

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини  
кафедра психології та соціології

**І.В.Мукасеєва**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**  
**ВПЛИВ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ НА КОГНІТИВНУ**  
**ПРОДУКТИВНІСТЬ МОЛОДІ**

**2026**

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

Факультет здоров'я людини

*(повне найменування інституту, факультету)*

Кафедра психології та соціології

*(повна назва кафедри)*

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

бакалавра

на тему: «Вплив хронічного стресу на когнітивну  
продуктивність молоді»

Здобувачка вищої освіти спеціальності 053 Психологія,  
ОПП «Психологія», групи ПС-22з

І.В.Мукасеєва

Керівник роботи: к. психол. н., доц.

Ю. В.Сербін

Рецензент: д.психол.н., проф., член-кореспондент  
НАПН України,  
професор кафедри психології  
Херсонського державного  
університету МОН України

І. С. Попович

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет \_\_\_\_\_ здоров'я людини \_\_\_\_\_  
Кафедра \_\_\_\_\_ психології та соціології \_\_\_\_\_  
Освітній ступінь \_\_\_\_\_ бакалавр \_\_\_\_\_  
Спеціальність \_\_\_\_\_ 053 Психологія \_\_\_\_\_  
Освітньо-професійна програма «Психологія» \_\_\_\_\_

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Завідувачка кафедри  
психології та соціології  
Бохонкова Ю.О.  
“01” травня 2026 року

**ЗАВДАННЯ**  
**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**  
Мукасеєвої Ірини Володимирівни

**1. Тема роботи:** «Вплив хронічного стресу на когнітивну продуктивність молоді».

Керівник роботи: Сербін Ю. В. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології, затверджений наказом по університету від «01» травня 2026 року, № 64/15.04-С \_\_\_\_\_

**2. Строк подання студентом роботи до захисту - «7» червня 2026 року .**

**3. Вихідні дані до роботи:** обсяг роботи – 58 сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами з урахуванням Національного стандарту України ДСТУ 8302:2015.

**4. Зміст основної частини** (перелік питань, які потрібно розробити): проаналізувати наукові джерела із зазначеної проблематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження та провести експериментальне дослідження; за допомогою математичних методів обробити й презентувати отримані результати; на основі результатів проведеного констатувального експерименту розробити практичні рекомендації щодо проблеми дослідження.

**5. Перелік графічного матеріалу** (з точним зазначенням обов'язкових креслень): таблиці, рисунки (гістограми, діаграми, сегментограми)

## 6. Консультанти розділів:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Сербін Ю. В. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології	07.05.2026	11.06.2026
2.	Сербін Ю. В. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології	07.05.2026	10.05.2026

7. Дата видачі завдання: 01.05.2026 р.

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Визначення проблеми, завдань дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	01.05.2026 – 06.05.2026	
2	Аналіз літератури за проблемою. Систематичний аналіз наукових джерел. Структурування огляду літератури. Робота над теоретичною частиною дослідження.	07.05.2026 – 11.06.2026	
4	Узагальнення результатів констатувального експерименту.	07.05.2026 – 10.05.2026	
6	Перевірка роботи на академічний плагіат.	11.06.2026 – 14.06.2026	
7	Представлення роботи на зовнішню рецензію	15.06.2026 – 17.06.2026	
8	Підготовка кваліфікаційної роботи до захисту.	18.06.2026 – 22.06.2026	
9	Захист кваліфікаційної роботи.	23.06.2026 – 24.06.2026	

**Здобувачка вищої освіти**

**Мукасеєва І.В.**

**Керівник роботи:**

**к. психол. н., доц.**

**Сербін Ю. В.**

## РЕФЕРАТ

Текст – 58 с., табл. – 5, рис. – 1, література – 60 дж., додатків – 5

У роботі проведено теоретико-методологічний аналіз проблеми впливу хронічного стресу на когнітивну сферу особистості. Надано психологічну характеристику феномену хронічного стресу та обґрунтовано його деструктивну дію на пізнавальні процеси молоді. Розглянуто соціальну ситуацію розвитку та психологічні особливості осіб віком 18–25 років як специфічної вікової групи, що перебуває на піку когнітивного розвитку. Визначено структуру когнітивної продуктивності, зокрема особливості функціонування уваги та пам'яті в умовах тривалого психоемоційного напруження.

Експериментально розглянуто особливості впливу хронічного стресу на показники уваги та пам'яті молоді. Проведено аналіз та підбірано психодіагностичний інструментарій (PSS-10, PSM-25, таблиці Шульте, методика «10 слів»), спрямований на дослідження взаємозв'язку між рівнем стресового напруження та інтелектуальною ефективністю респондентів. За допомогою методів кількісної та якісної обробки даних представлено результати констатувального експерименту. На основі отриманих емпіричних даних розроблено практичні рекомендації, спрямовані на підвищення стресостійкості та оптимізацію когнітивного функціонування молоді в умовах напруженої діяльності.

Ключові слова: ХРОНІЧНИЙ СТРЕС, КОГНІТИВНА ПРОДУКТИВНІСТЬ, МОЛОДЬ, УВАГА, ПАМ'ЯТЬ, ДИСТРЕС, КОНСТАТУВАЛЬНИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ, ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ, ПСИХІЧНА НАПРУЖЕНІСТЬ, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, СТУДЕНТСЬКА МОЛОДЬ, САМОРЕГУЛЯЦЯ, КОГНІТИВНИЙ ДЕФЦИТ, ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН

## ABSTRACT

**Mukasieieva I.V.** Influence of chronic stress on the cognitive productivity of youth. Qualification work. Kyiv, 2026.

The paper presents a theoretical and methodological analysis of the problem of chronic stress influence on the cognitive sphere of the individual. The psychological characteristics of chronic stress are given, and its destructive effect on the cognitive functions of youth is substantiated. The features of cognitive productivity as a psychological phenomenon, its structure, and factors of determination are considered. The social situation of development and psychological characteristics of personality in youth (aged 18–25) are defined.

The features of the influence of chronic stress on indicators of attention and memory of youth are experimentally considered. The author analyzes and selects psychodiagnostic methods (PSS-10, PSM-25, Schulte tables, Luria's "10 words" method) aimed at studying the level of psychological tension and the state of cognitive processes in respondents. Using data processing methods, the results of an ascertaining experiment are presented, proving a decrease in the speed of orienting-search activity and the volume of information reproduction under the influence of stress. On the basis of the obtained empirical data, practical recommendations aimed at increasing stress resistance and optimizing the cognitive functioning of youth in conditions of intense activity are developed.

**Key words:** CHRONIC STRESS, COGNITIVE PRODUCTIVITY, YOUTH, ATTENTION, MEMORY, DISTRESS, ASCERTAINING EXPERIMENT, PRACTICAL RECOMMENDATIONS, PSYCHOLOGICAL TENSION, STRESS RESISTANCE, STUDENT YOUTH, SELF-REGULATION, COGNITIVE DEFICIT, PSYCHO-EMOTIONAL STATE.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>8</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ КОГНІТИВНОЇ ПРОДУКТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....</b>	<b>13</b>
1.1. Теоретичний аналіз проблеми в сучасній психологічній літературі....	13
1.2. Соціальна ситуація розвитку та психологічні особливості розвитку особистості у молодому віці.....	18
1.3. Когнітивна продуктивність як психологічний феномен: структура та чинники детермінації.....	21
<b>Висновки до розділу 1.....</b>	<b>25</b>
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОГНІТИВНОЇ ПРОДУКТИВНОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ.....</b>	<b>29</b>
2.1. Організація, процедура та обґрунтування методів дослідження.....	29
2.2. Аналіз результатів психодіагностики рівнів хронічного стресу у респондентів.....	38
2.3. Психологічна інтерпретація впливу стресу на показники уваги та пам'яті молоді.....	41
2.4. Практичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості та оптимізації когнітивної діяльності молоді.....	45
<b>Висновки до розділу 2.....</b>	<b>55</b>
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>59</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....</b>	<b>63</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>69</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Проблема впливу стресових чинників на психічну діяльність людини належить до пріоритетних напрямів сучасної психологічної науки. Інтерес дослідників до цієї теми невпинно зростає, що пояснюється кількома взаємопов'язаними тенденціями. По-перше, глобальна нестабільність, зумовлена пандеміями, війсьними конфліктами та соціально-економічними потрясіннями, суттєво підвищила загальний рівень психоемоційного навантаження на населення. По-друге, стрімка цифровізація суспільства породила якісно новий тип стресу – інформаційний, пов'язаний із постійним потоком суперечливих даних та необхідністю безперервної когнітивної обробки інформації. По-третє, в умовах тривалого воєнного стану в Україні молодь опинилася в епіцентрі подій, що генерують хронічне психоемоційне напруження небаченого раніше масштабу.

Молодий вік є унікальним і водночас надзвичайно вразливим періодом людського розвитку. З одного боку, це час інтенсивного когнітивного зростання, професійного становлення та активної соціальної адаптації, що вимагає максимальної мобілізації інтелектуальних ресурсів особистості. З іншого – саме в цей період нервова система є особливо чутливою до зовнішніх дестабілізуючих впливів. Тривала дія стресогенних факторів активує нейроендокринні механізми захисту, які за умов хронічного напруження здатні спричиняти стійкі деструктивні зміни у когнітивній сфері.

Хронічний стрес принципово відрізняється від короткочасного адаптивного напруження своїми наслідками для організму. Якщо гострий стрес мобілізує ресурси і підвищує ефективність діяльності, то тривале

психоемоційне напруження поступово виснажує резервні можливості нервової системи. Нейробіологічні дослідження переконливо доводять, що хронічно підвищений рівень кортизолу – головного гормону стресу – негативно позначається на функціонуванні гіпокампа та префронтальної кори головного мозку. Оскільки саме ці структури відповідають за консолідацію пам'яті, концентрацію уваги та регуляцію складних розумових операцій, їх пригнічення безпосередньо позначається на якості пізнавальної діяльності. Унаслідок цього когнітивна продуктивність стає нестабільною: знижується навчальна успішність, погіршується здатність до аналітичного мислення та прийняття зважених рішень, що суттєво знижує загальну якість життєдіяльності молодшої людини.

Незважаючи на значний масив наукових праць, присвячених проблематиці стресу – від класичних концепцій Г. Сельє та Р. Лазаруса до сучасних нейропсихологічних досліджень, – питання специфічного впливу хронічного стресу на когнітивний ресурс саме сучасної української молоді в екстремальних умовах залишається недостатньо вивченим і потребує додаткового емпіричного уточнення.

Особливої гостроти ця проблема набуває в контексті повномасштабного вторгнення росії в Україну. Для сучасної молоді стрес перестав бути епізодичним явищем і набув форми перманентного травматичного досвіду, що охоплює всі сфери життєдіяльності. Постійна загроза фізичній безпеці, вимушена внутрішня та зовнішня міграція, розрив усталених соціальних зв'язків, переривання освітнього процесу та невизначеність щодо майбутнього – усі ці чинники разом формують особливий тип хронічного напруження, який раніше не був предметом систематичного вивчення у вітчизняній психологічній науці.

З позицій нейропсихології тривала дія такого стресу призводить до явища когнітивної втоми: перебуваючи у режимі постійного виживання,

мозок починає блокувати енергоємні аналітичні операції на користь швидких автоматичних реакції. Це означає, що молода людина поступово втрачає здатність до глибокого осмислення інформації, творчого мислення та довготривалої концентрації – саме тих якостей, які є основою успішної навчальної та професійної діяльності. Така ситуація становить серйозну загрозу для формування інтелектуального потенціалу нації, адже саме у віці 18-25 років мають закладатися фундаментальні професійні компетентності, що визначатимуть якість людського капіталу країни у майбутньому.

Отже, вивчення психологічних механізмів зниження когнітивної продуктивності під впливом хронічного воєнного стресу є не лише актуальним науковим завданням, а й нагальною практичною необхідністю для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки та реабілітації сучасної української молоді.

Усе зазначене зумовило вибір теми кваліфікаційної роботи: «Вплив хронічного стресу на когнітивну продуктивність молоді».

**Об'єкт дослідження** – когнітивна продуктивність особистості у молодому віці.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості впливу хронічного стресу на когнітивну продуктивність молоді.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості впливу хронічного стресу на когнітивну продуктивність молоді.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення стресу та когнітивної продуктивності у сучасній психологічній науці.

2. Визначити психологічні особливості розвитку особистості та соціальну ситуацію її становлення у молодому віці в контексті сучасних соціальних викликів.

3. Охарактеризувати теоретичні моделі впливу стресу на когнітивні функції людини та визначити структуру когнітивної продуктивності як психологічного феномену.

4. Емпірично дослідити рівень хронічного стресу та стан когнітивних процесів (уваги, пам'яті) у вибірці молоді та встановити взаємозв'язок між цими показниками.

5. На основі результатів констатувального експерименту розробити науково обґрунтовані практичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості та оптимізації когнітивного функціонування молоді в умовах напруженої діяльності.

**Теоретико-методологічна основа дослідження.** Методологічним підґрунтям роботи слугують: концепція загального адаптаційного синдрому Г. Сельє, яка розкриває стадійну природу стресової відповіді організму; когнітивно-трансакційна теорія стресу Р. Лазаруса, що акцентує роль суб'єктивної оцінки у формуванні стресової реакції; концепція когнітивного розвитку Ж. Піаже; теоретичні положення про структуру інтелекту Р. Кеттелла; наукові праці вітчизняних психологів щодо вікових особливостей та психологічного здоров'я молоді (М. В. Савчин, С. Д. Максименко, Т. М. Титаренко).

**Методи дослідження:** *теоретичні:* аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення наукових джерел з проблеми дослідження; *емпіричні:* бесіда, спостереження, констатувальний експеримент, психологічне тестування із застосуванням діагностичного інструментарію: «Шкала сприйнятого стресу» (PSS-10) С. Коена; «Шкала психологічного

стресу» (PSM-25) Лемюра-Тессье-Філіона; «Таблиці Шульте»; Методика відтворення словесного матеріалу; *методи обробки даних*: кількісний та якісний аналіз отриманих результатів.

**Теоретичне значення дослідження.** Отримані результати поглиблюють наукові знання про механізми деструктивного впливу тривалого психоемоційного напруження на пізнавальну сферу особистості в період ранньої дорослості. Уточнено та змістовно доповнено психологічний зміст поняття «когнітивна продуктивність» як інтегрального динамічного показника ефективності інтелектуальної діяльності, що визначається синергетичною взаємодією біологічних, психологічних і середовищних чинників. Здійснено міждисциплінарний синтез класичних когнітивно-трансакційних моделей стресу (Р. Лазарус) із сучасними нейропсихологічними даними щодо функціонального пригнічення префронтальної кори та гіпокампа в умовах хронічної гіперкортизолемії. Це дозволило комплексно описати феномен когнітивної втоми. Теоретично обґрунтовано суперечність між піком інтелектуального розвитку та підвищеною вразливістю нейродинамічних ресурсів до дії стресогенних чинників, що зумовлено незавершеністю дозрівання мозкових структур.

