніної ми вивчили актуальний рівень психологічної напруги учасників. Підсумкові показники цього етапу висвітлено в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Динаміка рівня сприйманого стресу (до та після проведення програми) за Шкалою сприйманого стресу (Perceived Stress Scale — PSS)

Рівень сприйманого стресу	До програми: Кількість осіб (n) / %	Після програми: Кількість осіб (n) / %	Зміна (%)	Характеристика стану
Низький (0–13 балів)	6 осіб (20%)	12 осіб (40%)	+20%	Підвищення емоційної стабільності, розвиток навичок саморегуляції
Середній (14–26 балів)	16 осіб (53%)	14 осіб (47%)	-6%	Зменшення емоційного напруження, покращення адаптаційних можливостей
Високий (27 балів і більше)	8 осіб (27%)	4 особи (13%)	-14%	Зниження рівня тривожності, стабілізація психоемоційного стану
Усього	30 осіб (100%)	30 осіб (100%)	—	—

Після завершення курсу занять середнє значення показника психологічної напруги знизилося з 22,6 до 18,4 бала (загальне зменшення склало 4,2 бала).

Така траєкторія підтверджує суттєве послаблення емоційного тиску на учасників. Якщо на старті проєкту більшість фахівців перебували у стані помірного навантаження, то за підсумками роботи їхні результати змістилися ближче до зони психологічного комфорту. Це вказує на розвиток навичок опанування себе, зменшення відчуття виснаженості та формування гнучких моделей реагування на перешкоди.

Статистичні показники (М):

- До впровадження методики: 22,6 бала.
- Після проведення заходів: 18,4 бала.
- Результат: ↓ на 4,2 бала, що відображає перехід показників у межі відносно низької напруги.

Зіставлення даних до та після навчання виявило впевнений поступ у послабленні нервового навантаження в групі. Кількість осіб із надмірним рівнем сприйманого тиску скоротилася більше ніж у два рази — з 27% до 13%. Водночас група учасників із високим запасом міцності та мінімальною напругою розширилася вдвічі (з 20% до 40%).

Такі зрушення є прямим доказом того, що фахівці почали краще контролювати власні стани, засвоїли дієві способи розв'язання проблем та загалом зміцнили свою особистісну витривалість.

Таким чином, можна стверджувати, що реалізовані заходи позитивно позначилися на послабленні психологічної напруги, сприяючи врівноваженню внутрішнього стану та розкриттю прихованих сил особистості.

Після підтвердження того, що рівень емоційного тиску знизився у більшості фахівців, ми проаналізували, як саме трансформувалися їхні методи подолання життєвих і робочих викликів. Для цього було застосовано опитувальник Brief COPE (в адаптації Т. Яблонської, О. Верника та Г. Гайворонського). Ця методика дала змогу оцінити, яким підходам учасники віддають перевагу тепер: прямим діям, емоційному реагуванню чи дистанціюванню від проблем.

За підсумками участі в програмі зафіксовано впевнений перехід до використання продуктивних моделей поведінки.

Зокрема, середні показники за шкалами активних дій ( $M = 3,1$ ) та розробки планів ( $M = 2,9$ ) помітно підвищилися. Це свідчить про те, що працівники стали частіше фокусуватися на розв'язанні конкретних завдань і навчилися краще тримати обставини під контролем. Також зросла готовність звертатися за емоційною допомогою ( $M = 2,7$ ) та здатність знаходити позитив у складних моментах ( $M = 2,6$ ). Такі зміни демонструють розвиток навичок самовладання та якісне зміцнення особистісної витривалості.

Паралельно з цим зафіксовано спад інтересу до непродуктивних моделей поведінки. Зокрема, знизилися показники за шкалами відсторонення від проблем ( $M = 1,6$ ), ігнорування реальності ( $M = 1,5$ ) та схильності до самокритики ( $M = 1,3$ ). Такі зміни підтверджують, що учасники стали рідше вдаватися до хибних методів протидії емоційному навантаженню, натомість розвиваючи свою психологічну гнучкість. Детальне порівняння показників, отриманих на різних етапах дослідження, відображено нижче у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Періодична таблиця результатів за ситуативним копінг-стратегією COPE

Копінг-стратегія	До програми (M)	Після програми (M)	$\Delta$ (зміна)	Характер зміни
Активне подолання	2,8	3,1	+0,3	Підвищення активності у вирішенні проблем
Планування	2,6	2,9	+0,3	Посилення раціонального підходу
Пошук емоційної	2,4	2,7	+0,3	Зростання соціальної

Зібрані дані підтверджують, що проходження курсу допомогло учасникам змінити свої звичні моделі поведінки на більш продуктивні та гнучкі. Зміцнення тактик, спрямованих на вирішення завдань та контроль над почуттями, свідчить про якісне покращення навичок подолання психологічної напруги, зростання самовладання, ментальної зрілості та віри у власні можливості. Водночас спад схильності до ігнорування проблем чи неадекватного реагування відображає відмову від шкідливих типів дій та зміцнення особистісної витривалості фахівців після навчання.

Завершивши розгляд трансформації способів подолання перешкод, що продемонстрували рух у бік більшої корисності та душевної гармонії, варто звернути увагу на іншу фундаментальну складову успішного пристосування — життєву міцність. Цей показник відображає вміння людини перемагати незгоди, зберігати рівновагу та миттєво повертатися до норми після виснажливих ситуацій. На цьому етапі розвідки ми повторно застосували Шкалу здатності до самовідновлення (CD-RISC у перекладі та адаптації О. Є. Мельничука). Ця методика дозволяє проаналізувати персональні особливості у сприйнятті негараздів, витривалості до перевантажень та пластичності вчинкових моделей нового покоління фахівців.

Після реалізації заходів, спрямованих на загартування витривалості до перевантажень та формування корисних моделей подолання труднощів, зафіксовано суттєве зростання життєвої міцності учасників. Середнє значення за Шкалою здатності до самовідновлення (CD-RISC в адаптації О. Є. Мельничука) за підсумками роботи сягнуло 76,2 бала ( $SD = 10,7$ ). Це підтверджує перехід фахівців від помірного до високого рівня внутрішньої загартованості.

Такі дані вказують на те, що переважна більшість опитаних почала впевненіше перемагати незгоди, оперативніше повертати собі душевний спокій та зберігати рівновагу в моменти сильної напруги. Отримані зрушення є прямим наслідком накопичення внутрішніх резервів та відточування вміння

керувати власним станом, що було базовим завданням проведених тренінгових зустрічей.

Таблиця 3.4.

Порівняльний розподіл рівнів результативності респондентів до та після проведення корекційно-розвивальної програми (CD-RISC)

Рівень результативності	Кількість осіб (n) до	Відсоток (%) до	Кількість осіб (n) після	Відсоток (%) після	Характеристика
Низький (< 60)	7	23 %	3	10 %	Вразливість до впливу стресу, труднощі у відношенні психоемоційного стану
Середній (60–80)	18	60 %	17	57 %	Помірна стійкість, здатність

Середні показники (M):

- На старті проєкту: 68,4 бала (SD = 12,3)
- По завершенню курсу: 76,2 бала (SD = 10,7)
- Динаміка: +7,8 бала, що підтверджує зміцнення життєвої міцності від помірних значень до рівня вище середнього.

