УДК 159.944.4:613.86:37(477)

https://doi.org/10.68134/ah.2026-11-20.054

Карпюк Віта Вікторівна
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, Чорноморський національний університет імені Петра Могили

ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СТАНІВ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА УМОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Анотація. У статті розглянуто проблему збереження ментального здоров'я здобувачів загальної середньої освіти, які перебувають під впливом тривалого стресу в умовах воєнного стану. Мета дослідження – виявити особливості стресових станів, копінг-стратегій і показників ментального здоров'я учнів та обґрунтувати психологічні умови його збереження засобами подолання стресу. В емпіричному дослідженні взяли участь 60 здобувачів освіти віком 11–17 років (5–11 класи) сільського ліцею Миколаївської області. Використано шкалу сприйманого стресу (PSS-10), шкалу психологічного стресу (PSM-25), опитувальник способів подолання Р. Лазаруса та С. Фолкман, коротку форму континууму ментального здоров'я (MHC-SF) та госпітальну шкалу тривоги і депресії (HADS). Встановлено, що переважає помірний рівень сприйманого стресу (57 %), високий рівень мають 20 % учнів. Виявлено змішаний профіль копінгу з перевагою адаптивних стратегій, найуживанішими є пошук соціальної підтримки та планування розв'язання проблеми. Водночас 26,7 % учнів надають виражену перевагу втечі-уникненню й становлять групу ризику. Стан «процвітання» виявлено у 20 % досліджуваних, «занепаду» – у 18 %; найнижчим є соціальне благополуччя. Підвищені показники тривоги мають 37 % учнів. Окреслено психологічні умови збереження ментального здоров'я здобувачів освіти.

Ключові слова: ментальне здоров'я, стрес, копінг-стратегії, здобувачі освіти, психологічне благополуччя, стресостійкість, воєнний стан.

Abstract. The paper addresses the problem of preserving the mental health of secondary school students exposed to chronic stress during martial law in Ukraine. The aim of the study was to identify the features of stress states, coping strategies and mental health indicators of students and to substantiate psychological conditions for preserving their mental health by means of stress management. The empirical study involved 60 students aged 11–17 (grades 5–11) of a rural lyceum in Mykolaiv region. The Perceived Stress Scale (PSS-10), the Psychological Stress Measure (PSM-25), the Ways of Coping Questionnaire by R. Lazarus and S. Folkman, the Mental Health Continuum – Short Form (MHC-SF) and the Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS) were used. Moderate perceived stress prevailed (57 %), while 20 % of respondents showed a high level of stress. A mixed coping profile with a predominance of adaptive strategies was revealed; seeking social support and planful problem solving were used most often. At the same time, 26.7 % of students showed a marked preference for escape-avoidance and form a risk group. Flourishing was found in 20 % of students and languishing in 18 %; social well-being was the lowest component. Elevated anxiety symptoms were detected in 37 % of respondents. Psychological conditions for preserving students' mental health are outlined.

Keywords: mental health, stress, coping strategies, students, psychological well-being, stress resistance, martial law.

Вступ

Повномасштабна війна, регулярні повітряні тривоги, змішаний і дистанційний формати навчання, вимушене переміщення та невизначеність життєвих перспектив перетворили стрес на постійне тло життя українських школярів. Відповідно до визначення ВООЗ, ментальне здоров’я – це стан благополуччя, за якого людина реалізує свій потенціал, долає звичайні життєві стреси, продуктивно працює і робить внесок у життя спільноти [9]. Отже, здатність справлятися зі стресом є не зовнішнім чинником, а складовою самого ментального здоров’я. На державному рівні ця проблема знайшла відображення у Всеукраїнській

програмі ментального здоров’я «Ти як?» та в нормах Закону України «Про освіту» щодо захисту здобувачів освіти від чинників, що шкодять їхньому здоров’ю [1; 2].