**Практичне значення дослідження.** Отримані в процесі дослідження факти та сформульовані на їх основі висновки можуть бути використані у практичній діяльності психологів, педагогів та соціальних працівників з метою профілактики когнітивних порушень, підвищення стресостійкості молоді та розробки програм психологічної реабілітації в умовах тривалого соціального стресу.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТРЕСУ НА КОГНІТИВНУ СФЕРУ ОСОБИСТОСТІ**

### **1.1. Теоретичний аналіз проблеми хронічного стресу в сучасній психологічній літературі**

Стрімкий темп сучасного життя, безперервне інформаційне навантаження та соціальна нестабільність перетворили проблему стресу на одну з найбільш досліджуваних у сучасній психологічній науці. Попри це, інтерес до неї не лише не згасає, а й постійно поглиблюється – передусім у зв'язку з появою нових стресогенних контекстів, зокрема цифрового середовища та наслідків воєнних конфліктів. Наукове осмислення феномену стресу пройшло тривалий і суперечливий шлях: від перших суто біологічних інтерпретацій до сучасних мультидисциплінарних підходів, що інтегрують нейробиологію, психологію та соціологію.

Першим, хто надав поняттю «стрес» строгого наукового змісту, був канадський ендокринолог Ганс Сельє. Спираючись на результати своїх експериментальних досліджень, він сформулював концепцію «загального адаптаційного синдрому» (ЗАС) [24; 53]. Відповідно до неї, стрес є універсальною, неспецифічною відповіддю організму на будь-яку вимогу, що висувається до нього ззовні – незалежно від природи подразника. Ця неспецифічність є принциповою ознакою концепції: чи то холод, чи то емоційне потрясіння, чи то фізичне навантаження – відповідь організму на рівні нейроендокринних механізмів є принципово однаковою.

Г. Сельє виокремив три послідовні стадії розвитку стресової реакції, які разом утворюють загальний адаптаційний синдром:

1. Стадія тривоги – початкова реакція організму на дію стресора. У цей момент активується симпатична нервова система, надниркові залози посилено виробляють адреналін та кортизол, прискорюється серцебиття, підвищується артеріальний тиск. Мобілізуються всі захисні ресурси для протидії загрозі. Якщо стресор є короткочасним, організм успішно справляється з ним і повертається до стану рівноваги.

2. Стадія резистентності – якщо дія стресора продовжується, організм переходить у режим стійкої адаптації. Зовні людина може виглядати цілком нормально, однак внутрішньо її ресурси продовжують витрачатися. На цій стадії можливості організму ще достатні для підтримання функціональної рівноваги, проте вони поступово вичерпуються.

3. Стадія виснаження – настає тоді, коли стресор діє надто тривало або надто інтенсивно, а адаптаційні резерви організму повністю вичерпані. Захисні механізми перестають справлятися зі своїм завданням, що може призвести до серйозних порушень фізичного та психічного здоров'я [24; 53].

Принципово важливим внеском Г. Сельє є також розмежування двох якісно різних форм стресу. Еустрес – це конструктивне, мобілізуюче напруження, яке стимулює активність, підвищує концентрацію та сприяє досягненню результатів. Дистрес натомість є руйнівним процесом, що дезорганізує психічну та фізіологічну діяльність, виснажує ресурси та призводить до погіршення функціонування організму в цілому [24]. Саме

дистрес, особливо у його хронічній формі, становить головний предмет нашого дослідницького інтересу.

Паралельно з розвитком біологічної концепції стресу у психологічній науці формувалися підходи, що акцентували роль суб'єктивного сприйняття у формуванні стресової реакції. Найбільш впливовою серед них стала когнітивно-трансакційна модель Річарда Лазаруса та Сьюзен Фолкман [41; 45]. Принципова відмінність цього підходу від біологічного полягає в тому, що стрес розглядається не як об'єктивна властивість ситуації, а як результат взаємодії – «трансакції» – між особистістю та її оточенням.

Відповідно до моделі Р. Лазаруса, у відповідь на потенційно стресову ситуацію людина здійснює двоетапне когнітивне оцінювання. Первинна оцінка визначає, чи є ситуація загрозливою, шкідливою або, навпаки, нейтральною чи позитивною. Вторинна оцінка спрямована на аналіз власних ресурсів і можливостей для подолання ситуації [45]. Стрес виникає тоді, коли людина оцінює ситуацію як загрозливу, а власні ресурси – як недостатні для її подолання. Саме тому одна й та сама подія може бути стресовою для однієї людини і цілком нейтральною для іншої – все залежить від індивідуальної системи оцінювання [41].

Ця ідея має надзвичайно важливе практичне значення: вона вказує на те, що робота зі стресом має бути спрямована не лише на зміну зовнішніх обставин, а передусім на трансформацію способів сприйняття та оцінювання ситуацій особистістю. Саме на цьому принципі ґрунтується більшість сучасних психотерапевтичних підходів до роботи зі стресом, зокрема когнітивно-поведінкова терапія [39; 60].

Не менш значущою для розуміння природи стресу є теорія збереження ресурсів Стівена Гобфолла [43]. Відповідно до неї, стрес виникає тоді, коли людина стикається із загрозою втрати, реальною втратою або неможливістю отримати важливі для неї ресурси – матеріальні, соціальні, особистісні чи енергетичні. Ця теорія особливо цінна для аналізу стресу в умовах воєнного часу, коли молодь одночасно втрачає відразу кілька ключових ресурсів: безпеку, стабільність, соціальні зв'язки та освітні можливості [16; 43].

У сучасних наукових дослідженнях хронічний стрес розглядається як якісно особливий стан, що принципово відрізняється від гострого стресу не лише тривалістю, а й механізмами впливу на організм. При хронічному стресі нервова система перебуває у стані постійної гіперактивації, яка не завершується фазою повноцінного відновлення [10; 42]. Це поступово виснажує нейропластичні ресурси мозку та призводить до структурних і функціональних змін у тих відділах, що відповідають за пізнавальну діяльність.

Нейробіологічні дослідження фіксують, що хронічно підвищений рівень глюкокортикоїдів – насамперед кортизолу – спричиняє зменшення об'єму сірої речовини в гіпокампі та префронтальній корі [47; 48]. Оскільки гіпокамп є ключовою структурою для формування нових спогадів та просторової навігації, а префронтальна кора відповідає за планування, прийняття рішень та регуляцію поведінки, їх пригнічення безпосередньо позначається на якості пізнавальної діяльності [46; 54]. Зокрема, знижується здатність до концентрації уваги, послаблюється гнучкість мислення, уповільнюється швидкість прийняття рішень та погіршується здатність до засвоєння нового матеріалу [42; 47].

Вітчизняні дослідники активно розробляють цю проблематику в контексті українських реалій. О. В. Завгородня наголошує, що хронічний стрес порушує не лише емоційну, а й когнітивну регуляцію поведінки, що проявляється у зниженні здатності до планування та послідовної діяльності [5]. С. В. Котляров на основі власних досліджень підкреслює, що тривале психоемоційне напруження призводить до стійких функціональних змін у структурі пізнавальних процесів молоді [10]. О. М. Коваль зазначає, що стресостійкість є одним із ключових предикторів збереження когнітивної продуктивності в умовах навчального та соціального тиску [9]. Ці положення повністю узгоджуються з даними зарубіжних досліджень, які фіксують прямий негативний зв'язок між рівнем кортизолу та показниками пам'яті й уваги [47; 54].

Таким чином, сучасна психологічна наука розглядає стрес як складний біопсихосоціальний феномен, що виникає на перетині біологічних реакцій організму, суб'єктивного сприйняття особистості та об'єктивних умов соціального середовища. Хронічна форма стресу є особливо небезпечною через її деструктивний вплив на нейробиологічні основи пізнавальної діяльності, що робить її вивчення надзвичайно актуальним в умовах сучасних соціальних викликів.

## 1.2. Соціальна ситуація розвитку та психологічні особливості особистості у молодому віці

Вікову групу від 18 до 25 років – період, який у психологічній науці прийнято позначати як ранню молодість або юність у її завершальній фазі – обрано об'єктом дослідження з огляду на унікальність та психологічну специфічність соціальної ситуації розвитку, характерної для цього етапу. Саме в цей час людина вперше стикається з повнотою особистісної відповідальності за власне життя, що породжує одночасно відчуття свободи і тривоги [21; 23].

У психологічній науці цей життєвий період традиційно вважається поворотним: молода людина завершує процес ідентифікації, активно будує свою професійну траєкторію та намагається утвердитися як самостійна, автономна особистість. Водночас цей процес рідко відбувається безболісно – він супроводжується численними нормативними кризами, внутрішніми суперечностями та соціальними випробуваннями [15; 27].

Провідною діяльністю цього вікового періоду є навчально-професійна діяльність, яка висуває до молодої людини комплекс взаємопов'язаних вимог. По-перше, це необхідність засвоєння значного обсягу теоретичних знань та практичних навичок. По-друге – здатність до самоорганізації та тривалої цілеспрямованої розумової праці. По-третє – вміння функціонувати в умовах постійного оцінювання та соціального порівняння [15; 25]. Сукупність цих вимог формує потужне хронічне навантаження на когнітивну та емоційну сфери особистості.

Необхідність одночасного вирішення кількох масштабних завдань – завершення освіти, пошуку роботи, побудови близьких стосунків та визначення власних цінностей – вимагає від молодої людини максимальної когнітивної мобілізації та емоційної витривалості [8; 23]. Коли ці вимоги

перевищують наявні ресурси, соціальна невизначеність і академічне навантаження перетворюються на потужні хронічні стресори [20; 29].

В контексті особистісного розвитку молодий вік характеризується переживанням нормативних криз, пов'язаних із побудовою близьких міжособистісних стосунків, завершенням професійного самовизначення та формуванням стійкої системи цінностей і переконань [23]. Дослідження показують, що нездатність успішно розв'язати ці завдання поглиблює тривожність, знижує самооцінку і суттєво підвищує вразливість особистості до стресогенних впливів [8; 27]. Утворюється замкнене коло: стрес заважає вирішенню вікових завдань, а нерозв'язаність цих завдань посилює стрес.

З когнітивного погляду, вік 18-25 років є часом найвищого розквіту пізнавальних можливостей людини [15; 35]. Швидкість обробки інформації, обсяг робочої пам'яті та здатність до абстрактного мислення сягають свого піку саме в цей період. Водночас у цьому ж віці завершується біологічне дозрівання префронтальної кори головного мозку – структури, що відповідає за планування, контроль імпульсів, регуляцію емоцій та прийняття складних рішень [46; 54].

Цей парадокс – поєднання максимальних когнітивних можливостей із незавершеністю формування ключових регуляторних структур мозку – робить молодь одночасно найбільш інтелектуально продуктивною та найбільш вразливою до гормональних змін, спричинених тривалим стресом. Адже саме префронтальна кора, що ще не набула остаточної зрілості, є найбільш чутливою до деструктивного впливу кортизолу [46; 47]. Тому тривале психоемоційне напруження здатне суттєво деформувати показники уваги, пам'яті та виконавчих функцій у молодих людей.

В умовах воєнного стану в Україні соціальна ситуація розвитку сучасної молоді набула якісно нових характеристик. До нормативних вікових труднощів додалися зовнішні екстраординарні стресори: загроза

фізичній безпеці, вимушена міграція, розрив звичного соціального середовища та невизначеність щодо можливості продовження навчання [16; 30]. За даними вітчизняних досліджень, значна частина студентської молоді в умовах воєнного стану переживає стан хронічного стресу, що безпосередньо позначається на її навчальній успішності та психічному здоров'ї [18; 32].

Аналізуючи умови розвитку сучасної молоді, необхідно враховувати не лише нормативні вікові кризи, а й індивідуальну здатність особистості протистояти психологічному тиску середовища – стресостійкість. Ю. О. Бохонкова розглядає стресостійкість молодих людей як динамічну багаторівневу систему, що охоплює біологічні, психологічні та соціальні компоненти [1, с. 52]. Авторка доводить, що розвинені внутрішні ресурси особистості – зокрема позитивна самооцінка, розвинені копінг-стратегії та міцні соціальні зв'язки – дозволяють молодій людині зберігати інтелектуальну продуктивність навіть в умовах граничного навантаження на адаптаційні механізми [1, с. 118].

Такий підхід принципово важливий для нашого дослідження: він дозволяє розглядати когнітивну продуктивність не як ізольований, статичний показник, а як динамічний результат постійної взаємодії між стресогенними впливами середовища та внутрішніми ресурсами особистості. Відповідно, підвищення стресостійкості є одним із найефективніших шляхів збереження когнітивного потенціалу молоді.

### **1.3. Когнітивна продуктивність як психологічний феномен: структура та чинники детермінації**

Поняття когнітивної продуктивності є відносно новим у психологічному дискурсі, проте воно дедалі активніше використовується як інтегральний показник ефективності інтелектуальної діяльності особистості. На відміну від більш вузьких понять – таких як інтелект або окремі пізнавальні процеси – когнітивна продуктивність відображає не стільки потенційні можливості людини, скільки реальну ефективність їх реалізації в конкретних умовах діяльності [7; 12].

У сучасній психологічній науці когнітивна продуктивність визначається як здатність особистості якісно та своєчасно опрацювати інформацію, ухвалювати обґрунтовані рішення та успішно розв'язувати складні розумові завдання у реальних умовах [12; 25]. Це поняття охоплює як швидкісні характеристики мислення, так і його точність, гнучкість та стійкість до інтерференції. Важливо підкреслити, що когнітивна продуктивність є динамічним, а не статичним утворенням: вона суттєво варіює залежно від функціонального стану організму, рівня мотивації та умов зовнішнього середовища [4; 13].

У межах нашого дослідження ми зосереджуємося на двох базових складових когнітивної продуктивності, що є найбільш чутливими до деструктивного впливу хронічного стресу, – увазі та пам'яті. Такий вибір зумовлений як теоретичними міркуваннями, так і практичними можливостями психодіагностики [4; 19].

Увага є однією з фундаментальних умов будь-якої пізнавальної діяльності. У психологічній науці вона визначається як вибіркова спрямованість і зосередженість свідомості на певних об'єктах або аспектах дійсності при одночасному відволіканні від усього іншого [18]. Увага не є самостійним психічним процесом у строгому сенсі – вона є необхідною

умовою ефективного перебігу всіх інших пізнавальних процесів: сприймання, пам'яті, мислення. Без достатнього рівня уваги жоден із цих процесів не може функціонувати повноцінно.