Як демонструє таблиця 3.4, група учасників із високим показником здатності до самовідновлення розширилася з 17% до 33%. Водночас частка осіб із низьким запасом міцності скоротилася більш ніж удвічі — з 23% до 10%. Це свідчить про суттєве покращення вміння працівників залучати власні резерви в обставинах тривалого виснаження.

За підсумками навчання фахівці стали більш врівноваженими, відчули впевненість у собі, продемонстрували схильність до продуктивного мислення та активного подолання перешкод. Також зафіксовано відхід від відчуття безсилля, зростання самовладання та віри у власну спроможність впливати на ситуацію.

Таким чином, підсумкові дані підтверджують дієвість впровадженої методики у підвищенні особистісної витривалості команди. Програма допомогла розвинути внутрішній потенціал, адаптивну пластичність та вміння зберігати ментальну стійкість у складних професійних і гострих соціальних умовах.

### **Взаємозалежність між рівнем напруги, способами подолання труднощів та показниками життєвої міцності після завершення програми**

Щоб перевірити дієвість реалізованих заходів із гартування витривалості та формування корисних моделей поведінки, було проведено повторний статистичний аналіз зв'язків між відчуттям емоційного тиску, особливостями вибору тактик протидії негараздам та рівнем особистісної стійкості персоналу. Для обчислень знову було обрано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена ( $r$ ), що дало змогу відстежити трансформацію відносин між ключовими показниками психічного стану учасників.

Підсумки перевірки виявили зміцнення зворотного зв'язку між рівнем психологічної напруги та здатністю до самовідновлення ( $r = -0,71, p < 0,01$ ). Це підтверджує, що внутрішня міцність почала відігравати значно потужнішу роль захисного бар'єра, який стримує зростання тривожності. Після участі в тренінгах фахівці з високим запасом життєстійкості виявляють значно меншу вразливість до сильних потрясінь. Це свідчить про те, що інструменти психологічної самооборони та відновлення сил стали працювати набагато ефективніше.

Крім того, зафіксовано зміцнення залежності між життєвою міцністю та частим зверненням до дієвих способів розв'язання проблем ( $r = 0,64, p < 0,01$ ). Це свідчить про те, що поведінка учасників трансформувалася: замість емоційного реагування вони почали частіше обирати раціональні шляхи подолання незгод. Отже, після завершення тренінгового курсу персонал став активніше використовувати планування, шукати корисні рішення та цілеспрямовано впливати на обставини.

Водночас зворотний зв'язок між показниками психологічної напруги та продуктивними тактиками дій став більш явним ( $r = -0,55$ ,  $p < 0,05$ ). Це підтверджує, що рівень душевного виснаження знижується саме завдяки засвоєнню результативних моделей реагування. У той же час методи, орієнтовані на почуття (такі як заспокоєння чи зміна погляду на ситуацію), зберегли лише незначний позитивний зв'язок із показником втоми ( $r = 0,21$ ). Проте зараз це вказує не на спробу просто «загасити» емоції, а на усвідомлені допоміжні інструменти самопідтримки.

Таблиця 3.5

Порівняльна динаміка коефіцієнтів кореляції ( $\rho$ ) між рівнем стресу, копінг-стратегіями та резильснтністю до і після проведення програми

Власний зв'язок	До програми ( $\rho$ )	Після програми ( $\rho$ )	Напрямок зміни	Інтерпретація динаміки
Рівень стресу ↔ Резильснтність	-0,62**	-0,71**	Посилення негативного зв'язку	Підвищення стійкості сприяє істотнішому зниженню стресу; резильснтність діє як більш потужний буфер проти дистресу
Рівень стресу ↔ Проблемно-орієнтовані копінг-стратегії	-0,47*	-0,55*	Посилення негативного зв'язку	Учасники частіше застосовують раціональні стратегії вирішення проблем, що знижує рівень напруження
Рівень стресу ↔ Емоційно-орієнтовані копінг-стратегії	0,29	0,21	Ослаблення позитивного зв'язку	Зменшилася залежність від емоційних реакцій; вони виконують підтримувальну, а не компенсаційну функцію
Резильснтність ↔ Активні копінг-стратегії	0,53**	0,64**	Посилення позитивного зв'язку	Зросла угодовженість між стійкістю та конструктивними копінгамі; учасники частіше використовують активні стратегії дії

Примітка.  $p < 0,05$ ;  $p < 0,01$

Отже, за підсумками впровадження методики було відзначено зміцнення цілісності механізмів протидії **психологічній напрузі**: учасники виявляють міцнішу залежність між **витривалістю, продуктивними способами долаття труднощів** та послабленням **емоційного тиску**. Зібрані дані доводять дієвість створеного курсу у вихованні гнучкої поведінки та розвитку **життєвої міцності** як головного резерву для підтримання ментального здоров'я фахівців.

### Висновки до розділу 3

Створена та впроваджена система заходів, спрямована на загартування витривалості та формування гнучких способів подолання перешкод, зарекомендувала себе як дієвий засіб ментальної допомоги фахівцям, що працюють у непростих суспільних обставинах. Її актуальність підкріплена запитом на зміцнення душевної рівноваги, вміння опановувати себе та здатності до корисного розв'язання службових конфліктів. Методика об'єднала в собі тренінгові завдання, творче самовираження, практики розслаблення, ігрові сценарії та колективні дебати. Це допомогло учасникам розвинути звичку зважено реагувати на виклики, краще усвідомлювати свій потенціал та обирати продуктивні сценарії дій.

Підсумки контрольного оцінювання після завершення навчання виявили впевнений поступ у психологічному стані групи за всіма обраними критеріями. Зокрема, вивчення показників емоційної напруги (за опитувальником PSS) виявило зниження середнього бала з 22,6 до 18,4. Такі цифри підтверджують, що суб'єктивне відчуття тиску обставин послабилося до відносно комфортних меж. Це свідчить про те, що працівники навчилися вправніше контролювати власні почуття та результативніше перемагати виснажливі ситуації.

Згідно з даними опитувальника методів долаття труднощів (COPE), було зафіксовано зростання популярності раціональних сценаріїв дій та звернення за суспільною допомогою. Водночас учасники стали рідше вдаватися до емоційної залежності чи ігнорування проблем. Така тенденція підтверджує перехід до більш дієвого формату реагування на перешкоди, який базується на активному впливі на обставини та вмінні володіти собою.

Показники життєвої міцності (CD-RISC) також виявили вагомі позитивні зрушення: середній бал зріс із 68,4 до 76,2, а кількість осіб із високим запасом внутрішньої сили збільшилася з 17% до 33%. Це свідчить про накопичення внутрішніх резервів, покращення здатності до швидкого

душевного відновлення та зростання пластичності під час вирішення життєвих і робочих завдань у нового покоління фахівців.