Ще Г. Сельє показав, що стрес є неспецифічною реакцією організму на вимогу змін і може мати як мобілізувальний (еустрес), так і руйнівний (дистрес) характер [8]. Згідно з транзакційною моделлю Р. Лазаруса та С. Фолкман, наслідки стресу визначаються передусім тим, як особистість оцінює ситуацію і які способи подолання (копінг-стратегії) застосовує [6]. Концепція К. Кіза доповнює ці уявлення розумінням ментального здоров’я як континууму від «занепаду» до «процвітання», а не лише як відсутності розладів [5]. Попри значну кількість праць, присвячених стресу студентської молоді, взаємозв’язок стресових станів, копінг-поведінки та позитивного ментального здоров’я учнів закладів загальної середньої освіти, особливо сільських і прифронтових громад, у воєнний час досліджено недостатньо.

Мета і завдання

Мета дослідження – виявити особливості стресових станів, способів їх подолання та рівня ментального здоров’я здобувачів загальної середньої освіти в умовах воєнного стану й на цій основі визначити психологічні умови збереження їхнього ментального здоров’я.

Методи

Використано теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури, психодіагностичні методи та методи математичної статистики. Емпіричне дослідження проведено у вересні – жовтні 2026 р. на базі Широколанівського ліцею Степівської сільської ради Миколаївського району Миколаївської області. Вибірку склали 60 здобувачів освіти віком 11–17 років (середній вік – 14 років), які навчаються у 5–11 класах; участь була добровільною та анонімною, за умови інформованої згоди. Обстеження здійснювалося онлайн (Google Forms) з дотриманням Етичного кодексу психолога; наприкінці кожен учасник отримував контакти психологічної служби закладу та ліній психологічної підтримки.

Психодіагностичний комплекс охоплював три блоки показників: 1) стресові стани – шкала сприйманого стресу PSS-10 (Ш. Коен, Т. Камарк, Р. Мермелстейн) [3] і шкала психологічного стресу PSM-25 (Л. Лемур, Р. Тесьє) [7]; 2) способи подолання – опитувальник способів подолання Р. Лазаруса та С. Фолкман (WCQ), що діагностує вісім копінг-стратегій [6]; 3) ментальне здоров’я – коротка форма континууму ментального здоров’я MHC-SF (К. Кіз) [5] як показник позитивного полюсу та госпітальна шкала тривоги і депресії HADS (А. Зігмонд, Р. Снейт) [10] як скринінговий показник негативного полюсу. Застосовано методи описової статистики (середні значення, стандартні відхилення, процентний розподіл).

Результати та обговорення

За методикою PSS-10 середній показник сприйманого стресу становив M = 18,4 (SD = 5,7), що відповідає помірному рівню. Помірний рівень стресу виявлено у 57 % учнів, високий – у 20 %, низький – лише у 23 %. Отже, більшість здобувачів освіти періодично відчувають, що вимоги ситуації перевищують їхні ресурси, а кожен п’ятий переживає стійке напруження й відчуття безпорадності. Дані PSM-25 узгоджуються з цим результатом: середній рівень психологічного стресу мають 47 % учнів, високий – 23 %, що свідчить про стан психологічної дезадаптації з порушеннями сну, дратівливістю, втомою та соматичними проявами. Частина учнів, оцінюючи життя як стресове, ще не має виражених симптомів напруження, тобто зберігає ресурси для подолання.

Аналіз копінг-поведінки показав, що найчастіше учні вдаються до пошуку соціальної підтримки (M = 59,2 Т-бала), планування розв’язання проблеми та дистанціювання (по M = 57,4), найрідше – до конфронтації (M = 47,2). Середні значення всіх восьми шкал перебувають у помірному діапазоні (40–60 Т-балів), тобто жодна стратегія не домінує на груповому

рівні. Водночас виявлено перевагу адаптивних стратегій: їхній середній показник становить 57,3 Т-бала проти 52,8 для дезадаптивних, а виражену перевагу адаптивних стратегій мають у середньому 32,1 % учнів проти 18,9 % для дезадаптивних. Тривожним є те, що 26,7 % здобувачів освіти (16 осіб) надають виражену перевагу втечі-уникненню – стратегії, яка короткочасно знижує напруження, але в перспективі посилює стрес. Ця група є першочерговою мішенню психологічної роботи.