Для оцінювання когнітивної продуктивності найбільш важливими є такі характеристики уваги: стійкість – здатність тривало підтримувати зосередженість на обраному об'єкті без мимовільного відволікання; концентрація – інтенсивність зосередженості, що визначає глибину обробки інформації; обсяг – кількість одиниць інформації, які людина здатна одночасно утримувати у полі свідомості; переключення – швидкість і легкість довільного переходу від одного об'єкта чи виду діяльності до іншого [18; 19]. Саме ці параметри найбільш чутливо реагують на вплив хронічного стресу: психоемоційне виснаження звужує обсяг уваги, підриває її стійкість і порушує здатність до ефективного переключення [46; 54].

Пам'ять забезпечує збереження, накопичення та відтворення набутого досвіду – і в цьому сенсі є основою всього інтелектуального функціонування людини. Без пам'яті неможливе ні навчання, ні мислення, ні усвідомлення власної ідентичності [7]. У структурі пізнавальної діяльності особливу роль відіграють робоча пам'ять – система активного утримання та маніпулювання інформацією, необхідною для вирішення поточних завдань, та короткочасна пам'ять – механізм тимчасового зберігання обмеженого обсягу інформації [49].

Дослідження в галузі когнітивної нейронауки переконливо доводять, що надлишок кортизолу, характерний для хронічного стресу, безпосередньо пригнічує синаптичну пластичність у гіпокампі – структурі, без якої неможлива консолідація нових спогадів, тобто перетворення короткочасної пам'яті на довготривалу [46; 48]. Крім того, під впливом глюкокортикоїдів знижується щільність дендритних зв'язків у префронтальній корі, що безпосередньо погіршує функціонування робочої

пам'яті [47; 54]. Унаслідок цього людина, яка перебуває у стані хронічного стресу, не лише гірше запам'ятовує нову інформацію, а й відчуває труднощі з її оперативним використанням у процесі мислення.

Важливо також зазначити, що вплив стресу на когнітивну продуктивність не є лінійним. Відповідно до закону Єркса-Додсона [59], помірний рівень збудження та напруження може навіть підвищувати ефективність діяльності – особливо під час виконання простих завдань. Проте при перевищенні оптимального рівня активації, що характерно для хронічного стресу, продуктивність різко знижується. Таким чином, еустрес може бути корисним, тоді як дистрес незмінно чинить деструктивний вплив на когнітивне функціонування [24; 42].

Для систематизації чинників, що визначають рівень когнітивної продуктивності молоді, виокремлюємо три групи:

Біологічні чинники охоплюють індивідуальні особливості будови та функціонування нервової системи, гормональний баланс організму, стан нейромедіаторних систем (зокрема, дофамінергічної та серотонінергічної), а також загальний рівень фізичного здоров'я. Саме на цьому рівні реалізується безпосередній нейробиологічний вплив хронічного стресу на когнітивні структури мозку [47; 48].

Психологічні чинники включають рівень внутрішньої мотивації та навчальної залученості, здатність до вольової саморегуляції психічних станів, базову особистісну тривожність, розвиненість копінг-стратегій, а також рівень самоефективності – впевненості людини у власній здатності справлятися з викликами [8; 35]. Психологічні чинники виступають своєрідним буфером між стресогенними впливами та реальним когнітивним функціонуванням: за умови розвиненої психологічної стійкості навіть значне стресове навантаження може не призводити до суттєвого зниження когнітивної продуктивності.

Середовищні чинники охоплюють щільність інформаційного навантаження, стабільність або нестабільність соціального середовища, якість міжособистісних стосунків, доступність соціальної підтримки, а також наявність або відсутність постійних стресогенних тригерів у повсякденному житті [20; 29]. В умовах воєнного стану в Україні середовищні чинники набули особливої ваги: руйнування звичного соціального середовища, постійна загроза безпеці та інформаційна перевантаженість стали потужними зовнішніми детермінантами зниження когнітивної продуктивності молоді [16; 18].

Усі три групи чинників перебувають у постійній динамічній взаємодії, взаємно підсилюючи або послаблюючи один одного. Хронічний стрес, впливаючи одночасно на всі три рівні, набуває особливої деструктивної сили: він не лише безпосередньо пригнічує нейробіологічні основи когніції, а й знижує психологічну стійкість та руйнує стабільність середовища, що ще більше поглиблює когнітивне виснаження.

Отже, показники когнітивної продуктивності є динамічними, багатодетермінованими утвореннями, що постійно змінюються під впливом внутрішніх та зовнішніх умов. Хронічний стрес виступає одним із найпотужніших деструктивних чинників, здатних суттєво та стійко знижувати якість інтелектуальної діяльності особистості – передусім через негативний вплив на увагу та пам'ять як базові компоненти когнітивної продуктивності.

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Стрес як психологічний феномен пройшов тривалий і багатовекторний шлях наукового осмислення. Початкові суто фізіологічні інтерпретації, представлені у класичній концепції загального адаптаційного синдрому Г. Сельє, заклали фундамент для розуміння стадійної природи стресової відповіді організму – від первинної мобілізації через резистентність до виснаження. Принципово важливим внеском Сельє є розмежування еустресу як конструктивного мобілізуючого напруження та дистресу як руйнівного стану, що дезорганізує психічну діяльність. Когнітивно-трансакційна модель Р. Лазаруса суттєво розширила це розуміння, перемістивши акцент із біологічних реакцій на суб'єктивне сприйняття: визначальну роль у формуванні стресової реакції відіграє не об'єктивна загроза, а те, як особистість її оцінює та якими ресурсами вважає себе здатною їй протистояти. Теорія збереження ресурсів С. Гобфолла доповнює цю картину, пояснюючи стрес через механізм реальної або загрозової втрати важливих особистісних і соціальних ресурсів. Сукупність цих теоретичних підходів формує комплексне розуміння стресу як явища, що одночасно розгортається на біологічному, психологічному та соціальному рівнях.

Хронічний стрес якісно та принципово відрізняється від гострого не лише своєю тривалістю, а й механізмами впливу на організм та їхніми наслідками. Якщо гострий стрес є функціонально виправданою адаптивною реакцією, що мобілізує ресурси для подолання конкретної загрози, то хронічний стрес характеризується тривалою мобілізацією психофізіологічних ресурсів без фази повноцінного відновлення. Нервова система перебуває у стані постійної гіперактивації, яка поступово, але невпинно виснажує адаптаційний потенціал особистості. На

нейробиологічному рівні це проявляється у хронічно підвищеному рівні кортизолу, який пригнічує синаптичну пластичність у гіпокампі та знижує щільність дендритних зв'язків у префронтальній корі – структурах, безпосередньо відповідальних за пізнавальну діяльність. Наслідком є стійке, а нерідко й незворотне погіршення уваги, пам'яті та здатності до складного аналітичного мислення. Важливо підкреслити, що ці зміни можуть накопичуватися поступово, залишаючись непоміченими самою людиною, поки не досягнуть критичного рівня.

Молодий вік (18-25 років) є особливо вразливим до деструктивного впливу хронічного стресу з кількох взаємопов'язаних причин. По-перше, саме в цей період завершується біологічне дозрівання префронтальної кори – і поки цей процес не завершено, когнітивна сфера залишається особливо чутливою до гормональних змін, спричинених стресом. По-друге, соціальна ситуація розвитку молодої людини об'єктивно насичена стресогенними чинниками: інтенсивне академічне навантаження, необхідність професійного самовизначення, пошук власної ідентичності, побудова близьких стосунків та перша повноцінна відповідальність за власне життя – усе це одночасно. По-третє, в умовах воєнного стану в Україні до нормативних вікових труднощів додаються потужні екстраординарні зовнішні стресори – постійна загроза безпеці, вимушена внутрішня та зовнішня міграція, руйнування усталених соціальних зв'язків та освітніх маршрутів. Поєднання нормативних та екстраординарних стресорів формує унікальний, раніше малодосліджений тип хронічного напруження, специфічний саме для сучасної української молоді.

Когнітивна продуктивність є інтегральним динамічним показником ефективності інтелектуальної діяльності особистості, що відображає не потенційні можливості людини, а реальну ефективність їх реалізації в конкретних умовах. Її структура охоплює комплекс взаємопов'язаних

пізнавальних процесів, серед яких увага та пам'ять виступають найбільш чутливими до стресогенних впливів компонентами. Увага забезпечує вибіркочу спрямованість свідомості та підтримку зосередженості – без неї неможливе повноцінне функціонування жодного іншого пізнавального процесу. Пам'ять, у свою чергу, відповідає за збереження, консолідацію та відтворення інформації, необхідної для поточної та перспективної діяльності. Погіршення цих процесів під впливом хронічного стресу безпосередньо знижує якість навчальної та професійної діяльності молодшої людини, а у довгостроковій перспективі може обмежувати її інтелектуальний і кар'єрний розвиток.

Рівень когнітивної продуктивності визначається складною сукупністю біологічних, психологічних та середовищних чинників, що перебувають у постійній динамічній взаємодії. Біологічні чинники охоплюють індивідуальні особливості будови і функціонування нервової системи, гормональний баланс, стан нейромедіаторних систем та загальне фізичне здоров'я. Психологічні чинники включають рівень мотивації, здатність до вольової саморегуляції, базову тривожність та рівень самоефективності. Середовищні чинники визначаються щільністю інформаційного навантаження, стабільністю соціального оточення та наявністю постійних стресогенних тригерів. Хронічний стрес діє одночасно на всі три рівні: безпосередньо руйнує нейробіологічні основи когніції, знижує психологічну стійкість та дестабілізує соціальне середовище. Саме це поєднання визначає особливу деструктивну силу хронічного стресу щодо пізнавальної діяльності особистості.

Аналіз вітчизняних та зарубіжних досліджень переконливо підтверджує, що стресостійкість особистості виступає ключовим психологічним буфером між стресогенними впливами та реальним станом когнітивної продуктивності. Розвинені внутрішні ресурси – зокрема

здатність до саморегуляції, ефективні копінг-стратегії, позитивна самооцінка та міцні соціальні зв'язки – дозволяють молодій людині зберігати інтелектуальну ефективність навіть в умовах значного психоемоційного навантаження. Це підкреслює принципову важливість цілеспрямованої роботи з розвитку стресостійкості молоді як умови збереження її когнітивного потенціалу. Водночас варто наголосити, що стресостійкість не є вродженою властивістю – вона формується і розвивається, що відкриває широкі можливості для психологічної профілактики та корекції.

Окремої уваги заслуговує контекст воєнного стресу як специфічного чинника, що впливає на когнітивну продуктивність сучасної української молоді. На відміну від більшості досліджуваних раніше форм хронічного стресу, воєнний стрес характеризується одночасним впливом загрози фізичній безпеці, тривалою невизначеністю, руйнуванням звичного способу життя та втратою перспективи планування майбутнього. Поєднання цих чинників створює унікальне психологічне навантаження, наслідки якого для когнітивної сфери молоді ще потребують систематичного вивчення. Наше дослідження є одним із кроків у цьому напрямі.

Таким чином, теоретичний аналіз засвідчує тісний, багаторівневий взаємозв'язок між хронічним стресом та зниженням когнітивної продуктивності у молодому віці. Механізми цього взаємозв'язку реалізуються одночасно на нейробіологічному, психологічному та соціальному рівнях, що зумовлює необхідність комплексного підходу як до його вивчення, так і до розробки заходів психологічної підтримки. Отримані теоретичні узагальнення слугують концептуальним підґрунтям для проведення емпіричного дослідження, представленого у другому розділі роботи.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОГНІТИВНОЇ ПРОДУКТИВНОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ**

### **2.1. Організація, процедура та обґрунтування методів дослідження**

Емпіричне дослідження проводилося у формі констатувального експерименту – одного з базових видів психологічного дослідження, що передбачає фіксацію наявного стану досліджуваного явища без цілеспрямованого втручання у його перебіг. Метою констатувального експерименту в нашому дослідженні було встановлення актуального стану когнітивної продуктивності молоді в умовах хронічного стресу та виявлення характеру взаємозв'язку між рівнем психоемоційного напруження і показниками уваги та пам'яті. Такий підхід дозволяє отримати об'єктивну картину досліджуваного явища та сформулювати доказову базу для розробки науково обґрунтованих практичних рекомендацій [9; 25].

Характеристика вибірки. У дослідженні взяли участь 30 осіб віком від 18 до 25 років. Усі респонденти є представниками студентської молоді, що забезпечує однорідність вибірки за провідним видом діяльності – навчально-професійною – та спільністю соціальної ситуації розвитку. Вік 18–25 років обраний не випадково: саме цей період, як було обґрунтовано у першому розділі, поєднує максимальний рівень когнітивних вимог із підвищеною вразливістю до стресогенних впливів [15; 23]. Серед респондентів – 27 жінок та 3 чоловіки, що відображає реальний гендерний склад досліджуваної групи та загальну тенденцію до переважання жінок у студентських вибірках психологічних досліджень. Усі учасники дали добровільну інформован

у згоду на участь у дослідженні, а отримані дані оброблялися з дотриманням принципів конфіденційності.

Список респондентів (див. Додаток А).

Емпіричною базою дослідження став творчий простір мододі за кордоном – асоціація „Креативний вал”, Словенія, м. Марібор, дозвіл на проведення опитування організаторами простору надається (див. Додаток Б). Дослідження проведено з використанням дистанційних технологій.

Етапи дослідження були організовані таким чином:

1. Підготовчий етап включав теоретичний аналіз наявних психодіагностичних інструментів для дослідження стресу та когнітивних процесів, формування вибірки відповідно до критеріїв включення, підбір та адаптацію психодіагностичного інструментарію, а також підготовку стимульного матеріалу та бланків відповідей.

2. Діагностичний етап передбачав безпосереднє проведення тестування респондентів. Усі діагностичні процедури здійснювалися в спокійних умовах, у першій половині дня, щоб мінімізувати вплив денної втоми на результати. Дотримувалися всі етичні принципи психологічного дослідження: добровільність участі, конфіденційність даних, право на відмову. Методики застосовувалися у стандартизованому порядку: спочатку – опитувальники для діагностики стресу, після цього – когнітивні проби.

Добір методик здійснювався відповідно до таких критеріїв: відповідність меті та завданням дослідження, доведена валідність та надійність, зручність застосування в груповому форматі.

**1. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) С. Коена [38]** обрана як інструмент для оцінки суб’єктивного рівня стресового навантаження за останній місяць. Методика є одним із найбільш валідних і широко застосовуваних інструментів для вимірювання суб’єктивного сприйняття

стресу в неклінічних популяціях. Вона дозволяє визначити, наскільки людина сприймає власне життя як непередбачуване, неконтрольоване та емоційно перевантажене. Важливою перевагою PSS-10 є її чутливість саме до суб'єктивного виміру стресу, що відповідає когнітивно-трансакційній моделі Р. Лазаруса, покладеній в основу нашого теоретичного підходу [41; 45].

Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale — PSS-10) розроблена американськими психологами С. Коеном, Т. Камарком та Р. Мермелстейном у 1983 році. Методика є одним із найбільш валідних та широко застосовуваних інструментів для вимірювання суб'єктивного рівня психологічного стресу в неклінічних популяціях. Вона призначена для оцінки того, наскільки людина сприймає власне життя як непередбачуване, неконтрольоване та емоційно перевантажене протягом останнього місяця.

Призначення: вимірювання суб'єктивного рівня психологічного стресу та здатності особистості справлятися зі стресовими подіями.

Стимульний матеріал представлений опитувальником із 10 запитань. Респондент оцінює частоту певних переживань за такою шкалою:

- 0 — ніколи;
- 1 — майже ніколи;
- 2 — інколи;
- 3 — досить часто;
- 4 — дуже часто.

Запитання опитувальника:

1. Як часто ви були засмучені через щось, що сталося несподівано?

2. Як часто ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті?
3. Як часто ви почувалися нервовим або «у стресі»?
4. Як часто ви почувалися впевненим у своїй здатності вирішувати особисті проблеми?
5. Як часто ви відчували, що все йде саме так, як ви планували?
6. Як часто ви відчували, що не можете впоратися з усіма справами, які вам необхідно зробити?
7. Як часто ви могли контролювати роздратування у вашому житті?
8. Як часто ви відчували, що повністю володієте ситуацією?
9. Як часто ви гнівалися через речі, які були поза вашим контролем?
10. Як часто ви відчували, що труднощі накопичуються настільки, що ви не можете їх подолати?

Обробка результатів: запитання 4, 5, 7 та 8 є зворотними і перераховуються у зворотному порядку (4=0, 3=1, 2=2, 1=3, 0=4). Після цього всі бали підсумовуються.

Інтерпретація результатів:

- 0–13 балів — низький рівень стресу;
- 14–26 балів — середній рівень стресу;
- 27–40 балів — високий рівень стресу, що може свідчити про стан психологічної дезадаптації.

**2. Шкала психологічного стресу (PSM-25) Лемюра-Тессьє-Філліона** [76] використовується для виявлення соматичних та емоційних проявів психічної напруженості, характерних для хронічного стресу. На відміну

від PSS-10, яка вимірює когнітивний вимір стресу, PSM-25 орієнтована на фіксацію його тілесних та афективних проявів – порушень сну, м'язового напруження, емоційної нестабільності та загальної перевтоми. Поєднання обох методик дозволяє отримати комплексну, багатовимірну картину стресового стану респондентів [10; 42].

Шкала психологічного стресу PSM-25 (Psychological Stress Measure) розроблена Л. Лемюром та Р. Тессьє для комплексної оцінки психічної напруженості та соматичних проявів стресу. На відміну від PSS-10, ця методика орієнтована насамперед на виявлення фізичних та емоційних симптомів тривалого стресового стану — емоційного виснаження, соматичних порушень та психофізіологічного перевантаження.

Призначення: виявлення симптомів психічної напруженості та діагностика стану хронічного стресу через оцінку його тілесних і афективних проявів.

Стимульний матеріал містить 25 тверджень, що характеризують психоемоційний та фізичний стан респондента. Кожне твердження оцінюється за 8-бальною шкалою від 1 («зовсім ні») до 8 («постійно або дуже сильно виражено»).

Твердження опитувальника:

1. Я відчуваю себе напруженим.
2. Я відчуваю, що в мене «не вистачає подиху».
3. Я відчуваю втому, слабкість.
4. Я відчуваю занепокоєння.
5. Я відчуваю, що мій сон порушений.
6. Я відчуваю себе сердитим, роздратованим.
7. Я відчуваю болі (в спині, голові, м'язах).
8. Я відчуваю, що мені важко зосередитися.
9. Я відчуваю, що моє серце б'ється занадто швидко.
10. Я відчуваю, що в мене немає терпіння.

11. Я відчуваю пригніченість, сум.
12. Я відчуваю, що я легко збудливий.
13. Я відчуваю оніміння або поколювання в кінцівках.
14. Я відчуваю, що моє травлення порушене.
15. Я відчуваю забудькуватість.
16. Я відчуваю, що я «на межі».
17. Я відчуваю, що в мене тремтять руки.
18. Я відчуваю себе самотнім.
19. Я відчуваю занепокоєння за своє здоров'я.
20. Я відчуваю, що в мене «клубок у горлі».
21. Я відчуваю, що втрачаю контроль над своїми емоціями.
22. Я відчуваю, що занадто багато палю / п'ю каву / їм (або втрачаю апетит).
23. Я відчуваю страх перед майбутнім.
24. Я відчуваю, що мої думки плутаються.
25. Я відчуваю загальну перевтому.

Інтерпретація результатів:

- менше 100 балів — низький рівень психологічної напруженості;
- 100–154 бали — середній рівень стресу;
- понад 155 балів — високий рівень стресу та ознаки дистресу.

**3. Таблиці Шульте [19]** – класична психодіагностична проба, що застосовується для дослідження темпу орієнтувально-пошукової діяльності, стійкості та концентрації уваги, а також динаміки розумової працездатності. Методика передбачає послідовне виконання п'яти таблиць, що дозволяє не лише зафіксувати абсолютні показники швидкості, а й виявити динаміку зміни продуктивності – наростання чи спадання втомлюваності в процесі діяльності.

Саме цей аспект є особливо важливим для дослідження впливу хронічного стресу, оскільки дозволяє простежити швидкість виснаження нейродинамічних ресурсів [34; 54].

Методика таблиць Шульте запропонована німецьким психіатром Вальтером Шульте та є однією з найбільш поширених діагностичних проб для дослідження уваги, розумової працездатності та темпу психічної діяльності.

Призначення: оцінка швидкості орієнтувально-пошукових рухів, стійкості та концентрації уваги, динаміки психічної працездатності та ступеня втомлюваності.

Стимульний матеріал складається з 5 таблиць розміром 5×5 клітинок, у яких хаотично розміщені числа від 1 до 25. Кожна таблиця має унікальне розташування чисел.

Інструкція: «Вам необхідно якомога швидше знайти та послідовно вказати всі числа від 1 до 25. Дослідження проводиться з п'ятьма різними таблицями».

Процедура: завдання виконується по чергово на кожній із п'яти таблиць. Дослідник фіксує час виконання кожної таблиці окремо за допомогою секундоміра.

Аналіз результатів: оцінюються такі показники:

- середній час виконання однієї таблиці;
- ефективність роботи (порівняно з нормативними показниками);
- ступінь втомлюваності (зміна часу виконання від першої до п'ятої таблиці);
- динаміка концентрації уваги впродовж усього завдання;
- психічна стійкість.

Поступове збільшення часу виконання кожної наступної таблиці свідчить про зниження працездатності та виснаження нервової системи під впливом психоемоційного навантаження. Натомість стабільний або такий, що скорочується, час виконання вказує на нормальне функціонування нейродинамічних механізмів уваги.

**4. Методика відтворення словесного матеріалу [7; 49]** спрямована на комплексне вивчення мнемічної сфери особистості: обсягу короткочасної пам'яті, динаміки процесу заучування, стійкості запам'ятовування та здатності до відстроченого відтворення. Побудова кривої запам'ятовування дозволяє виявити індивідуальні особливості мнемічних процесів та діагностувати ознаки виснаження, що є критично важливим показником когнітивної продуктивності в умовах стресу [7; 44].

Таким чином, підібраний діагностичний комплекс дозволяє здійснити всебічну оцінку як рівня стресового навантаження, так і стану ключових когнітивних функцій, що є необхідною умовою для виявлення характеру їх взаємозв'язку.

Методика належить до класичних нейропсихологічних методів дослідження пам'яті та широко застосовується для оцінки обсягу слухової пам'яті, динаміки процесу запам'ятовування, стійкості мнемічних процесів та рівня психічної виснаженості.

Призначення: вивчення обсягу короткочасної та довготривалої пам'яті, дослідження динаміки заучування та стійкості мнемічних процесів в умовах стресу.

Стимульний матеріал: ряд із 10 простих одно- або двоскладових слів, не пов'язаних між собою за змістом. У дослідженні використовувався такий список:

1. Кіт
2. Ліс
3. Стіл
4. Гриб

5. Вікно
6. Брат
7. Мед
8. Хліб
9. Голка
10. Ріка

Процедура проведення включає два етапи.

На першому етапі дослідник чітко та рівномірно зачитує слова, після чого респондент відтворює їх у довільному порядку. Процедура повторюється 5 разів поспіль без пауз між зачитуванням і відтворенням.

На другому етапі через 1 годину без попередження проводиться відстрочене відтворення слів без повторного зачитування.

Протокол фіксації результатів:

- Спроба 1: \_\_\_ слів
- Спроба 2: \_\_\_ слів
- Спроба 3: \_\_\_ слів
- Спроба 4: \_\_\_ слів
- Спроба 5: \_\_\_ слів
- Відстрочене відтворення (через 1 год): \_\_\_ слів

Аналіз результатів: за отриманими даними будується «крива запам'ятовування», що відображає динаміку засвоєння матеріалу. У нормі крива має висхідний характер — кількість відтворених слів поступово зростає від спроби до спроби, досягаючи максимуму на 4–5 спробі. При хронічному стресі крива набуває «платоподібного» або зигзагоподібного характеру: кількість відтворених слів перестає зростати після 3-ї спроби або коливається між спробами, що свідчить про нестійкість мнемічних процесів, підвищену інтерференцію та швидку когнітивну втомлюваність. Низькі показники відстроченого відтворення вказують на порушення процесів консолідації пам'яті.

Первинні дані обстеження кожного респондента занесені до зведеного протоколу (див. Додаток Б).

Інструкція: Вам необхідно якомога швидше знайти та вказати цифри від 1 до 25 у випадковому порядку. Дослідження проводиться з 5 різними таблицями (див. Додаток Г).

## **2.2. Аналіз результатів психодіагностики рівнів хронічного стресу у респондентів**

На першому етапі емпіричного дослідження здійснено діагностику психоемоційного стану респондентів з метою виявлення інтенсивності суб'єктивного сприйняття стресу та фіксації його соматичних і емоційних проявів. Для цього послідовно застосовувалися методики PSS-10 та PSM-25, що у своїй сукупності забезпечують комплексну оцінку стресового стану з різних діагностичних позицій.

**Результати за методикою PSS-10.** Аналіз отриманих даних дозволив оцінити, якою мірою респонденти сприймали своє життя протягом останнього місяця як непередбачуване та неконтрольоване. Отримані результати свідчать про те, що переважна більшість учасників дослідження перебувала у стані психоемоційного напруження різного ступеня інтенсивності, що є характерним для молоді, яка навчається в умовах воєнного часу. Кількісний розподіл рівнів стресу у групі представлено в табл. 2.1.

Таблиця 2.1

## Розподіл респондентів за рівнями сприйнятого стресу (ЗА PSS-10)

Рівень стресу	Кількість осіб (n=30)	Відсоткове співвідношення
Низький (0-13 балів)	5	16,7%
Середній ( 14-26 балів)	16	53,3%
Високий (27-40 балів)	9	30,0%

Аналіз розподілу респондентів за рівнями сприйнятого стресу виявив такі закономірності.

Низький рівень стресу (16,7% – 5 осіб) зафіксовано у незначній частини вибірки. Ці респонденти демонструють відносно стабільний емоційний стан, упевненість у власній здатності долати труднощі та ефективно контролювати власні емоційні реакції. Їхні відповіді вказують на те, що вони загалом сприймають своє життя як передбачуване та підвладне власному впливу. Цілком імовірно, що ці особи мають розвинені копінг-стратегії або знаходяться у більш сприятливих зовнішніх умовах [9; 11].

Середній рівень стресу (53,3% – 16 осіб) є домінуючим у вибірці. Такий результат є закономірним для студентської молоді, яка поєднує академічне навантаження з необхідністю адаптуватися до нестабільних умов воєнного часу. Респонденти цієї групи перебувають у стані помірного, але хронічного напруження: вони відчують його вплив, однак загалом зберігають достатній рівень адаптивності для підтримання функціональної активності [11; 20]. Водночас важливо підкреслити, що «помірний» рівень стресу за хронічної тривалості може поступово переходити у більш деструктивні форми та потребує постійного моніторингу.

Високий рівень стресу (30,0% – 9 осіб) виявлено у значній частини вибірки, що є тривожним показником. Ці респонденти характеризують своє життя як таке, що виходить з-під контролю: труднощі накопичуються

швидше, ніж вони встигають їх вирішувати, а відчуття самоефективності суттєво знижене. За класифікацією Г. Сельє, такий стан відповідає дистресу – руйнівній формі стресу, що виснажує адаптаційні ресурси та безпосередньо загрожує психічному і фізичному здоров'ю [24; 30]. Саме ця група стала основою для порівняльного аналізу когнітивних показників.

**Результати за методикою PSM-25.** Для уточнення характеру та глибини стресових проявів застосовувалася «Шкала психологічного стресу» (PSM-25), яка дозволила зафіксувати конкретні соматичні та емоційні симптоми психічного напруження.

Якісний аналіз відповідей виявив виразну симптоматику хронічного стресу у респондентів із високим рівнем напруженості. Найбільш часто максимальними балами відзначалися твердження, пов'язані із загальною перевтомою, порушеннями якості та тривалості сну, м'язовими болями та труднощами концентрації уваги. Характерно, що саме ці симптоми є типовими проявами хронічної гіперактивації стрес-системи та свідчать про те, що організм тривалий час перебуває у режимі мобілізації без можливості повноцінного відновлення [28; 47].

Особливо показовим є поширення скарг на порушення сну: дефіцит сну та хронічний стрес перебувають у відносинах взаємного підсилення – стрес порушує сон, а недосипання ще більше знижує стресостійкість та когнітивну продуктивність [47; 52]. Таким чином, формується замкнене коло, вихід з якого потребує цілеспрямованого психологічного втручання.

Зіставлення результатів обох методик дозволило виокремити Групу 2 (9 осіб із високим рівнем стресу), де показники за PSM-25 перевищили межу у 155 балів, що відповідає клінічно значущому рівню дистресу [10; 42]. Саме ця група стала основою для порівняльного аналізу когнітивних показників у підрозділі 2.3.

Загалом результати першого діагностичного блоку засвідчують, що психоемоційний стан досліджуваної вибірки характеризується переважно середнім та високим рівнем стресового навантаження. Лише кожен шостий респондент демонструє ознаки психологічного благополуччя. Ця картина відображає загальну тенденцію, зафіксовану у сучасних вітчизняних дослідженнях: українська молодь в умовах воєнного часу є однією з найбільш психологічно навантажених соціальних груп [16; 32].