Статистична обробка даних після завершення навчання підтвердила дієвість проведених заходів. Зокрема, було зафіксовано поглиблення зворотного зв'язку між показником емоційного тиску та життєвою міцністю ( $r = -0,71$ ,  $p < 0,01$ ). Це є доказом того, що внутрішня загартованість почала виконувати роль потужного захисного екрана, який нейтралізує негативні наслідки психологічного навантаження. Зворотна залежність між станом напруги та продуктивними тактиками дій також стала більш відчутною ( $r = -0,5$   $p < 0,05$ ), тоді як прямий зв'язок між здатністю до самовідновлення та активними методами подолання перешкод суттєво зміцнився ( $r = 0,64$ ,  $p < 0,01$ ). Такі результати свідчать, що після тренінгових занять фахівці почали частіше обирати корисні сценарії розв'язання проблем, покладаючись на власний потенціал та внутрішню силу.

Підсумвуючи отримані результати, можна стверджувати, що впроваджена методика допомогла суттєво послабити відчуття психологічного виснаження, спонукала до використання ефективних моделей поведінки та зміцнила особистісну витривалість учасників. Стабілізація взаємодії між показниками життєстійкості, емоційної втоми та способами подолання труднощів підтверджує комплексний вплив програми. Вона забезпечила формування цілісної системи самовладання, успішного пристосування до змін та збереження професійного здоров'я нового покоління фахівців.

## ВИСНОВКИ

Підбиваючи підсумки виконаної теоретико-практичної розвідки щодо психологічної природи моделей подолання психологічної напруги у персоналу молодіжних осередків, що працюють у зонах ризику, варто зауважити: визначену мету було повністю досягнуто, а програмні завдання — планомірно виконано. Ця праця дозволила розширити уявлення про зміст явища емоційного тиску в межах службових обов'язків, визначити характерні ознаки його виявлення у представників молодіжної галузі та розкрити специфіку застосування ними технік протидії негараздам.

Висновки аналітичного етапу довели, що питання опанування виснажливих ситуацій в обставинах суспільної непевності та прямої загрози є критично важливим як для науки, так і для практики. Зібрані фактичні відомості допомогли охарактеризувати ментальні механізми пристосування, рівень життєвої міцності та природу залежностей між персональними рисами, обраними сценаріями дій та інтенсивністю відчуття душевного навантаження.

У першому блоці роботи проведено теоретичний огляд явищ душевного навантаження, витривалості до перевантажень та моделей подолання труднощів у межах службової активності фахівців соціальної та молодіжної сфер. Систематизація концепцій Г. Сельє, Р. Лазаруса, С. Фолкман, Ч. Карвера, К. Коннора, Р. Девідсона та інших дослідників дозволила визначити особистісну витривалість як цілісну рису індивіда, що гарантує вміння опанувати власні стани та пластично реагувати на критичні робочі й життєві виклики. Було деталізовано будову поведінки подолання, виокремлено її інтелектуальні, почуттєві та вчинкові складники, а також описано особливості їх вияву в роботі представників молодіжних осередків. Доведено потребу у впровадженні корисних тактик дій як базової умови професійного процвітання та запобігання душевному виснаженню.

Практичний етап вивчення психологічних методів протидії емоційному тиску у співробітників молодіжних центрів, що працюють у ризикованих обставинах, дав змогу встановити низку правил, які пояснюють специфіку їхніх реакцій на рівні почуттів та дій у важких робочих ситуаціях.

Спираючись на дані опитувальника емоційної напруги (PSS в адаптації Н. В. Паніної), з'ясовано, що для переважної частини опитаних властивий помірний рівень навантаження. Це підтверджує їхню відносну душевну рівновагу та вміння тримати під контролем власні відчуття навіть у складні моменти. Разом з тим, у певного кола осіб виявлено високу інтенсивність психологічного тиску, що може пояснюватися тривалим перебуванням у середовищі гострої суспільної нестабільності та високою відповідальністю під час взаємодії з кризовими групами нового покоління. Отже, зафіксовано розбіжність у показниках напруги, що ілюструє різну швидкість ментального пристосування до подразників.

Відомості, зібрані за допомогою методики вивчення тактик протидії негараздам (Brief COPE), вказують на пріоритетність енергійних та раціональних моделей поведінки: розробки планів, звернення за підтримкою до оточення, пошуку позитивних сенсів та безпосереднього розв'язання проблем. Це свідчить про націленість фахівців на інтелектуальний аналіз викликів та використання зовнішніх резервів у часи пікових навантажень. Водночас помічено епізодичне застосування методів, спрямованих на роботу з почуттями або дистанціювання від труднощів. Це може бути ознакою потреби в оперативному зниженні внутрішнього дискомфорту та пошуку рівноваги. Таке поєднання підходів демонструє симбіоз продуктивних та захисних інструментів подолання виснажливих ситуацій.

За допомогою Шкали здатності до самовідновлення (CD-RISC в адаптації О. Є. Мельничука) встановлено, що більша частина опитаних володіє помірною внутрішньою загартованістю. Це вказує на наявність необхідного потенціалу для самовладання, пластичності та душевного оновлення. Водночас у певного сегмента персоналу помічено дефіцит

життєвої міцності, що проявляється у підвищеній чутливості до тривалих або циклічних чинників психологічної напруги. Такий стан справ актуалізує потребу в адресній ментальній допомозі, орієнтованій на розкриття внутрішніх резервів, засвоєння технік швидкого відновлення сил та методів самопідтримки.

Статистична перевірка із застосуванням коефіцієнта Спірмена підтвердила цілісність зв'язків між ключовими показниками дослідження. Зафіксовано чітку зворотну залежність між інтенсивністю емоційного тиску та особистісною витривалістю: зростання внутрішньої загартованості веде до суттєвого послаблення суб'єктивного відчуття тягара обставин. Також виявлено зворотну кореляцію між рівнем втоми та раціональними методами подолання труднощів, а також прямий зв'язок між життєстійкістю та енергійними тактиками дій. Це підтверджує, що саме такі моделі поведінки виступають головним джерелом сили для фахівців. Разом із тим, способи реагування, зосереджені на почуттях, мають лише незначну позитивну залежність від стану виснаження, що вказує на їхню роль як тимчасових інструментів для зняття емоційного дискомфорту.

Підсумовуючи отримані дані, можна стверджувати, що персонал молодіжних осередків, який працює в ризикованих зонах, загалом демонструє гнучкий тип реагування на виклики. Ця модель поєднує в собі продуктивні способи подолання труднощів, помірний запас життєвої міцності та контрольований рівень психологічної напруги. Такий психологічний портрет підтверджує наявність фундаментальних резервів, що забезпечують стабільність і результативність їхньої діяльності. Водночас виявлення групи осіб із критичним рівнем втоми та низькою здатністю до самовідновлення підкреслює потребу у впровадженні систем підтримки, орієнтованих на загартування внутрішньої сили, опанування навичок самовладання, вибір усвідомлених сценаріїв дій та запобігання професійному виснаженню.

У фінальному блоці роботи було створено, реалізовано та перевірено дієвість курсу з розвитку витривалості до перевантажень та корисних моделей поведінки працівників. Навчання включало творче самовираження, методи релаксації, колективні дискусії та інтерактивні практики, що дозволило сформувати безпечне середовище для розкриття власного потенціалу та відточування вміння зберігати рівновагу в складних обставинах. Контрольна перевірка після завершення занять зафіксувала вагоме зниження показників душевного тиску, частіше звернення до енергійних тактик подолання перешкод та суттєве зміцнення особистісної витривалості. Статистичні розрахунки довели комплексний вплив програми: вона забезпечила міцну взаємодію між внутрішньою силою, способами реагування та мінімізацією наслідків тривалих потрясінь.