Загальний показник ментального благополуччя за MHC-SF становив 47 балів із 70 можливих. Стан «процвітання» виявлено у 20 % учнів, помірне ментальне здоров’я – у 62 %, «занепад» – у 18 %. Найнижчим серед субшкал є соціальне благополуччя (15 із 25 балів, тобто 60 % від максимуму, порівняно з 67 % для емоційного та 73 % для психологічного), що може відображати відчуття роз’єднаності та брак живого спілкування в умовах змішаного навчання. За шкалою HADS підвищені показники тривоги мають 37 % учнів (субклінічні – 25 %, клінічно виражені – 12 %), депресії – 27 % (15 % і 12 % відповідно). Переважання тривожної симптоматики над депресивною узгоджується з характером тривалого воєнного стресу. Узагальнені результати подано в таблиці 1.

Таблиця 1

Основні показники стресу, копінгу та ментального здоров'я здобувачів освіти (n = 60)

Показник	Методика	Результат
Високий рівень сприйманого стресу	PSS-10	20 %
Високий рівень психологічного стресу	PSM-25	23 %
Виражена перевага адаптивних копінг-стратегій (середнє)	WCQ	32,1 %
Виражена перевага втечі-уникнення	WCQ	26,7 %
«Процвітання» / «занепад»	MHC-SF	20 % / 18 %
Підвищена тривога / депресія (суб- та клінічний рівні)	HADS	37 % / 27 %

Здобувачі загальної середньої освіти в умовах воєнного стану переважно переживають помірний рівень стресу, проте близько п’ятої частини з них перебуває у стані високого напруження та психологічної дезадаптації. Учні здебільшого спираються на адаптивні копінг-стратегії – пошук соціальної підтримки та планування розв’язання проблеми, однак понад чверть надає виражену перевагу уникненню. Повного ментального благополуччя («процвітання») досягає лише кожен п’ятий учень, найуразливішою складовою є соціальне благополуччя, а тривожна симптоматика поширена більше, ніж депресивна.

Висновки

На підставі отриманих даних визначено психологічні умови збереження ментального здоров’я здобувачів освіти засобами подолання стресових станів: 1) зниження рівня сприйманого стресу через навчання навичок емоційної саморегуляції (дихальні та релаксаційні техніки, усвідомлення ознак стресу); 2) розширення репертуару конструктивних копінг-стратегій і зменшення опори на уникнення; 3) посилення соціальної підтримки та соціального благополуччя в освітньому середовищі; 4) розвиток здатності до позитивної переоцінки й пошуку сенсу в складних обставинах [4]. Перспективою дослідження є розроблення та апробація тренінгової програми подолання стресових станів, що реалізує зазначені умови, і перевірка її ефективності.

Список використаних джерел

1. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?». URL: https://howareu.com (дата звернення: 11.11.2026)

2. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19 (дата звернення: 11.11.2026)

3. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress. Journal of Health and Social Behavior. 1983. Vol. 24, No. 4. P. 385–396.

4. Maddi S. R. Hardiness: Turning stressful circumstances into resilient growth. Springer. 2013.

5. Keyes C. L. M. The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. Journal of Health and Social Behavior. 2002. Vol. 43, No. 2. P. 207–222. DOI: 10.2307/3090197

6. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. Springer. 1984.

7. Lemyre L., Tessier R. Mesure de stress psychologique (MSP) : se sentir stressé-e. Canadian Journal of Behavioural Science. 1988. Vol. 20, No. 3. P. 302–321.

8. Selye H. The stress of life. McGraw-Hill. 1956.

9. World Health Organization. Mental health: strengthening our response. Fact sheet. URL: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response (дата звернення: 11.11.2026)

10. Zigmond A. S., Snaith R. P. The Hospital Anxiety and Depression Scale. Acta Psychiatrica Scandinavica. 1983. Vol. 67, No. 6. P. 361–370.