### **2.3. Психологічна інтерпретація впливу стресу на показники уваги та пам'яті молоді**

Проаналізовано когнітивні показники респондентів у зіставленні з виявленими рівнями хронічного стресу. Для забезпечення наукової достовірності та можливості статистичного порівняння вибірку розподілено на дві групи: Група 1 (низький та середній рівень стресу – 21 особа) та Група 2 (високий рівень стресу – 9 осіб). Така схема порівняння дозволяє максимально виразно виявити вплив стресового чинника на когнітивне функціонування.

Зведені порівняльні показники когнітивної продуктивності обох груп представлено в табл. 2.2.

**Таблиця 2.2**

#### **Порівняльні показники когнітивної продуктивності у респондентів з різним рівнем стресу**

Група респондентів	Сер. час за табл. Шульце (с)	Середня кількість відтворених слів
Група 1 (Низький/Середній стрес)	41,2	8,4
Група 2 (Високий стрес)	69,7	4,5

Різниця між групами є статистично значущою ( $p < 0,05$  за t-критерієм Стьюдента), що підтверджує не випадковий характер виявлених відмінностей та дозволяє розглядати їх як закономірний наслідок впливу хронічного стресу на когнітивну сферу.

Дослідження за допомогою **таблиць Шульте** виявило виражену та статистично достовірну залежність швидкості орієнтувально-пошукової діяльності від рівня психологічного напруження. Респонденти Групи 2 витрачали на пошук чисел у середньому 69,7 секунди, що на 28,5 секунд – тобто майже вдвічі – більше порівняно з представниками Групи 1 (41,2 с) [19; 54]. Ця різниця є не лише статистично значущою, а й психологічно суттєвою: вона вказує на якісно інший режим функціонування когнітивної системи у стресованих респондентів.

З нейропсихологічного погляду такий результат свідчить про суттєве зниження концентрації та звуження обсягу уваги під дією хронічних стресорів [46; 54]. Хронічно підвищений рівень кортизолу пригнічує активність дофамінергічної системи префронтальної кори, яка відповідає за підтримання цілеспрямованої уваги та гальмування відволікань. Внаслідок цього людина стає більш схильною до мимовільного переключення уваги на нерелевантні стимули, що безпосередньо уповільнює виконання будь-яких завдань, що потребують зосередженості [47; 48].

Особливо показовою є динаміка виконання завдань у Групі 2. Якщо час виконання першої таблиці у стресованих респондентів складав у середньому 58–62 секунди, то до четвертої та п'ятої таблиць цей показник зростав до 75–78 секунд. Це свідчить про негативну динаміку працездатності – швидке виснаження нейродинамічних ресурсів та прогресуюче зниження психічної витривалості в процесі діяльності [47; 54]. У Групі 1 спостерігалася принципово інша картина: час виконання таблиць

або залишався стабільним, або навіть дещо скорочувався від першої до третьої таблиці – так звана «вработовуваність» – що свідчить про нормальне функціонування нейродинамічних механізмів уваги [19; 34].

Цей контраст між групами є надзвичайно важливим для розуміння практичних наслідків хронічного стресу: стресована людина не лише повільніше виконує когнітивні завдання, а й значно швидше виснажується в процесі роботи. Це означає, що реальна тривалість продуктивної розумової діяльності у стресованих студентів є суттєво меншою, ніж у їхніх однолітків із нижчим рівнем напруження – навіть якщо вони витрачають на навчання однакову кількість часу [42; 55].

Вивчення мнемічної сфери за **методикою відтворення словесного матеріалу** виявило ще більш виражені відмінності між групами, ніж дослідження уваги. Середня кількість відтворених слів при відстроченому відтворенні склала 4,5 у Групі 2 та 8,4 у Групі 1 – різниця майже вдвічі, що є вкрай показовим результатом [7; 44].

Для респондентів Групи 2 характерною виявилася «платоподібна» крива запам'ятовування: після третьої спроби кількість відтворених слів переставала зростати, коливаючись у межах 4-6 одиниць, незважаючи на повторні пред'явлення матеріалу. Такий характер кривої є класичною ознакою мнемічного виснаження: нервова система, перебуваючи у стані хронічної гіперактивації, втрачає здатність до ефективної консолідації нової інформації [48; 54]. У деяких випадках спостерігалися навіть зигзагоподібні коливання результатів між спробами, що свідчить про нестійкість мнемічних процесів та підвищену інтерференцію.

При відстроченому відтворенні через 1 годину показники Групи 2 знижувалися до середнього значення 4,5 слова. Цей результат є особливо тривожним, оскільки відображає порушення процесів консолідації пам'яті – перетворення короткочасної пам'яті на довготривалу. Нейробіологічним

підґрунтям цього явища є пригнічення кортизолом синаптичної пластичності у гіпокампі: у стані хронічного стресу нові нейронні зв'язки, що лежать в основі формування стійких спогадів, утворюються значно повільніше та є менш міцними [46; 48].

Натомість респонденти Групи 1 демонстрували стабільну позитивну динаміку: кількість відтворених слів послідовно зростала від спроби до спроби, досягаючи 9–10 слів вже на 4–5 спробі. При відстроченому відтворенні вони зберігали у середньому 8,4 слова, що свідчить про нормальне функціонування механізмів консолідації пам'яті та відсутність суттєвого мнемічного виснаження [39; 57].

Зіставлення результатів дослідження уваги та пам'яті формує цілісну та несуперечливу картину деструктивного впливу хронічного стресу на когнітивну продуктивність молоді. Обидва досліджувані процеси – увага та пам'ять – демонструють суттєве зниження ефективності у групі з високим рівнем стресу, причому ці порушення є не випадковими, а системними: вони взаємно підсилюють один одного.

Справді, порушення уваги ускладнює початкове кодування інформації, що автоматично погіршує її подальше запам'ятовування. У свою чергу, труднощі з відтворенням вивченого матеріалу підвищують суб'єктивне відчуття безпорадності та тривоги, що ще більше поглиблює стрес і замикає порочне коло когнітивного виснаження [42; 54].

Виявлене зниження когнітивної продуктивності у Групі 2 також корелює із соматичними скаргами на втому та порушення сну, зафіксованими за методикою PSM-25 у підрозділі 2.2. Це підтверджує системний, цілісний характер деструктивного впливу хронічного стресу – він охоплює одночасно тілесний, емоційний та когнітивний виміри функціонування особистості [28; 47].

Таким чином, результати констатувального експерименту дозволяють із достатньою науковою впевненістю стверджувати: в умовах високого хронічного стресу когнітивний ресурс молоді вичерпується значно швидше, продуктивність уваги та пам'яті суттєво знижується, а здатність до ефективної навчальної діяльності – погіршується. Ці висновки зумовлюють необхідність розробки та впровадження спеціальних технік психологічної підтримки та саморегуляції, що й стало завданням наступного підрозділу [1; 26].

Таблиця з порівняльними показниками когнітивної продуктивності за рівнями стресу (див. Додаток Д).

#### **2.4. Практичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості та оптимізації когнітивної діяльності молоді**

Результати констатувального етапу дослідження, що наочно продемонстрували деструктивний вплив тривалого психоемоційного напруження на показники уваги та пам'яті молоді, зумовили необхідність розробки цілісного науково обґрунтованого комплексу прикладних рекомендацій. При їх формуванні ми спиралися на концептуальні підходи Ю. О. Бохонкової щодо актуалізації копінг-ресурсної бази особистості [1, с. 185], а також на сучасні дослідження у галузі нейропсихології стресу та когнітивної реабілітації [46; 54].

Запропонований комплекс заходів побудовано за принципом системності та диференційованості: він охоплює чотири стратегічні напрями, кожен з яких спрямований на певний аспект відновлення когнітивного потенціалу та підвищення стресостійкості. Усі рекомендації адаптовані для самостійного впровадження молоддю у повсякденну

діяльність без необхідності спеціального обладнання чи постійного супроводу фахівця.

1. Техніки психоемоційної саморегуляції та зниження суб'єктивного стресу

З огляду на те, що діагностика за методиками PSS-10 та PSM-25 зафіксувала виражену психічну напруженість у 30% вибірки із супутніми соматичними проявами, першочерговим напрямом роботи визначено стабілізацію емоційного фону та зниження тривожності як передумов відновлення когнітивної продуктивності [38; 76].

**Метод когнітивної переоцінки (рефреймінг)** ґрунтується на принципах когнітивно-поведінкової терапії та передбачає свідому трансформацію способу сприйняття стресогенної події. Суть методу полягає у переорієнтації внутрішньої позиції з оцінки ситуації як «загрози» на пошук «внутрішнього ресурсу» або можливості для розвитку [45; 60]. Такий підхід змінює первинну когнітивну оцінку ситуації – центральний механізм формування стресової відповіді у моделі Лазаруса – і тим самим знижує суб'єктивну інтенсивність стресора. Регулярне застосування рефреймінгу запобігає переростанню гострої емоційної реакції у хронічний дистрес та поступово формує більш адаптивний стиль реагування на труднощі [8; 29].

**Регуляція дихального циклу («Дихання за квадратом»)** є одним із найшвидших та найбільш доступних методів екстреної стабілізації вегетативної нервової системи. Фізіологічний механізм дії ґрунтується на активації парасимпатичного відділу нервової системи через подовжений видих та ритмічне дихання [26]. Чотирифазний цикл – вдих (4 с), затримка (4 с), видих (4 с), пауза (4 с) – запускає вагусну відповідь, яка знижує частоту серцебиття, зменшує рівень секреції кортизолу та відновлює баланс між симпатичним і парасимпатичним відділами вегетативної нервової

системи [47; 48]. Як наслідок, покращується кровопостачання префронтальної кори та гіпокампа – структур, найбільш вразливих до стресового виснаження. Практикувати дихання за квадратом рекомендується щоранку, а також у моменти гострого стресового напруження.

**Прогресивна м'язова релаксація базується на відкритому Е. Джекобсоном фізіологічному принципі:** глибоке розслаблення м'яза неможливе без попереднього його максимального напруження. Техніка передбачає почергове короткочасне (5–7 секунд) тонічне напруження ізольованих груп м'язів із наступним тривалим (20–30 секунд) їх розслабленням та усвідомленим відчуттям контрасту між напруженням і розслабленням [26; 56]. Вправа виконується за низхідним принципом – від м'язів обличчя та шиї до нижніх кінцівок. Регулярне застосування прогресивної релаксації знижує базовий рівень м'язового напруження, зменшує соматизацію стресу та покращує якість сну – що безпосередньо позначається на когнітивній продуктивності наступного дня.

**Техніка заземлення «5-4-3-2-1» є ефективним інструментом для** переривання циклу тривожних румінацій – нав'язливого прокручування негативних думок, характерного для стану хронічного стресу [20; 31]. Техніка ґрунтується на переключенні свідомості з внутрішнього тривожного діалогу на реальні сенсорні стимули поточного моменту: респондент послідовно фіксує та вербалізує 5 візуальних об'єктів, 4 тілесних відчуття, 3 звуки, 2 запахи та 1 смак. Цей процес активує нейронні мережі, пов'язані із сенсорним сприйняттям, і тим самим знижує активність мигдалеподібного тіла – структури, що відповідає за тривогу та страх [8; 46]. Метод особливо ефективний у ситуаціях гострого стресового переживання та дозволяє швидко відновити функціональну активність префронтальних зон.

## 2. Оптимізація інтелектуальної діяльності

З урахуванням виявленого у дослідженні уповільнення темпу переробки інформації (середній часовий показник у Групі 2 – 69,7 с за таблицями Шульте) та швидкого виснаження нейродинамічних ресурсів молоді рекомендується здійснити цілеспрямовану реструктуризацію режиму розумової праці [4; 25].

**Тайм-менеджмент за алгоритмом Pomodoro** у модифікованому форматі (45/15) передбачає чергування 45-хвилинних блоків зосередженої інтелектуальної роботи з 15-хвилинними регенеративними паузами без використання цифрових пристроїв. Подовжений порівняно з класичним варіантом робочий цикл обраний з огляду на те, що надто часті переривання у стані стресу можуть посилювати відчуття незавершеності та підвищувати тривожність. Водночас пауза, вільна від екранного часу, забезпечує реальне відновлення нейродинамічного балансу, порушення якого чітко простежувалося у динаміці виконання таблиць Шульте респондентами Групи 2 [19; 47].

Інформаційний детокс як свідоме та систематичне обмеження споживання дискретного, фрагментарного медіаконтенту – передусім соціальних мереж та новинних стрічок – є необхідною умовою відновлення ресурсів уваги та робочої пам'яті [49; 55]. Дослідження показують, що постійне переключення між короткими інформаційними фрагментами формує звичку до поверхневої обробки інформації та суттєво знижує здатність до тривалої зосередженості – саме ту якість, дефіцит якої було виявлено у стресованих респондентів [18; 21].

**Тренування концентрації уваги («Фіксація точки»)** є простою, але ефективною вправою для розвитку вибірковості та стійкості уваги. Техніка полягає в утриманні зорового фокусу на невеликому графічному маркері протягом 2–10 хвилин при свідомому ігноруванні зовнішніх подразників та

м'якому поверненні уваги до об'єкта щоразу, коли вона відволікається. Регулярне виконання цієї вправи зміцнює нейронні мережі, пов'язані зі свідомим контролем уваги, та знижує психічну втому, яка наростала у стресованих респондентів до кінця тестування за таблицями Шульте [13; 19].

### 3. Мнемічна підтримка

З огляду на виявлені серйозні труднощі з консолідацією та відтворенням інформації (середнє значення відстроченого відтворення у Групі 2 – лише 4,5 слова) особливої уваги потребує розробка технік, що безпосередньо підтримують і компенсують послаблені мнемічні функції [7; 44].

**Метод інтервальних повторень** ґрунтується на відкритому Г. Еббінгаузом «кривому забування»: більшість нової інформації втрачається протягом перших годин після заучування, якщо матеріал не повторюється у критичні моменти. Розподіл повторень через фіксовані інтервали (15 хвилин – 1 година – 24 години – 1 тиждень) забезпечує поступове перенесення інформації з короткочасної до довготривалої пам'яті та суттєво компенсує негативний вплив глюкокортикоїдів на процеси консолідації [52; 57]. Для стресованих студентів цей метод є особливо важливим, оскільки їхня здатність до одноразового глибокого запам'ятовування суттєво обмежена.