Підсумовуючи результати теоретичного, практичного та навчального етапів, можна констатувати, що визначену мету повністю досягнуто, а висунуте припущення знайшло своє підтвердження. З'ясовано, що зміцнення витривалості до перевантажень у персоналу молодіжних осередків прямо залежить від засвоєння корисних моделей подолання труднощів, глибшого розуміння власних резервів та вдосконалення вміння опановувати себе.

Зібрані дані мають вагоме наукове значення, оскільки дозволили уточнити ментальний зміст понять «особистісна витривалість» та «тактики протидії негараздам» у межах діяльності соціально спрямованих фахівців. Практична ж користь роботи полягає у можливості впровадження створеного курсу в систему психологічної допомоги для колективів молодіжних центрів, соціальних структур та організацій громадянського суспільства з метою підтримання їхньої життєвої міцності.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ассєва Ю.О., Плахотний О.А. Ментальне здоров'я волонтерів у воєнний період: посттравматичні симптоми та вигорання. Ментальне здоров'я. №2.2025.С.3-8.  
[https://journals.opem.edu.ua/index.php/mib/article/view/637?utm\\_source=chatgpt.com](https://journals.opem.edu.ua/index.php/mib/article/view/637?utm_source=chatgpt.com)
2. Бащитєва О. В., Потєєва К. С. Поняття та особливості вибору копінг-стратегій: теоретичний аспект. Матеріали наукової конференції професорсько-викладацького складу, наукових працівників і здобувачів наукового ступеня за підсумками науково-дослідної роботи: ДонНУ імені Василя Стуса, Вінниця, 2019. С.167–169.
3. Бєтуб І. Оновлення державної молодіжної політики в Україні. Громадська думка про правотворення. 2021. № 9 (214). С.15–24.  
URL: <http://nbuvipar.gov.ua/images/dumka/2021/9.pdf>
4. Бублик М. І., Коняч Т. М. Розвиток молодіжного лідерства в структурі інноваційних стратегій розвитку закладів вищої освіти. Lviv Polytechnic National University Institutional Repository. С. 32 – 37.  
<https://ena.lpnu.ua:8443/catalog/api/core/bitstreams/14b71545-26dc-456e-9bb3-a4d52f23c348/content>
5. Бублик М. С. Молодіжне лідерство як чинник розвитку сучасного суспільства. Вісник Національного університету цивільного захисту України. Серія: Державне управління.2022. № 2(17). С. 33–38.
6. Василенко М. М. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг стратегій. Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. Т. XI, част.7. Київ, 2009. С. 95-107.
7. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій : теорія та практика. Київ : КНУ імені Тараса Шевченка, 2020. 186 с. URL: <http://csw.kart.edu.ua/index.php/2227-6246/article/view/156605>

8. Вдовиченко А. В. Особливості копінг – поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях / А. В. Вдовиченко. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Психологічні науки. 2013. Вип. 114. С. 17-20.
9. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Problems of Modern Psychology*. 2022. DOI <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2>
10. Вплив війни на молодь в Україні. ГО «Аналітичний центр Cedosa» і дослідницька агенція «Info Sapienta». 2023. URL: <https://www.unep.org/ukraine/publications/vplyv-viiny-na-molod-t-ukrayini>
11. Гавриловська К. П., Дем'янчук Ю. Ю. Формування життєспійкості особистості: арт-коучинговий підхід. Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2019. Вип. 16. С. 83-90. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/30404/>
12. Головатий М.Ф. Політична психологія: Підручник для студ. вищ. навч. закл. Київ: МАУП, 2006. 400 с.
13. Горбатенко І. А. Знання про політику як чинник взаємодії суспільства й держави. Політичні науки та методика викладання соціально-гуманітарних дисциплін. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 22. К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. Випуск. 25. С. 72–77.
14. Грабовська С., Єсин М. Проблема копіngu в сучасних психологічних дослідженнях. Психологічне здоров'я особи і суспільства. 2010. №4. С. 188-199.
15. Гуцуляк А. О. Особливості резильєнтності молоді в умовах війни. Прояви резильєнтності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни : збірник наукових матеріалів II Міжнародної науково-практичної конференції. 2023. С. 70-75.
16. Державна установа «Всеукраїнський молодіжний центр» — аналітичні звіти та публікації про стан молодіжної роботи в Україні.

<https://youthcenter.org.ua>

17. Державна цільова соціальна програма «Молодь України» на 2021–2025 роки: постанова кабінету міністрів України від 2 червня 2021 р. № 579.

URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/579-2021-%D0%BF#n11>

18. Драпушко Р., Горінов П., Попатенко М., Філік Н. Молодіжна політика України через призму демографічних: стан та тенденції. Державна сімейна та молодіжна політика: законодавство, методи та практики. Київ : ДІСМП, 2022. № 1. С. 31–38.

19. Драпушко Р., Горінов П., Міненко Є. Ефективність залучення молоді до прийняття управлінських рішень. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Публічне управління та адміністрування. 2022. Том 33(72). № 3. С. 54–59.

20. Європейський молодіжний центр Ради Європи — матеріали з підготовки youth workers, методичні рекомендації.

<https://www.coe.int/t/e/youth>

21. Єрмоленко І. В. Роль молоді у формуванні молодіжної політики в Україні: виклики та можливості. Вісник НТУУ «КПІ». Політологія.

Соціологія. Право. 2023. Вип. 1(57). [https://doi.org/10.20535/2308-5053.2023.1\(57\).280796](https://doi.org/10.20535/2308-5053.2023.1(57).280796)

22. Закон України «Про основні засади молодіжної політики» від 27 квітня 2021 р. № 1414-IX [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1414-20#Text> (дата звернення: 30.10.2025).

23. Карамушка М. І. Особливості формувального експерименту для розвитку психологічних якостей соціально активної молоді. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2016. Том 1. Вип. 45. С. 111–115.

24. Карамушка М. І., Карамушка Т. В. Аналіз психологічних якостей соціально активної молоді. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2020. Том 1. Вип. 55. С. 30–37;

25. Кокуш О. М. Психофізіологічні закономірності життєстійкості фахівців соціономічних професій: монографія / О. М. Кокуш, В. В. Кліщенко, О. М. Корнієнко та ін.; за ред. О. М. Кокуша. Київ – Львів : Видавництво Вікторія Кудельська, 2021. 236 с.
26. Концепція розвитку молодіжної політики України на період до 2030 року (схвалена Розпорядженням Кабінету Міністрів України від 09.12.2020 № 1675-р). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1675-2020-%D1%80#Text>
27. Корольчук В.М. Чинники формування та розвитку стресостійкості особистості. Проблеми загальної та педагогічної психології. 2017. Т. XII. Ч. 7. С. 252–261.
28. Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2010. Вип. 7. С. 210–218.
29. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2011. Вип. 26. С. 183–192.
30. Корольчук В.М. Психологія стресостійкості особистості. Київ, 2009. 511 с.
31. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості : монографія Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
32. Кудінова М.С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. Вісник Східноукраїнського національного університету імені В. Даля. Теоретичні та прикладні проблеми психології. 2018. № 1(45). С. 156–173.
33. Кудінова М.С. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». Молодий вчений. 2019. № 3(67). С. 137-143. URL: <https://molodyivchenui.ua/index.php/journal/article/view/2799>
34. Лазуренко О. О., Н. А. Тертична Н. В. Сміла. Напрями психологічної підтримки українських студентів під час війни. Журнал сучасної психології, № 1 (28), 2023, с. 93-101. DOI: 10.26661/2310-4368/2023-1-11.