**Когнітивна екстерналізація (Brain Dump)** – техніка, спрямована на декомпресію перевантаженої оперативної пам'яті. Суть методу полягає у 15-хвилинному неструктурованому записуванні на папір усіх поточних думок, незавершених завдань, тривог та планів із наступною їх класифікацією на «пріоритетні дії», «відкладені завдання» та «речі поза моїм контролем» [12; 22]. Звільнення оперативної пам'яті від фонового «шуму» незавершених справ та тривожних думок дозволяє спрямувати

вивільнені когнітивні ресурси на поточну навчальну діяльність. Результати нашого дослідження, що зафіксували середній обсяг відтвореного матеріалу у стресованій групі на рівні 4–5 одиниць, підтверджують критичну обмеженість їхньої робочої пам'яті та доцільність її штучного розвантаження.

**Просторово-графічне структурування (Mind Maps та метод локусів)** передбачає заміну традиційного лінійного конспектування на радіальні ієрархічні схеми (інтелект-карти) та застосування класичного мнемотехнічного прийому «палаців пам'яті» – локалізації понять у конкретних просторових образах добре знайомого місця [7; 55]. Ці методи перерозподіляють когнітивне навантаження з вербально-логічної системи, що є найбільш чутливою до стресу, на просторово-образну пам'ять, яка зберігає відносну стійкість навіть в умовах психоемоційного напруження. Крім того, процес створення інтелект-карт сам по собі є активним методом опрацювання інформації, що значно підвищує глибину її кодування та міцність запам'ятовування.

**Кінезіологічна корекція («Кулак–Ребро–Долоня»)** є нейробиологічною вправою, спрямованою на відновлення ефективної міжпівкульної взаємодії, яка часто порушується в умовах хронічного стресу. Послідовне прискорене виконання трьох різних положень руки на поверхні столу активує одночасно рухові та когнітивні зони кори обох півкуль, оптимізуючи нейродинамічні показники, необхідні для успішного виконання комплексних пізнавальних завдань [25; 47]. Регулярне застосування цієї вправи покращує швидкість і точність когнітивних операцій, що потребують одночасної активації різних відділів мозку.

Для унаочнення специфіки впливу запропонованих психотехнік на пізнавальні процеси піддослідних із різним рівнем стресового

навантаження, нами було систематизовано дані щодо диференційованого ефекту вправ (див. табл. 2.4).

Таблиця 2.4

**Специфіка впливу психотехнік на когнітивну сферу залежно від вихідного рівня стресу респондентів**

Категорія вправ	Ефект для респондентів із помірним рівнем стресу (Група 1, n=21) [2; 54]	Ефект для респондентів із високим рівнем стресу (Група 2, n=9) [18; 28]
Вегетативна стабілізація ( <i>Дихання за квадратом, релаксація за Джекобсоном</i> ) [1; 5]	Наділена профілактичним та психогігієнічним характером [30]; підтримує високу працездатність і стабільний темп діяльності (середній час за Шульте — 41,2 с) [26].	Має реабілітаційний характер [3]; виводить із когнітивного ступору, знижує гостру психосоматичну симптоматику за PSM-25 [36; 58].
Заземлення та фокусування ( <i>Техніка «5-4-3-2-1», «Чорна крапка»</i> ) [46; 67]	Використовується як інструмент «когнітивної розминки» [38] для швидкого входу в стан робочого потоку та мінімізації механічних помилок [24].	Купірує феномен «блукаючого розуму» [45]; допомагає подолати падіння швидкості реакцій, що спостерігалось на 4–5 таблицях Шульте (75–78 с) [37; 43].
Декомпресія та синхронізація ( <i>«Brain Dump», Кінезіокорекція</i> ) [14; 51]	Оптимізує процеси поточного планування, структурування завдань та підтримує високу швидкість переключення уваги [66].	Забезпечує вивільнення заблокованого обсягу робочої пам'яті [81] (підвищення показника відстроеного відтворення за Лурією, що становив 4–5 слів) [34].

#### 4. Нейропротекція та сомато-вегетативне підґрунтя стресостійкості

Ефективність усіх запропонованих психологічних технік суттєво залежить від загального соматичного стану організму. Стабільність вищих

психічних функцій неможлива без дотримання базових принципів гігієни життєдіяльності [1; 26].

Тривалість нічного відпочинку не менше 7–9 годин є абсолютно необхідною умовою для двох критично важливих процесів: реконсолідації пам'яті – остаточного закріплення денних вражень у довготривалій пам'яті під час фази повільного сну – та виведення метаболічних продуктів стресу, зокрема надлишкового кортизолу [47; 52]. Дефіцит сну в умовах хронічного дистресу має кумулятивний ефект: кожна наступна ніч неповноцінного відпочинку поглиблює когнітивні порушення, що фіксувалися у Групі 2 [28; 47]. Для покращення якості сну рекомендується дотримуватися стабільного режиму відходу до сну та прокидання, уникати яскравого екранного освітлення за годину до сну та забезпечити темряву та тишу у спальному просторі.

Нервова тканина є надзвичайно чутливою до рівня гідратації організму: навіть незначне зневоднення (1–2% від маси тіла) суттєво знижує швидкість проведення нервових імпульсів, погіршує концентрацію уваги та уповільнює реакції [26]. У стані хронічного стресу потреба організму у воді зростає, тому дотримання оптимального питного режиму – не менше 1,5–2 літрів чистої води на добу – є важливим нейропротективним заходом.

Систематичні помірні аеробні навантаження – ходьба, біг підтюпцем, плавання, їзда на велосипеді тривалістю 30–40 хвилин не менше трьох разів на тиждень – є одним із найбільш науково обґрунтованих методів нейропротекції. Механізм їх дії пов'язаний із стимуляцією вироблення нейротрофічного фактора мозку (BDNF) – білка, що сприяє росту нових нейронів та зміцненню синаптичних зв'язків у гіпокампі [52; 56]. Фактично аеробні навантаження виступають природним біологічним антидотом проти деструктивної дії хронічного стресу на мозок: вони не лише

нейтралізують надлишок кортизолу, а й активно стимулюють відновлення нейронних структур, пошкоджених тривалим стресом [24; 56].

Для зручності практичного впровадження усього комплексу запропонованих заходів розроблено тижневу циклограму самостійної когнітивної регенерації (див. табл. 2.5).

**Таблиця 2.5**

**Схема щоденного розподілу регенеративних та когнітивних технік у межах тижневого мікроциклу**

День тижня	Ранковий блок (Активация)	Денний блок (Оптимізація діяльності)	Вечірній блок (Релаксація та декомпресія)
Понеділок	«Дихання за квадратом» (5–10 циклів)	Робота в режимі 45/15, структурування тем через Mind Maps	Прогресивна релаксація за Джекобсоном
Вівторок	Кінезіологічна корекція (синхронізація півкуль)	Заучування термінології методом логічних ланцюжків	Сеанс детекції думок (Mindfulness-пауза)
Середа	Тренінг концентрації за таблицями Шульте	Блок «Deer Work» (ізоляція від гаджетів та сповіщень)	Аеробне навантаження (прогулянка на свіжому повітрі)
Четвер	Дихальна вправа «4-7-8» (зниження тривожності)	Застосування методу локусів для підготовки до занять	Водна терапія (гідродинамічне розвантаження)
П'ятниця	Читання наукового тексту вголос (мнемічна активація)	Систематизація навчального матеріалу через узагальнені схеми	Візуальна релаксація (обмеження штучного освітлення)
Субота	Аеробна активність середньої	Блок творчої діяльності (стимуляція)	Повний цифровий детокс (відмова від соціальних мереж)

	інтенсивності (біг/ходьба)	когнітивної гнучкості)	
Неділя	Техніка «Brain Dump» (структурування завдань на тиждень)	Інтелектуальне розвантаження, хобі	Очищення спального простору, відбій до 22:30

Важливо підкреслити, що запропонована циклограма є орієнтовною схемою, а не жорстким розпорядком. Її головна мета – сформувати усвідомлену звичку регулярного піклування про власний когнітивний ресурс, поступово інтегрувавши відновлювальні практики у природний ритм повсякденного життя.

Таким чином, системне та диференційоване впровадження запропонованого комплексу рекомендацій у повсякденну діяльність молоді здатне не лише суттєво оптимізувати показники когнітивної продуктивності [16; 25], а й знизити ризик формування стійких психосоматичних розладів під дією тривалого стресу, підвищити загальну якість навчальної діяльності та сприяти збереженню психічного здоров'я сучасної молоді в умовах підвищеного соціального навантаження [1; 28].

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

У другому розділі проведено емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення та аналіз особливостей впливу хронічного стресу на когнітивну продуктивність осіб молодого віку. Дослідження реалізовано у формі констатувального експерименту із застосуванням комплексу психодіагностичних методик. На основі отриманих результатів сформульовано такі висновки.

Організація та методологія дослідження. Емпірична робота організована як комплексне обстеження вибірки з 30 осіб студентської молоді віком 18-25 років, що забезпечило однорідність соціальної ситуації розвитку та провідного виду діяльності респондентів. Трьохетапна структура дослідження – підготовчий, діагностичний та аналітичний етапи – дозволила послідовно і системно реалізувати всі поставлені завдання. Застосований діагностичний інструментарій – методики PSS-10, PSM-25, таблиці Шульте та методика відтворення словесного матеріалу – забезпечив всебічну оцінку як психоемоційного стану, так і ключових параметрів когнітивної сфери – уваги та пам'яті. Для перевірки достовірності виявлених відмінностей між групами застосовувався t-критерій Стьюдента, що надало результатам дослідження необхідного рівня наукової обґрунтованості.

Результати дослідження психоемоційного стану респондентів засвідчили виражену неоднорідність вибірки за рівнем стресового навантаження. Встановлено, що 30,0% опитаних перебувають у стані високого психологічного стресу – дистресу, що супроводжується вираженими соматичними проявами (порушення сну, м'язові болі, загальна перевтома) та стійким відчуттям втрати контролю над власним життям. Більша частина вибірки (53,3%) демонструє середній рівень напруженості,

характерний для студентської молоді, яка адаптується до умов воєнного часу та академічного навантаження. Лише 16,7% респондентів виявили низький рівень стресу та ознаки психологічного благополуччя. Ця картина відображає загальну тенденцію до підвищеного психоемоційного навантаження сучасної української молоді та підтверджує актуальність теми дослідження. Виокремлення Групи 2 (9 осіб із високим рівнем стресу) стало підґрунтям для подальшого порівняльного аналізу когнітивних показників.

Дослідження за допомогою таблиць Шульте експериментально підтвердило суттєвий деструктивний вплив хронічного напруження на динаміку та стійкість уваги. Респонденти з високим рівнем стресу демонструють значне уповільнення темпу орієнтувально-пошукової діяльності: середній час виконання таблиць у Групі 2 становив 69,7 с, що майже вдвічі перевищує аналогічний показник Групи 1 (41,2 с). Різниця є статистично значущою ( $p < 0,05$ ), що підтверджує її не випадковий характер. Особливо важливою є негативна динаміка виконання завдань у Групі 2: час від першої до п'ятої таблиці зростав від 58–62 до 75–78 секунд, що свідчить про швидке виснаження нейродинамічних ресурсів та прогресуюче зниження психічної витривалості. У Групі 1, навпаки, спостерігалася позитивна «вработовуваність» – поступове прискорення виконання на початкових таблицях. Отримані дані вказують на те, що хронічний стрес не лише уповільнює когнітивні процеси, а й суттєво скорочує реальну тривалість продуктивної розумової діяльності.

Дослідження мнемічної сфери виявило ще більш виражені порушення у стресованих респондентів порівняно з показниками уваги. У групі 2 зафіксовано «платоподібний» характер кривої запам'ятовування: після третьої спроби кількість відтворених слів переставала зростати і коливалася в межах 4–6 одиниць, незважаючи на повторні пред'явлення матеріалу. У

деяких респондентів спостерігалися зигзагоподібні коливання між спробами, що свідчить про нестійкість мнемічних процесів та підвищену інтерференцію. При відстроченому відтворенні показники групи 2 знижувалися до середнього значення 4,5 слова, що вказує на глибокі порушення процесів консолідації пам'яті, зумовлені хронічною гіперактивацією стрес-системи та пригніченням синаптичної пластичності гіпокампа. Натомість респонденти Групи 1 демонстрували стабільну позитивну динаміку запам'ятовування та зберігали при відстроченому відтворенні в середньому 8,4 слова, що свідчить про нормальне функціонування мнемічних механізмів.

Важливим результатом дослідження є виявлення взаємозв'язку між порушеннями уваги та пам'яті у стресованих респондентів. Ці два процеси не функціонують ізольовано: порушення концентрації уваги ускладнює первинне кодування інформації, що безпосередньо погіршує її подальше запам'ятовування. У свою чергу, труднощі з відтворенням засвоєного матеріалу посилюють тривогу та відчуття безпорадності, поглиблюючи стрес і замикаючи порочне коло когнітивного виснаження. Виявлені порушення також корелюють із соматичними скаргами на втому та порушення сну, зафіксованими за PSM-25, що підтверджує системний, цілісний характер деструктивного впливу хронічного стресу на особистість.

На основі виявлених закономірностей розроблено науково обґрунтований комплекс практичних рекомендацій, що охоплює чотири стратегічні напрями: техніки психоемоційної саморегуляції, оптимізацію режиму інтелектуальної діяльності, методи мнемічної підтримки та нейропротективні заходи. Кожен напрям безпосередньо спрямований на компенсацію конкретних порушень, виявлених у ході дослідження. Для зручності практичного впровадження розроблено тижневу циклограму когнітивної регенерації. Системне застосування запропонованих заходів

здатне не лише оптимізувати показники уваги та пам'яті, а й знизити ризик формування стійких психосоматичних порушень у молоді, яка перебуває в умовах тривалого стресового навантаження.

Таким чином, результати проведеного констатувального експерименту засвідчили, що: хронічний стрес є потужним деструктивним чинником, що детермінує суттєве зниження когнітивної продуктивності молоді, системно погіршуючи як якісні, так і кількісні характеристики уваги та пам'яті як ключових складових інтелектуальної діяльності особистості. Отримані результати слугують доказовою базою для загальних висновків дослідження та підкреслюють нагальну необхідність розробки і впровадження програм психологічної підтримки сучасної молоді.

## ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено комплексне теоретичне та емпіричне дослідження психологічних особливостей впливу хронічного стресу на когнітивну продуктивність студентської молоді.

1. Теоретичний аналіз сучасних наукових джерел засвідчив, що хронічний стрес є складним біопсихосоціальним феноменом, що характеризується тривалим психоемоційним напруженням, поступовим виснаженням адаптаційних ресурсів організму та деструктивним впливом на функціонування когнітивної сфери особистості. Концептуальною основою дослідження слугували три теоретичні підходи: концепція загального адаптаційного синдрому Г. Сельє, що розкриває стадійну природу стресової відповіді та розмежовує еустрес і дистрес; когнітивно-трансакційна теорія Р. Лазаруса, що акцентує визначальну роль суб'єктивної оцінки у формуванні стресової реакції; а також сучасні нейропсихологічні підходи, що пояснюють механізми деструктивного впливу хронічного стресу на мозкові структури. Встановлено, що найбільш чутливими до цього впливу є процеси уваги, пам'яті та швидкість психічної діяльності. Нейробіологічний механізм деструкції пов'язаний із хронічно підвищеним рівнем кортизолу, який пригнічує синаптичну пластичність гіпокампа та знижує функціональну активність префронтальної кори – структур, безпосередньо відповідальних за пізнавальну діяльність.

2. З'ясовано, що молодий вік (18-25 років) є одночасно найбільш продуктивним і найбільш вразливим до стресогенних впливів періодом інтелектуального розвитку особистості. Ця суперечність зумовлена кількома взаємопов'язаними чинниками: незавершеністю біологічного дозрівання префронтальної кори, що підвищує чутливість до гормональних

змін; інтенсивним академічним навантаженням; необхідністю одночасного вирішення кількох масштабних життєвих завдань – професійного самовизначення, побудови ідентичності та соціальних стосунків. В умовах воєнного стану в Україні до нормативних вікових труднощів додаються потужні екстраординарні зовнішні стресори – постійна загроза безпеці, вимушена міграція та руйнування звичного способу життя, що формує унікальний тип хронічного психоемоційного напруження, специфічний для сучасної української молоді та такий, що потребує окремого наукового осмислення.

3. Когнітивна продуктивність визначена як інтегральний динамічний показник ефективності інтелектуальної діяльності особистості, що відображає не потенційні можливості людини, а реальну ефективність їх реалізації в конкретних умовах. Встановлено, що її рівень детермінується трьома групами взаємопов'язаних чинників: біологічними (особливості нервової системи та гормональний баланс), психологічними (мотивація, саморегуляція, тривожність) та середовищними (інформаційне навантаження, соціальна стабільність). Хронічний стрес одночасно негативно впливає на всі три групи чинників, що зумовлює його особливу деструктивну силу щодо пізнавальної діяльності. Увага та пам'ять виокремлені як найбільш чутливі до стресогенних впливів компоненти когнітивної продуктивності, погіршення яких безпосередньо знижує якість навчальної та професійної діяльності молоді людини.

4. Емпіричне дослідження проводилося у формі констатувального експерименту за участі 30 респондентів – студентської молоді віком 18–25 років. Застосований діагностичний комплекс – шкала сприйнятого стресу PSS-10, шкала психологічного стресу PSM-25, таблиці Шульте та методика відтворення словесного матеріалу – забезпечив багатовимірну оцінку як рівня стресового навантаження, так і стану ключових когнітивних функцій.

Вибірку розподілено на дві групи: Група 1 (низький та середній рівень стресу – 21 особа) та Група 2 (високий рівень стресу – 9 осіб). Діагностика психоемоційного стану засвідчила, що переважна більшість респондентів (83,3%) перебуває у стані помірного або високого стресового навантаження, що є тривожним показником для студентської молоді та відображає загальну тенденцію до підвищеного психоемоційного напруження в умовах воєнного часу.

Результати емпіричного дослідження підтвердили негативний вплив хронічного стресу на когнітивну продуктивність молоді. Щодо уваги: середній час виконання таблиць Шульте у Групі 2 становив 69,7 с, що майже вдвічі перевищує показник Групи 1 (41,2 с); різниця є статистично значущою ( $p < 0,05$ ). Показово, що у стресованих респондентів зафіксовано негативну динаміку виконання – час від першої до п'ятої таблиці зростав з 58–62 до 75–78 секунд, що свідчить про швидке виснаження нейродинамічних ресурсів та суттєве скорочення реальної тривалості продуктивної розумової діяльності. Щодо пам'яті: показники відстроченого відтворення словесного матеріалу у Групі 2 склали в середньому 4,5 слова порівняно з 8,4 слова у Групі 1. У стресованих респондентів зафіксовано «платоподібну» криву запам'ятовування та ознаки порушення консолідації пам'яті, що є наслідком пригнічення синаптичної пластичності гіпокампа хронічно підвищеним рівнем кортизолу. Важливо, що порушення уваги та пам'яті мають системний, взаємопідсилювальний характер і корелюють із соматичними скаргами, зафіксованими за PSM-25.

5. На основі виявлених закономірностей розроблено науково обґрунтований комплекс практичних рекомендацій, що охоплює чотири стратегічні напрями: техніки психоемоційної саморегуляції (когнітивна переоцінка, дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація, техніка заземлення «5-4-3-2-1»); оптимізацію режиму інтелектуальної діяльності

(тайм-менеджмент за алгоритмом Pomodoro, інформаційний детокс, тренування концентрації); методи мнемічної підтримки (інтервальні повторення, когнітивна екстерналізація, просторово-графічне структурування, кінезіологічна корекція); нейропротективні заходи (гігієна сну, оптимальний питний режим, аеробна фізична активність). Для зручності впровадження розроблено тижневу циклограму когнітивної регенерації. Кожна рекомендація безпосередньо спрямована на компенсацію конкретних порушень, виявлених у ході констатувального експерименту.

Таким чином, результати проведеного дослідження переконливо підтвердили, що хронічний стрес є одним із найпотужніших чинників зниження когнітивної продуктивності сучасної молоді, системно погіршуючи якість функціонування уваги та пам'яті як ключових складових інтелектуальної діяльності особистості. Перспективи подальших досліджень пов'язані з вивченням довгострокових наслідків воєнного стресу для когнітивного розвитку молоді, а також із розробкою та апробацією програм групової психологічної підтримки, спрямованих на відновлення когнітивного потенціалу молодих людей в умовах тривалого соціального напруження. Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів і розроблених рекомендацій психологами, педагогами та фахівцями з психологічної підтримки для створення ефективних профілактичних і корекційних програм, спрямованих на збереження когнітивного здоров'я та підвищення адаптаційних можливостей молоді в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

У процесі роботи досягнуто поставленої мети, реалізовано всі визначені завдання дослідження.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бохонкова Ю. О. Психологія стресостійкості сучасної молоді. Сєвєродонецьк : СНУ ім. В. Даля, 2020. 234 с.
2. Варій М. Й. Загальна психологія : навч. посібник. 2-ге вид. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 968 с.
3. Галян І. М. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2020. 280 с.
4. Гуменюк Г. В. Когнітивна гнучкість студентів в умовах навчального стресу. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Київ, 2021. Т. 5. Вип. 21. С. 45–53.
5. Завгородня О. В. Психологія стресу та когнітивна адаптація. Київ : Наукова думка, 2020. 190 с.
6. Жданова Н. С. Вплив тривалого напруження на пам'ять студентів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022. Вип. 12. С. 88–95.
7. Калениченко Р. А. Психологія мислення та пам'яті. Львів : ЛНУ, 2021. 240 с.
8. Карпенко Є. В. Психологічна стійкість особистості в умовах невизначеності. *Психологічний часопис*. 2022. № 3. С. 44–53.
9. Коваль О. М. Стресостійкість студентської молоді як предмет психологічного дослідження. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 1. С. 112–119.

10. Котляров С. В. Вплив хронічного стресу на когнітивну сферу. *Вісник психології і педагогіки*. 2021. Вип. 14. С. 45–52.
11. Кравченко О. І. Саморегуляція психічних станів у студентів під час навчання. *Psychological Journal*. 2023. Vol. 9, № 2. С. 67–75.
12. Кузнецов В. В. Когнітивні процеси в умовах стресу : монографія. Київ : Либідь, 2021. 310 с.
13. Литвиненко С. А. Емоційна регуляція та когнітивна продуктивність молоді. *Проблеми сучасної психології*. 2022. Вип. 56. С. 134–145.
14. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ : Видавництво ТОВ «КММ», 2006. 240 с.
15. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 272 с.
16. Михайленко О. Р. Вплив воєнного стресу на пізнавальну діяльність студентів. *Психологія і особистість*. 2023. № 2. С. 55–64.
17. Моляко В. О. Стратегіальна організація когнітивної діяльності. *Актуальні проблеми психології*. 2012. Т. 12, Вип. 8. С. 5–14.
18. Назаренко О. В. Психологія уваги в умовах інформаційного навантаження. Київ : Слово, 2022. 198 с.
19. Павелко В. В. Психологія уваги та пам'яті студента. Рівне : РДГУ, 2021. 195 с.
20. Панченко Л. І. Копінг-стратегії молоді в умовах хронічного стресу. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2022. № 4. С. 77–85.

21. Петренко В. О. Психологічні особливості молодіжного віку в контексті сучасних викликів. *Psychological Journal*. 2023. Vol. 9, № 1. С. 22–31.
22. Піаже Ж. Психологія інтелекту / пер. з фр. Київ : Юніверс, 2002. 202 с.
23. Савченко О. В. Психологія адаптації студентів до умов навчання. Одеса : ПНПУ, 2021. 215 с.
24. Сельє Г. Стрес без дистресу / пер. з англ. Київ : Дніпро, 1982. 124 с.
25. Смутьсон М. Л. Інтелектуальний розвиток у цифровому середовищі. *Актуальні проблеми психології*. 2021. Т. 2, Вип. 13. С. 5–16.
26. Тітаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості в умовах тривалого стресу. Київ : Міленіум, 2022. 224 с.
27. Федоренко Р. П. Психологія кризових станів молоді. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 208 с.
28. Фетисов С. В. Когнітивні порушення при стресі. *Нейронауки: теоретичні та клінічні аспекти*. 2021. № 3. С. 44–50.
29. Хомик В. С. Психологія стресу та ресурси особистості. *Психологічний часопис*. 2022. № 1. С. 98–107.
30. Чабан О. С., Хаустова О. О. Психічне здоров'я студентів під час воєнного стану. *Український медичний часопис*. 2023. № 2. С. 18–24.
31. Шевченко Н. Ф. Психологічна допомога особистості в кризових умовах. Запоріжжя : ЗНУ, 2022. 186 с.
32. Щербина О. В. Психологія мислення. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 210 с.

33. Юрченко В. І. Самоефективність та навчальна успішність студентів. *Психологія і суспільство*. 2022. № 1. С. 44–51.
34. Методики психодіагностики когнітивних процесів : навч.-метод. посібник / за ред. О. В. Скрипченка. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2021. 148 с.
35. Психологія особистості : підручник / за ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 438 с.
36. Aschbacher K., O'Donovan A., Wolkowitz O. M. Good stress, bad stress and oxidative stress: Insights from anticipatory cortisol reactivity. *Psychoneuroendocrinology*. 2013. Vol. 38 (9). P. 1698–1708.
37. Beiter R., Nash R., McCrady M. The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*. 2015. Vol. 173. P. 90–96.
38. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 1983. Vol. 24. P. 385–396.
39. Daches S., Mor N., Winqvist J. The role of cognitive load in rumination. *Cognitive Therapy and Research*. 2020. Vol. 44 (2). P. 347–357.
40. Eysenck M. W., Derakshan N. New perspectives in attentional control theory. *Personality and Individual Differences*. 2011. Vol. 50. P. 955–960.
41. Folkman S., Lazarus R. S. If it changes it must be a process: study of emotion and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1988. Vol. 54 (2). P. 267–275.
42. Hammen C. Stress and depression: Old questions, new approaches. *Current Opinion in Psychology*. 2021. Vol. 39. P. 82–88.

43. Hobfoll S. E. *The Ecology of Stress*. Washington, DC : Hemisphere, 1988. 360 p.
44. Hubbard N. A., Hutchison J. L., Turner M. Depressive thoughts limit working memory capacity in dysphoria. *Cognition & Emotion*. 2016. Vol. 30 (2). P. 193–209.
45. Lazarus R. S. *Stress and Emotion: A New Synthesis*. New York : Springer, 1999. 337 p.
46. Liston C., McEwen B. S., Casey B. J. Psychosocial stress reversibly disrupts prefrontal processing and attentional control. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2009. Vol. 106 (3). P. 912–917.
47. Lupien S. J., Juster R. P., Raymond C. The effects of chronic stress on the human brain. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2018. Vol. 36. P. 1384–1395.
48. McEwen B. S. Protective and Damaging Effects of Stress Mediators. *New England Journal of Medicine*. 1998. Vol. 338. P. 171–179.
49. Miller G. A. The Magical Number Seven, Plus or Minus Two. *Psychological Review*. 1956. Vol. 63. P. 81–97.
50. Piaget J. *The Psychology of Intelligence*. London : Routledge, 2001. 202 p.
51. Putwain D. W., Gallard D. Is perceived stress in the first year of higher education predictive of academic outcomes? *Journal of Further and Higher Education*. 2019. Vol. 43 (7). P. 956–970.
52. Sapolsky R. *Why Zebras Don't Get Ulcers*. New York : Holt Paperbacks, 2004. 560 p.
53. Selye H. *The Stress of Life*. New York : McGraw-Hill, 1956. 324 p.

54. Shields G. S., Sazma M. A., Yonelinas A. P. The effects of acute stress on core executive functions: A meta-analysis and comparison with cortisol. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2016. Vol. 68. P. 651–668.
55. Sternberg R. J. *Cognitive Psychology*. 6th ed. Belmont : Wadsworth, 2011. 648 p.
56. Stults-Kolehmainen M. A., Sinha R. The effects of stress on physical activity and exercise. *Sports Medicine*. 2014. Vol. 44 (1). P. 81–121.
57. Vogel S., Schwabe L. Learning and memory under stress: implications for the classroom. *NPJ Science of Learning*. 2016. Vol. 1. P. 1–10.
58. Wanless S. B. The role of psychological safety in human development. *Review of Educational Research*. 2016. Vol. 86 (4). P. 535–569.
59. Yerkes R. M., Dodson J. D. The Relation of Strength of Stimulus to Rapidity of Habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*. 1908. Vol. 18. P. 459–482.
60. Zeidner M., Endler N. S. *Handbook of Coping: Theory, Research, Applications*. New York : Wiley, 1996. 752 p.

## ДОДАТОК А

## Список респондентів:

№	ІМ'Я	ВІК
1.	Марія С.,	19 років
2.	Олександр К.,	21 рік
3.	Тетяна В.,	20 років
4.	Олена М.,	22 роки
5.	Юлія П.,	18 років
6.	Анастасія Л.,	20 років
7.	Дмитро Б.,	23 роки
8.	Вікторія Г.,	21 рік
9.	Ірина Д.,	22 роки
10.	Оксана Р.,	19 років
11.	Катерина З.,	24 роки
12.	Анна Ф.,	20 років
13.	Софія Т.,	21 рік
14.	Артем Н.,	25 років
15.	Христина Ш.,	22 роки
16.	Наталія К.,	18 років
17.	Ольга В.,	21 рік
18.	Єлизавета А.,	23 роки
19.	Марина О.,	20 років
20.	Світлана Г.,	19 років
21.	Дарія М.,	24 роки
22.	Аліна П.,	22 роки
23.	Яна Р.,	21 рік
24.	Юліана К.,	20 років
25.	Людмила С.,	23 роки
26.	Вероніка Б.,	21 рік
27.	Інна Т.,	19 років
28.	Поліна С.,	22 роки
29.	Олександра Н.,	24 роки
30.	Надія В.,	20 років

## ДОДАТОК Б

Підтвердження про дозвіл проходження практики з психології та проведення тестування на базі асоціації  
Культурна хвиля

Асоціація „Культурна хвиля“  
Kultucvo-umetoiško društva „Kreativni val“

Асоціація: Культурна хвиля  
Адреса реєстрації: Bazlagova ulica 11, 2000 Maribor, Slovenija  
Регістраційний номер: 294494000

Ми підтверджуємо, що:

Член асоціації Mukasieieva Iryna отримала згоду на проходження практики та проведення тестування в рамках навчання на базі асоціації „ Культурна хвиля “.