35. Ляшина Я. Є. Копінг у подоланні життєвих труднощів. Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. 2017. Вип. 35. С. 293–309.
36. Макарова О.П., Червоной П.Д. Сутність стресу та його вплив на організм людини в екстремальних умовах. Габітус. Науковий журнал з соціології та психології. 2023. Вип. 46. С. 222–226.
37. Малхоян О. Р. Технологія формування емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій. Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2018. Вип. 2. С. 132-147.
38. Мельничук І.Я. Стратегії подолання стресів у юнацькому віці. Збірник матеріалів III Міжнародної науково-практичної конференції «Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості». Херсон, 2021. С. 166–169.
39. Мельничук О. Є. Психодіагностика резильєнтності особистості: адаптація шкали Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2016. Вип. 37(40). С. 188–198.
40. Міністерство молоді та спорту України — розділ «Молодіжна політика». <https://hmtm.gov.ua>
41. Молодіжна політика в Україні: навчальний посібник П. В. Горінов, Р. Г. Драпушко, Н. А. Драпушко, О. Є. Ільок. за заг. ред. акад., проф. В. П. Андрущенка. Київ: Український державний університет імені Михайла Драгоманова, 2023. 304 с.
42. Молодіжні центри: національні практики створення та організація роботи / за ред. І.В. Пешої. Київ: ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики», 2019. 68 с.
43. Молодіжне лідерство і волонтерство в Україні. URL: [http://www.experts.in.ua/baza/analytic/index.php?ELEMENT\\_ID=73474](http://www.experts.in.ua/baza/analytic/index.php?ELEMENT_ID=73474)
44. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

--

45. Овчаренко О.Ю. Психологія стресу та стресових розладів: навч. посіб. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с.
46. Наказ Міністерства молоді та спорту України «Про затвердження Положення про молодіжний центр» від 23.03.2016 № 960. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0606-16#Text>
47. Павок В.Г. Психологічні дослідження в умовах війни. Вісник НАПН України. № 51. 2023. С. 1-12. [https://visnyk.napn.gov.ua/index.php/journal/article/download/374/437?utm\\_source=chatgpt.com](https://visnyk.napn.gov.ua/index.php/journal/article/download/374/437?utm_source=chatgpt.com)
48. Паніна Н. В. Шкала сприйманого стресу (Perceived Stress Scale — PSS) / Н. В. Паніна. Індекси та шкали для вимірювання соціально-психологічних установок і ціннісних орієнтацій населення України. Київ : Інститут соціології НАН України, 2001. С. 45–47.
49. Професійний стандарт «фахівець з питань молоді (молодіжний працівник)». URL: [https://register.mqr.gov.ua/uploads/0/490-pr\\_fahivets\\_z\\_pitan\\_molodi\\_molodiznij\\_pracivnik.pdf](https://register.mqr.gov.ua/uploads/0/490-pr_fahivets_z_pitan_molodi_molodiznij_pracivnik.pdf)
50. Про Національну молодіжну стратегію до 2030 року : Указ Президента України від 12.03.2021 р. №94/2021 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/94/2021#Text>
51. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Методичний посібник / Упор.: Д.Д. Романовська, О.В. Іваниць. Чернівці: Технодрук. 2014. 133 с.
52. Пеша І., Андріюченко Т. Збереження психічного здоров'я молоді в умовах повномасштабної війни. Соціальна робота та соціальна освіта. 2023. № 2 (11). С. 106–112. URL: [https://doi.org/10.31499/2618-0715.2\(11\).2023.291876](https://doi.org/10.31499/2618-0715.2(11).2023.291876)
53. Роман К.Д. Механізми формування стресостійкості особистості. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. Київ, 2004. Т. 6, Вып. 7. С. 155-162.
54. Рудська М. Соціальна активність молоді: основні напрями та чинники

- розвитку. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАН України. Том 1. 2016. Випуск 44. С. 149-154.
55. Савчин М.В. Психічне та особистісне здоров'я громадян як чинник національної безпеки. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2012. №2 (1). С. 142–150.
56. Савчук В.А. Національна самосвідомість: огляд психологічних концепцій. Наукові записки національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія», 2017. Випуск 5. С. 147-157.
57. Сірий Є. В. Війна як деструкція у формуванні життєвого потенціалу молоді: дослідження соціального самопочуття. Матеріали XIII Львівського соціологічного форуму «Творення нових соціальних порядків в умовах російсько-української війни» (5 квітня 2023 р.). С. 69–74.
58. Степаненко Л. В. Емоційні властивості в системі копінг-ресурсів особистості. Габітус. 2021. Вип. 21. С. 92–96.
59. Стресостійкість: навчальний посібник / Бардин Н.М., Жидецької Ю. Ц., Кіркецький Ю.І. та ін.; за ред. Я.М. Когута. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
60. Теренда Н. О. Професійне вигорання – одна з невирішених проблем системи охорони здоров'я / Н. О. Теренда, Т. Б. Павлів, О. А. Теренда. Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. 2021. № 2 (88). С. 29–33
61. Тешюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2021. 23 с.
62. Тимофєєв Н. І. Соціально-психологічні особливості психологічної реалізованості студентської молоді під час війни : кваліфікаційна робота на здобуття ступеня магістра психології. Київ : Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2022. 89 с
63. Чернета С. Ю. Реалізованість як складова життєстійкості особистості.

Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Серія: Педагогічні науки. 2020. № 1(405). С. 59-65.

64. Щокін Г.В. Теорія і практика управління персоналом. Навчально-методичний посібник. К : МАУП, 2003. 280 с.

65. Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2023. № 10. С. 66–89. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-4>

66. Cohen S., Williamson G. Perceived Stress in a Probability Sample of the United States. *The Social Psychology of Health: Claremont Symposium on Applied Social Psychology* / S. Spacapan, & S. Oskamp (Eds.). Newbury Park, CA : Sage, 1988. Pp. 31–67.

67. Connor K. M., & Davidson, J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, № 18(2), 2003. P. 76–82.

68. Debraelyn Woodberry-Shaw, Thomas Akiva & Stephanie S. Lewis. Youth Development Staff Experiences During the COVID-19 Pandemic: A Mixed Methods Study. *Child & Youth Care Forum*, Vol 52, 2023. P. 829-853  
DOI: 10.1007/s10566-022-09711-y.

69. Lazarus R.S. *Cognitive and coping processes in emotion. Stress and coping*. N.Y. Columbia Univ. press, 1997. P. 144–157.

70. Folkman S., Lazarus R. S. Coping and emotion. *Stress and Coping* / eds: A. Monat, R. S. Lazarus. New York, 1991. P. 207–227.

71. Folkman S., Lazarus R.S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., Gruen, R.J. Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1986. № 50 (5), Pp. 992-1003. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.50.5.992>

72. Selve H. *Stress Without Distress*. Philadelphia: J. B. Lippincott, 1974. 171 p.

73. White A. M., DeMand A., McGovern G., & Akiva T. Understanding Youth Worker Job Stress. *Journal of Youth Development*, 15(1), 2020.P. 47-69.

DOI: 10.5195/jyd.2020.817

**ШКАЛА СПРИЙМАНОГО СТРЕСУ (Perceived Stress Scale — PSS)**  
*(адаптація Н. В. Паміної, 2001)*

**Інструкція.**

Нижче наведено твердження, що описують різні ситуації та відчуття, які можуть виникати у повсякденному житті.

Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження та вкажіть, як часто Ви відчували або діяли певним чином протягом останніх чотирьох тижнів.

Обведіть цифру, яка найточніше відповідає Вашому стану.

**Шкала відповідей:**

- 0 — ніколи
- 1 — майже ніколи
- 2 — іноді
- 3 — доволі часто
- 4 — дуже часто

№	Твердження					
		0	1	2	3	4
1	Як часто Ви відчували, що не можете впоратися з усім, що потрібно зробити?					
2	Як часто Ви почувалися впевненими у своїй здатності контролювати особисті проблеми?					
3	Як часто Ви відчували, що все відбувається так, як Вам потрібно?					
4	Як часто Ви відчували, що не можете впоратися з усіма важливими справами?					
5	Як часто Ви відчували, що можете впоратися з непередбаченими труднощами?					
6	Як часто Ви відчували, що все впадає з-під контролю?					
7	Як часто Ви були впевнені у своїй здатності впоратися з проблемами?					
8	Як часто Ви відчували, що не можете впливати на важливі події у Вашому житті?					
9	Як часто Ви відчували, що труднощі накопичуються настільки, що Ви не можете з ними впоратися?					
10	Як часто Ви відчували, що все йде саме так, як Ви очікували?					

**Обробка результатів:**

- Здійсяється реверсне подання пунктів 4, 5, 7, 8 (тобто 0 → 4, 1 → 3, 2 → 2, 3 → 1, 4 → 0).
- Обчислюється загальна сума балів за всіма пунктами (діапазон від 0 до 40 балів).

**Інтерпретація результатів:**

- 0–13 балів — низький рівень сприйманого стресу;
- 14–26 балів — середній рівень сприйманого стресу;
- 27–40 балів — високий рівень сприйманого стресу.

ДОДАТОК Б

ОПИТУВАЛЬНИК КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ (Brief COPE)

(скорочена версія; адаптація Яблоцька Т., Верник О., Гайворонський Г.)

**Інструкція.**

Нижче наведено твердження, що описують різні способи поведінки у складних або стресових життєвих ситуаціях.

Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження та позначте варіант, який найточніше відображає Вашу звичну поведінку у подібних ситуаціях.

**Шкала відповідей:**

- 1 — зовсім ні / ніколи так не роблю
- 2 — рідко / іноді так роблю
- 3 — часто так роблю
- 4 — майже завжди / завжди так роблю

№	Твердження	1	2	3	4
1	Я концентруюсь на тому, щоб зробити щось, аби ситуація змінилася.				
2	Я намагаюся прийняти ситуацію такою, як вона є.				
3	Я намагаюся знайти щось позитивне у тому, що сталося.				
4	Я мовлю або звертаюся до своєї віри.				
5	Я намагаюся відволіктися — читаю, дивлюсь фільми, спілкуюся тощо.				
6	Я винуватюю себе у тому, що сталося.				
7	Я заперечую, що щось сталося, або уникаю думати про це.				
8	Я звертаюся до близьких або друзів по емоційну підтримку.				
9	Я звертаюся по пораду або допомогу до фахівців чи знайомих.				
10	Я вживаю алкоголь або інші речовини, щоб зняти напруження.				
11	Я жартую або намагаюся ставитися до ситуації з гумором.				
12	Я використовую відпочинок або сон, щоб зняти напруження.				
13	Я планую, що потрібно зробити, щоб вирішити проблему.				
14	Я намагаюся діяти, не відкладаючи справи.				

## ШКАЛА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ (Connor–Davidson Resilience Scale — CD-RISC)

автори: K. M. Connor, J. R. T. Davidson; адаптація українською — О. С. Мельничук, 2014

## Інструкція.

Нижче подано твердження, що стосують різні риси та реакції людини у складних життєвих ситуаціях.

Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження та оберіть, наскільки воно характерне для Вас протягом останнього місяця.

## Шкала відповідей:

0 — зовсім не відповідає

1 — рідко відповідає

2 — частково відповідає

3 — дещо більше відповідає

4 — повністю відповідає

№	Твердження	0	1	2	3	4
1	Я змогу швидко відновлюватися після труднощів.					
2	Я змогу пристосуватися до змін.					
3	Я впевнений, що змогу впоратися з будь-якими обставинами.					
4	Я намагаюся не здаватися навіть у дуже складних ситуаціях.					
5	Я змогу зберегти спокій під тиском.					
6	Я бачу труднощі як можливість для зростання.					
7	Я довіряю собі у прийнятті важливих рішень.					
8	Я здатен(на) бачити позитивне навіть у несприятливих подіях.					
9	Я легко пристосовуюся до нових обставин.					
10	Я зберігаю віру у власні сили, навіть коли все йде не за планом.					
11	Я змогу поклатися на себе, коли стикаюся з проблемами.					
12	Я відчуваю внутрішню силу, коли стикаюся з життєвими труднощами.					
13	Я сприймаю життя як виклик, а не як загрозу.					
14	Я вірю, що навіть після важких подій змогу стати сильнішим(ою).					

**МОДУЛЬ 1**

**Саморегуляція та емоційний контроль**

**Заняття 1.**

**Розвиток навичок усвідомлення  
власного емоційного стану**

**Тривалість:** 90 хвилин

**Мета заняття:** Сприяти розвитку здатності розпізнавати, називати й приймати власні емоції; навчити учасників відчувати межу між «Я» та середовищем; розвивати базові навички емоційної регуляції через усвідомленість, дихання і тілесну присутність.

**Психологічна логіка заняття:** Це заняття створює фундамент усієї програми. Воно допомагає учасникам перейти від стану напруженого «випливання» до м'якого усвідомлення власного внутрішнього світу. За К. Юнгом, усвідомлення — це перший крок до інтеграції особистості; а за Р. Литарусом, саме усвідомлення емоційних реакцій є передумовою конструктивного копіngu. Поступово, через тілесно-емоційні практики, учасники вчаться бачити зв'язок між тілом, емоціями та думками, що запускає механізми резильєнтності та внутрішньої стабільності.

**СТРУКТУРА ЗАНЯТТЯ**

**1. Вступна частина (10 хв)**

**Мета:** створити атмосферу довіри, познайомити учасників і ввести у тему емоційного усвідомлення.

**Вправа «Знайомство через метафору»**

**Суть:** кожен учасник називає своє ім'я і метафору (природний образ або явище), яке найкраще відображає його теперішній емоційний стан («я — осівний вітер», «я — тихе море», «я — розпечений камінь»).