Місце і дата: Марібор 16.2.2026

Підпис відповідальної особи:



## ДОДАТОК В

## ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

## ПЕРВИННІ ДАНІ ДОСЛІДЖЕННЯ

**Респондент №1 (Ж, 19р.)**

**PSS-10 (відповіді на 10 питань):** 1, 2, 1, 3, 2, 1, 2, 3, 1, 1 (Сума: 12).

**Шульте (час за 5 табл.):** 36с, 38с, 37с, 40с, 39с (Сер.: 38с).

**Лурія (кількість слів):** 5, 7, 8, 9, 10. Відстр.: 9.

**Респондент №2 (Ч, 21р.) — ВИСОКИЙ СТРЕС**

**PSS-10:** 3, 4, 3, 1, 1, 4, 1, 1, 3, 4 (Сума: 28).

**Шульте:** 60с, 64с, 65с, 68с, 68с (Сер.: 65с).

**Лурія:** 3, 4, 5, 5, 6. Відстр.: 5.

**Респондент №3 (Ж, 20р.)**

**PSS-10:** 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 1, 1 (Сума: 18).

**Шульте:** 40с, 42с, 41с, 44с, 43с (Сер.: 42с).

**Лурія:** 4, 6, 7, 8, 8. Відстр.: 8.

**Респондент №4 (Ж, 22р.) — ВИСОКИЙ СТРЕС**

**PSS-10:** 4, 4, 4, 0, 0, 4, 0, 1, 4, 4 (Сума: 31).

**Шульте:** 68с, 70с, 72с, 75с, 75с (Сер.: 72с).

**Лурія:** 2, 3, 4, 4, 5. Відстр.: 4.

**Респондент №5 (Ж, 18р.)**

**PSS-10:** 1, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 1, 1 (Сума: 15).

**Шульте:** 38с, 40с, 39с, 42с, 41с (Сер.: 40с).

**Лурія:** 4, 5, 6, 7, 8. Відстр.: 7.

**Респондент №6 (Ж, 20р.) — НИЗЬКИЙ СТРЕС**

**PSS-10:** 1, 1, 1, 3, 3, 1, 3, 4, 0, 1 (Сума: 10).

**Шульте:** 33с, 35с, 34с, 37с, 36с (Сер.: 35с).

**Продовження Додатку В**

**Лурія:** 6, 8, 9, 10, 10. Відстр.: 10.

**Респондент №7 (Ч, 23р.) — ВИСОКИЙ СТРЕС**

**PSS-10:** 3, 3, 4, 1, 1, 3, 1, 2, 4, 4 (Сума: 29).

**Шульте:** 65с, 67с, 68с, 70с, 70с (Сер.: 68с).

**Лурія:** 3, 4, 5, 5, 6. Відстр.: 5.

**Респондент №8 (Ж, 21р.)**

**PSS-10:** 1, 1, 2, 3, 2, 1, 2, 2, 1, 1 (Сума: 14).

**Шульте:** 42с, 45с, 44с, 47с, 47с (Сер.: 45с).

**Лурія:** 5, 6, 7, 8, 9. Відстр.: 8.

**Респондент №9 (Ж, 22р.)**

**PSS-10:** 2, 3, 2, 2, 1, 3, 2, 2, 3, 2 (Сума: 22).

**Шульте:** 45с, 48с, 47с, 50с, 50с (Сер.: 48с).

**Лурія:** 4, 5, 6, 6, 7. Відстр.: 6.

**Респондент №10 (Ж, 19р.) — КРИТИЧНИЙ СТРЕС**

**PSS-10:** 4, 4, 4, 0, 0, 4, 0, 0, 4, 4 (Сума: 33).

**Шульте:** 70с, 74с, 75с, 78с, 78с (Сер.: 75с).

**Лурія:** 2, 3, 3, 4, 4. Відстр.: 4.

**Респондент №11 (Ж, 24р.)**

**PSS-10 (відповіді):** 1, 1, 2, 2, 2, 1, 1, 1, 0, 0 (Сума: 11).

**Шульте (5 табл.):** 34с, 36с, 36с, 38с, 36с (Сер.: 36с).

**Лурія (кількість слів):** 5, 7, 8, 9, 10. Відстр.: 9.

**Респондент №12 (Ж, 20р.) — ВИСОКИЙ СТРЕС**

**PSS-10:** 3, 3, 3, 1, 1, 3, 2, 2, 4, 4 (Сума: 26).

**Шульте:** 48с, 52с, 54с, 55с, 51с (Сер.: 52с)

**Лурія:** 3, 5, 6, 6, 7. Відстр.: 6.

## Продовження Додатку В

**Респондент №13 (Ж, 21р.)**

**PSS-10:** 2, 2, 3, 2, 2, 2, 1, 2, 2, 1 (Сума: 19).

**Шульте:** 42с, 44с, 43с, 46с, 45с (Сер.: 44с).

**Лурія:** 4, 6, 6, 7, 8. Відстр.: 7.

**Респондент №14 (Ч, 25р.) — (ЧОЛОВІК)**

**PSS-10:** 1, 2, 1, 2, 2, 1, 1, 1, 1, 1 (Сума: 13).

**Шульте:** 37с, 39с, 38с, 41с, 40с (Сер.: 39с).

**Лурія:** 5, 7, 9, 9, 10. Відстр.: 9.

**Респондент №15 (Ж, 22р.) — ВИСОКИЙ СТРЕС**

**PSS-10:** 4, 3, 3, 1, 1, 4, 2, 2, 5, 5 (Сума: 30).

**Шульте:** 65с, 68с, 71с, 74с, 72с (Сер.: 70с).

**Лурія:** 3, 4, 5, 5, 6. Відстр.: 5.

**Респондент №16 (Ж, 18р.)**

**PSS-10:** 2, 1, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 1, 1 (Сума: 17).

**Шульте:** 39с, 41с, 40с, 43с, 42с (Сер.: 41с).

**Лурія:** 4, 6, 7, 8, 9. Відстр.: 8.

**Респондент №17 (Ж, 21)**

**PSS-10:** 2, 3, 3, 2, 2, 3, 2, 2, 3, 2 (Сума: 24).

**Шульте:** 47с, 50с, 49с, 53с, 51с (Сер.: 50с).

**Лурія:** 4, 5, 6, 6, 7. Відстр.: 6.

**Респондент №18 (Ж, 23р.) — ВИСОКИЙ СТРЕС**

**PSS-10:** 4, 4, 4, 0, 0, 4, 1, 2, 5, 4 (Сума: 32).

**Шульте:** 70с, 74с, 76с, 78с, 72с (Сер.: 74с).

**Лурія:** 2, 3, 4, 4, 5. Відстр.: 4.

**Респондент №19 (Ж, 20р.)**

**Продовження Додатку В**

**PSS-10:** 1, 2, 2, 3, 2, 1, 2, 2, 1, 0 (Сума: 16).

**Шульте:** 41с, 43с, 42с, 45с, 44с (Сер.: 43с).

**Лурія:** 5, 7, 8, 9, 10. Відстр.: 8.

**Респондент №20 (Ж, 19р.)**

**PSS-10:** 2, 2, 3, 2, 2, 2, 2, 2, 2 (Сума: 21).

**Шульте:** 45с, 47с, 46с, 49с, 48с (Сер.: 47с). **Лурія:** 4, 5, 6, 7, 8. Відстр.: 7.

**Респондент №21 (Ж, 24р.)**

**PSS-10:** 1, 1, 1, 2, 3, 1, 1, 1, 0, 1 (Сума: 12).

**Шульте:** 35с, 37с, 36с, 39с, 38с (Сер.: 37с).

**Лурія:** 6, 8, 9, 10, 10. Відстр.: 10.

**Респондент №22 (Ж, 22р.) — ВИСОКИЙ СТРЕС**

**PSS-10:** 3, 3, 3, 1, 1, 4, 2, 2, 4, 4 (Сума: 27).

**Шульте:** 62с, 66с, 67с, 69с, 66с (Сер.: 66с).

**Лурія:** 3, 4, 5, 6, 6. Відстр.: 5.

**Респондент №23 (Ж, 21р.)**

**PSS-10:** 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2 (Сума: 20).

**Шульте:** 44с, 46с, 45с, 48с, 47с (Сер.: 46с).

**Лурія:** 4, 6, 7, 8, 8. Відстр.: 7.

**Респондент №24 (Ж, 20р.)**

**PSS-10:** 2, 2, 1, 2, 3, 2, 2, 2, 1, 1 (Сума: 18).

**Шульте:** 40с, 42с, 41с, 44с, 43с (Сер.: 42с).

**Лурія:** 4, 6, 7, 8, 9. Відстр.: 8.

**Респондент №25 (Ж, 23р.) — ВИСОКИЙ СТРЕС**

**PSS-10:** 3, 4, 4, 1, 1, 4, 1, 1, 3, 4 (Сума: 26)

**Продовження Додатку В**

**Шульте:** 68с, 71с, 73с, 75с, 68с (Сер.: 71с).

**Лурія:** 2, 4, 5, 5, 6. Відстр.: 4. **Респондент**

**№26 (Ж, 21р.)**

**PSS-10:** 1, 1, 2, 2, 2, 1, 2, 2, 1, 0 (Сума: 14).

**Шульте:** 37с, 39с, 38с, 41с, 40с (Сер.: 39с).

**Лурія:** 5, 7, 8, 9, 10. Відстр.: 9.

**Респондент №27 (Ж, 19р.) — ВИСОКИЙ СТРЕС**

**PSS-10:** 3, 3, 3, 2, 2, 3, 2, 2, 3, 2 (Сума: 25).

**Шульте:** 50с, 54с, 55с, 57с, 54с (Сер.: 54с).

**Лурія:** 4, 5, 6, 6, 7. Відстр.: 6.

**Респондент №28 (Ж, 22р.)**

**PSS-10:** 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 1 (Сума: 19).

**Шульте:** 41с, 43с, 42с, 45с, 44с (Сер.: 43с).

**Лурія:** 4, 6, 7, 8, 8. Відстр.: 7.

**Респондент №29 (Ж, 24р.) — ВИСОКИЙ СТРЕС**

**PSS-10:** 3, 4, 4, 1, 1, 3, 2, 2, 4, 4 (Сума: 28).

**Шульте:** 64с, 67с, 68с, 70с, 66с (Сер.: 67с).

**Лурія:** 3, 4, 5, 5, 6. Відстр.: 5.

**Респондент №30 (Ж, 20р.)**

**PSS-10:** 1, 1, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 1, 0 (Сума: 15).

**Шульте:** 38с, 40с, 39с, 42с, 41с (Сер.: 40с).

**Лурія:** 4, 6, 8, 9, 10. Відстр.: 8.

## ДОДАТОК Г

Таблиця №1 ( $T_1$ )

14	19	21	10	1
16	7	25	4	11
2	13	8	22	18
5	23	17	9	12
20	3	15	6	24

Таблиця №2 ( $T_2$ )

8	23	1	14	21
10	19	6	17	3
15	4	25	11	20
2	12	18	9	24
16	7	22	5	13

**Таблица №3 ( $T_3$ )**

11	2	25	8	14
19	6	16	21	3
12	24	1	10	17
5	22	13	18	9
20	7	4	23	15

**Таблица №4 ( $T_4$ )**

24	2	13	21	8
10	19	1	14	22
15	4	25	11	6
17	12	18	9	3
16	7	20	5	23

## Продовження Додатку Г

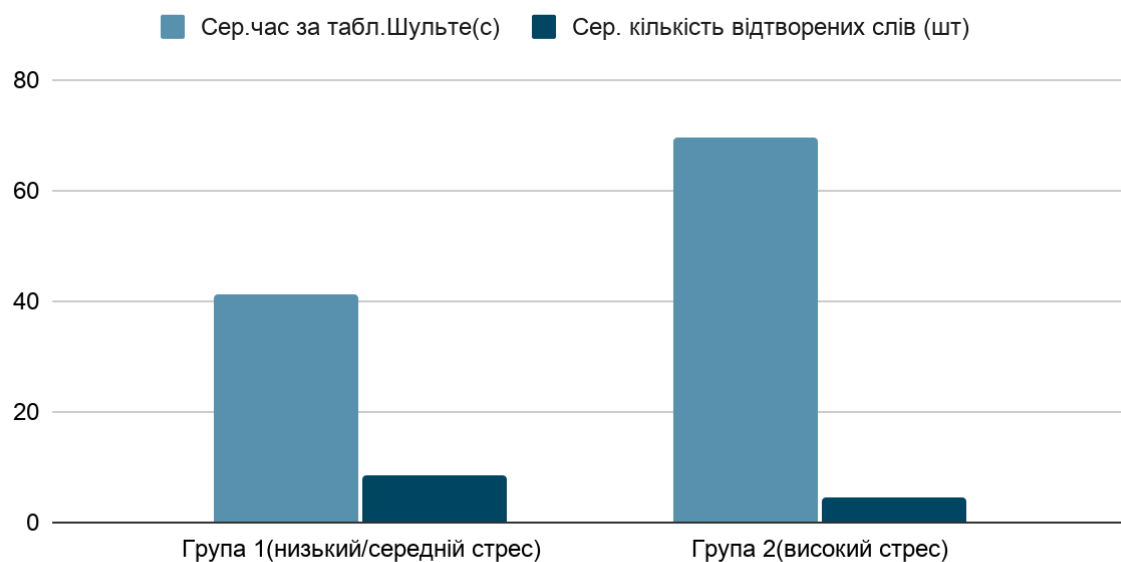
Таблиця №5 ( $T_5$ )

1	14	21	10	19
6	17	3	15	4
25	11	20	2	12
18	9	24	16	7
22	5	13	8	23

Таблиці Шульте

## ДОДАТОК Д

Порівняльні показники когнітивної продуктивності за рівнями стресу



**Рис. Д.1. Гістограма порівняльних показників когнітивної продуктивності за рівнями стресу**