**Психологічний сенс:** Метафоричне самовираження активітує проєктивні механізми — безпечну форму виявлення несвідомого емоційного змісту. Це знижує внутрішню тривогу, допомагає Еґо усвідомити стан через символ, не втрачаючи контролю. За Юнгом, символізація — це міст між несвідомим і свідомим.

**Обговорення:**

— Які образи повторюються в групі

— Що відчувається спільним у цих станах?

**Міні-бесіда «Що таке стрес у нашому житті?»**

**Суть:** коротке обговорення з поясненням наукових підходів (Кеннон — «борись або тікай»; Сельє — «загальний адаптаційний синдром»; Лазарус — когнітивна оцінка ситуації).

**Психологічний ефект:** Освітній компонент знижує тривогу, нормалізує емоційні реакції, створює когнітивне відчуття контролю. З позиції психоаналізу — це інтелектуалізація, що тимчасово знімає афективну напругу і відкриває простір для подальшої роботи.

## 2. Основна частина (65 хв)

**Вправа 1. «Тут і тепер» (практика усвідомленості)**

**Тривалість:** 20 хв.

**Мета:** навчитися зосереджувати увагу на теперішньому моменті, відновити контакт із тілом і знизити тривожну активацію.

**Хід:**

Тренер веде учасників поетапно:

- 5 речей, які я бачу;
- 4, які чую;
- 3, які відчуваю тілом;
- 2 запахи або відчуття у повітрі;
- 1 смак або дотик.

- де в тілі вона проявлялась;
- що допомогло відновити спокій.

Психологічний підсумок: свої емоції, не загурюючись у них. Це основа для емоційної компетентності, саморегуляції та розвитку реалістичності — ключових складових психологічної стійкості у професійному житті.

## Заняття 2.

### Техніки емоційної стабілізації та відновлення внутрішнього балансу

Тривалість: 90 хвилин

Мета заняття:

Розвинути навички усвідомленого управління емоціями в ситуаціях напруження; допомогти учасникам навчитися стабілізувати свій стан за допомогою тілесних і образних технік; сприяти гармонізації внутрішнього простору через творчі та вербальні методи самовираження.

Психологічна логіка заняття

Це заняття поглиблює роботу, розпочату в першій зустрічі. Якщо попереднє було спрямоване на усвідомлення емоцій, то тепер головна мета — *аріановаження та інтеграція* емоційних станів. Учасники вчаться переводити емоційну енергію у конструктивний канал через тілесний рух, образ, слово чи творчий акт. Згідно з поглядами В. Райха та О. Лоуена, тілесна робота допомагає зняти «емоційні блоки», які фіксуються в м'язовому панцирі. А творчі методи — за Юнгом — відкривають шлях до активної уваги, що сприяє інтеграції несвідомих процесів.

## СТРУКТУРА ЗАНЯТТЯ

### 1. Вступна частина (10 хв)

Психологічний підсумок: Після другого заняття учасники опановують техніку самостабілізації, що дозволяють переходити від афекту до усвідомленої дії. Вони вчаться відчувати себе тілом, спиратись на внутрішні ресурси та знаходити безпечне місце всередині себе. Це створює основу для подальшого розвитку конструктивних копінг-стратегій у модулі 2.

## МОДУЛЬ 2

### Розвиток конструктивних копінг-стратегій

#### Заняття 3.

#### Пошук ресурсів і соціальної підтримки у стресових ситуаціях

Тривалість: 90 хвилин

#### Мета заняття

Сприяти усвідомленню учасниками сутності копінг-стратегій як способів подолання стресу; показати значення соціальної підтримки як однієї з адаптивних стратегій копію; розвивати навички просити допомогу, надавати підтримку та усвідомлювати власні ресурси.

#### Психологічна логіка заняття

Це заняття переносить фокус із внутрішнього (саморегуляція) на міжособистісний рівень подолання стресу. Згідно з теорією Р. Лазаруса і С. Фолкман, копінг — це «когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання внутрішніх або зовнішніх вимог, що перевищують ресурси людини».

#### Виділяють:

- Адаптивні копінг-стратегії: пошук соціальної підтримки, планування, позитивне переосмислення, вирішення проблеми.
- Неадаптивні: уникання, самовинувачення, заперечення, втеча у роботу або шкідливі звички.

Соціальна підтримка — один із найпотужніших зовнішніх копінг-ресурсів, що змінює відчуття безпеки та спільності, знижує емоційне напруження й підвищує психологічну реалістичність. У гуманістичній парадигмі (К. Роджерс) — це простір, де людина може бути собою без страху оцінки.

## СТРУКТУРА ЗАНЯТТЯ

### 1. Вступна частина (10 хв)

Мета: створити доброзичливу атмосферу, пояснити суть поняття «копінг».

Міні-лекція + обговорення (5 хв) Тренер коротко пояснює:

«Копінг — це те, як ми справляємося зі стресом. Є способи, які допомагають нам рости і зберігати рівновагу, а є такі, що лише виснажують.»  
«Соціальна підтримка — це не слабкість, а потужна стратегія, яка дозволяє пережити складні обставини з меншими втратами.»

Міні-вправа «Теплі слова» (5 хв) *Учасники по колу говорять сусіду кілька слів підтримки або вдячності.*

Психологічний ефект: Формується атмосфера довіри, активація «соціального мозку». За Роджерсом — створення умов безумовного прийняття, необхідних для саморозкриття.

### 2. Основна частина (65 хв)

Вправа 1. «Моя коло підтримки»

Тривалість: 25 хв

Мета: усвідомити структуру власної системи підтримки.

Хід виконання:

- На аркуші малюють концентричні кола. У центрі — «Я». Далі — люди, з якими є зв'язок (родина, друзі, колеги, фахівці, громада).
- Учасники позначають, хто реально підтримує, а хто лише символічно присутній.
- Потім діляться: де відчувається "порожнеча", а де — сила?

- розуміють, що соціальна підтримка — це ресурсна стратегія, а не прояв слабкості;
- отримують досвід просити і приймати допомогу, що формує взаємну реалістичність;
- засвоюють ідею, що ефективне подолання стресу — це поєднання внутрішніх і зовнішніх опор.

#### Заняття 4

### Формування активних і проблемно-орієнтованих стратегій подолання

Тривалість: 90 хв

Мета: розвиток умінь свідомого реагування на стресові ситуації через активне планування дій, пошук рішень і конструктивну поведінку; формування відповідальності за власні рішення та розуміння причинно-наслідкових зв'язків між діями й емоційним станом.

#### СТРУКТУРА ЗАНЯТТЯ

##### 1. Вступна частина (10 хв)

Вирава «Метафора долаття»

Мета: актуалізувати уявлення про власні стратегії подолання труднощів.

Інструкція:

Тренер пропонує учасникам завершити фразу:

«Коли я зустрічаю перешкоду, я схожий(а) на...» (наприклад: «як гірський потік, що шукає обхід», «як черепаха, що ховається в панцир», «як воїн, який готується до бою»). Після цього кожен коротко пояснює свій образ.

Психологічний сенс: Метафора допомагає обійти раціональні захисні механізми та виявити глибинні установки щодо поведінки в стресових

ситуаціях. У психоаналітичному розумінні — це проєкція несвідомих моделей реагування на образній рівень, що відкриває шлях до усвідомлення власного «копінг-стилю».

## 2. Основна частина (65 хв)

### Вправа 1. «Плав дій у кризовій ситуації» (25 хв)

Мета: навчити учасників системно аналізувати проблему й виробляти алгоритм конструктивного реагування.

Хід вправи:

1. Тренер пропонує короткий опис реальної чи змодельованої професійної ситуації (наприклад, конфлікт із клієнтом або перевантаження роботою).
2. Учасники індивідуально запивають:
  - Що саме є проблемою?
  - Які емоції виникають?
  - Які ресурси є доступними?
  - Які конкретні кроки можуть бути зроблені вже сьогодні?
3. Потім у парах обговорюють свої стратегії, після чого тренер підсумовує типові конструктивні й неефективні способи дій.

Психологічний ефект: Розвивається навичка *когнітивної реструктуризації* — здатність переводити емоційну реакцію у площину раціонального аналізу. Це знижує рівень тривоги та сприяє почуттю контролю над ситуацією, що, за Лазарусом, є ключовим у подоланні стресу.

### Вправа 2. «Сценарій кризи» (20 хв)

Мета: тренування активних стратегій через рольове моделювання стресових ситуацій.

Хід вправи:

1. Група ділиться на підгрупи по 3–4 особи.

«Сьогодні я зрозумів(ла), що під час стресу мені допомагає...»  
«Тепер я хочу спробувати...»

**Психологічний ефект:** Рефлексія допомагає інтегрувати новий досвід і перевести його в особистісний ресурс. На рівні групової динаміки створюється атмосфера довіри та колективного підтримування змін.

**Підсумок заняття**

Учасники отримують знання про механізми активного подолання стресу, навчаються планувати свої дії та усвідомлювати власні реакції. Формується орієнтація на відповідальність, конструктивність і професійну автономію — ключові складові адаптивного копіngu.

## **МОДУЛЬ 3**

### **Підвищення реалістичності та психологічної стійкості**

#### **Заняття 5**

#### **Мобілізація внутрішніх ресурсів та розвиток реалістичності**

**Тривалість:** 90 хв

**Мета:** підвищення рівня особистісної реалістичності (психологічної гнучкості, здатності відновлюватися після труднощів), розвиток навичок самопідтримки та усвідомлення власних внутрішніх ресурсів, які допомагають долати стресові події в професійній і життєвій сферах.

### **СТРУКТУРА ЗАНЯТТЯ**

#### **1. Вступна частина (15 хв)**

**Міні-лекція «Що таке реалістичність і чому вона важлива?»**

## Заняття 6

### Професійна мотивація і збереження енергії у стресових умовах

Тривалість: 90 хв

Мета:

Допомогти учасникам усвідомити власні професійні цінності, джерела енергії та внутрішньої мотивації; навчити способів відновлення сил у стресових умовах; сформувати індивідуальні стратегії підтримання професійної стійкості.

#### СТРУКТУРА ЗАНЯТТЯ

I. Вступна частина (15 хв)

Міні-бесіда «Чому ми вигорасмо?»

Мета: підвести до розуміння взаємозв'язку між професійною мотивацією, сенсом праці та енергетичним виснаженням.

Хід:

Тренер запитує групу:

«Що вас надихає у роботі?»

«Що, навпаки, забирає енергію?»

«Як ви розумієте, що «працюєте на межі»?»

Ключові тези:

- Емоційне вигорання — не лише наслідок перевтоми, а втрата зв'язку зі змістом діяльності (К. Маслач, 2003).
- Професійна мотивація тримається на трьох «опорах»: цінності, автономії та відчутті компетентності (Р. Десі, Е. Раян, теорія самодетермінації).
- Збереження енергії пов'язане з умінням підживлювати себе через сенс, а не лише через відпочинок.

Психологічний ефект: створює усвідомлення, що вигорання — не слабкість, а сигнал до переоцінки власних цінностей і меж.

## Підсумкове заняття 7

### Інтеграція досвіду та формування індивідуальної програми самопідтримки

Тривалість: 90 хв.

Форма: групова робота з елементами індивідуальної рефлексії, медитації, арт-рефлексії

#### СТРУКТУРА ЗАНЯТТЯ

##### 1. Вступна частина (10 хв)

Мета: створити атмосферу завершення циклу, емоційно підготувати учасників до підбиття підсумків і усвідомлення особистих змін.

Хід:

Тренер коротко нагадує основні етапи програми: роботу зі стресом, розвиток навичок емоційної стабільності, пошук ресурсів, формування конструктивних копінг-стратегій і реалістичності. Запитання до групи:

- Що з цього ви взяли для себе?
- Які відкриття стали для вас найціннішими?

Психологічний зміст: Завершення програми створює важливий феномен інтеграції досвіду — коли розрізнені знання, відчуття, емоції та усвідомлення з'єднуються у цілісну картину. Це етап переходу від зовнішнього навчання до внутрішньої зрілості.

##### 2. Рефлексивна сесія «Моя зростаюча» (20 хв)

Мета: усвідомити індивідуальні зміни, внутрішні трансформації, віднайти власну динаміку зростання.

Хід:

Кожному учаснику роздається аркуш із запитаннями:

- Яким я був(ла) на початку програми?
- Що допомогло мені долати труднощі?
- Які навички, техніки або підходи стали для мене найкориснішими?

- Копінг-стратегії — це не просто способи «вникиття», а усвідомлені механізми збереження гідності, автономії та цілісності особистості.
- Резильцтність — здатність повертатися до рівноваги після потрясінь, не втрачаючи віри у себе своєї діяльності.
- Стресостійкість — динамічний баланс між напругою і відновленням; Ключ — у внутрішній гнучкості та підтримці соціальних зв'язків.

Психологічна сутність: Цей блок виконує функцію підкріплення Я-концепції фахівця, повертає йому почуття професійної цінності, зміцнює ідентичність як особи, здатної до допомоги й стійкості навіть у несприятливих умовах.

#### 5. Медитативна практика «Повернення до центру» (10 хв)

Мета: завершити тренінг у стані внутрішнього спокою, гармонізувати емоційний стан.

Хід:

Тренер проводить коротку гайд-медитацію:

«Зробіть глибокий вдих... Відчуйте своє тіло... Відчуйте вдячність за все, що ви пережили і відчули під час цих занять... Знайдіть у собі точку спокою — ваш внутрішній центр...». Можна використати тиху інструментальну музику або звуки природи.

Психологічний ефект: Медитація завершує цикл через інтеграцію тілесного, емоційного і когнітивного рівнів, переводить енергію групи у спокійний, зрівноважений стан.

#### 6. Заключне коло «Символ мого досвіду» (10 хв)

Мета: символічно закріпити позитивний досвід і відчуття підтримки.

Хід:

Кожен учасник ділиться коротко: «Я виходжу з цієї програми з відчуттям...» «Мій символ стійкості — це...». Усі учасники аплодують один одному, створюючи відчуття завершеного, підтримувального кола. Дякуємо за увагу!