DOI: 10.33270/03263801.10
УДК 159.944.4-053.81«364»

ЛИТВИН Вікторія*
кандидат юридичних наук, т.в.о. завідувача відділення поліграфологів Національної академії внутрішніх справ
03035, пл. Солом'янська, 1, м. Київ, Україна
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-2029-0346;
РІВЧАЧЕНКО Олена
кандидат юридичних наук, доцент, професор кафедри юридичної психології Національної академії внутрішніх справ
03035, пл. Солом'янська, 1, м. Київ, Україна
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-1817-4223

Інтегровані моделі стресоподолання молоді в період воєнного стану

Анотація. Актуальність теми зумовлена тим, що на території країни вже тривалий час не припиняються бойові дії, які супроводжуються значними людськими втратами серед військового й цивільного населення, руйнуванням важливої цивільної та критичної інфраструктури, вимушеним переміщенням громадян. З огляду на це, населення країни змушене проживати в ситуації тривалого психоемоційного напруження й невизначеності. Особливо вразливою до впливу відповідних стресогенних чинників є студентська молодь, яка перебуває на етапі становлення та ще не має достатньо сформованих механізмів психологічної адаптації. Постійне перебування у відповідних умовах може зумовлювати розвиток хронічного стресу, що спричиняє зниження навчальної та трудової діяльності, ускладнення соціальної адаптації та взаємодії з оточенням. Метою статті є емпіричне вивчення притаманних студентській молоді моделей ресурсоорієнтованості, які сприяють їх ефективній адаптації до нетипових стресових ситуацій, зумовлених умовами воєнного часу, та надають можливість зберігати здатність до навчання, професійного розвитку й повсякденної діяльності. У межах дослідження проаналізовано основні стресові стани, які можуть переживати особи в умовах тривалих кризових подій. Проаналізовано український та закордонний досвід дослідження моделей стресоподолання населення, яке перебувало в умовах воєнних конфліктів і зазнало вимушеного тимчасового переміщення. Наукова новизна дослідження полягає в представленні результатів емпіричного аналізу моделей ресурсоорієнтованості студентської молоді у відсоткових показниках, що надало можливість визначити домінантні канали ресурсів, які сприяють підтриманню фізичного й психічного благополуччя молоді в умовах тривалого стресового впливу.

Ключові слова: стрес; стресоподолання; воєнний стан; молодь; ресурсоорієнтованість.

Історія статті:
Отримано: 17.03.2026
Прийнято: 23.04.2026
Опубліковано: 29.05.2026

Рекомендоване посилання:
Литвин В., Рівчаченко О. Інтегровані моделі стресоподолання молоді в період воєнного стану. *Юридична психологія.* 2026. № 1 (38). С. 95–103. DOI: 10.33270/03263801.10

*Відповідальний автор

© Литвин В., Рівчаченко О., 2026. This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License 4.0 (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Вступ

Тривале перебування українського суспільства в умовах воєнного стану сприяло формуванню відносно стійких адаптаційних стратегій реагування на травматичні події. Однак військова агресія проти України (масовані авіаційні удари по території держави, загибель військових і цивільного населення, терористичні акти тощо) спричиняє подальше психоемоційне напруження, що негативно впливає на психологічне благополуччя населення. Послідовне нашарування психотравмувальних подій, викликаних збройною боротьбою за незалежність України, призвело до появи в українського населення кумулятивного стресу. Згідно з останніми дослідженнями Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», близько половини населення переживає високий рівень стресу й 73 % з опитаних ще мають ресурси для стійкості та протидії розвитку стійких негативних стресових станів (Mental health program…).

Слід зауважити, що зазначені психотравмувальні події можуть мати відстрочений характер вияву, коли наслідки актуалізуються через декілька років після впливу стресогенів. У такому разі латентний перебіг психотравматичного досвіду може зумовлювати формування стійких емоційно-когнітивних і поведінкових відхилень, які перешкоджатимуть соціалізації особи до нових умов життя в період відбудови. Постає науково-практичне завдання у визначенні інтегрованих моделей стресоподолання молодого покоління, що забезпечують сталу структуру психічної діяльності особистості в майбутньому. Також актуалізується потреба в дослідженні ефективних підходів, які надають можливість уникнути наслідків травматизуючих подій та підвищити рівень психологічної стійкості особистості.

Огляд літератури

Вивчення стресу, набутого внаслідок військових дій, а також аналіз його впливу на психічний стан та особистісне функціонування індивіда традиційно становили предмет підвищеного наукового інтересу дослідників різних галузей: психології, психіатрії, медицини й соціальних наук. Особливої актуальності набувають проблеми розвитку механізмів стресостійкості й моделей стресоподолання, спрямованих на мінімізацію негативних наслідків психотравмувального досвіду й відновлення адаптаційного потенціалу особистості в різному віці. Проблематику впливу бойових дій на стресостійкість підлітків представлено в наукових роботах К. Журби (2022). Проведено аналіз підходів до розуміння копінг-стратегій як чинників стресостійкості в працях Т. Мельничук і В. Лук'янчука (2025). Систему розвитку стресостійкості в процесі навчання розглянуто в роботі С. Бєляєва, Л. Кондрацької, О. Бабельчук (2024). Науковці запропонували декілька рівнів заходів, спрямованих на розвиток стресоподолання та психічної стійкості. У дослідженнях В. Найчук, Н. Лєсніченко (2024) описано досвід використання мультимодальних моделей з метою подолання деструктивних емоційних станів особистості. Н. Лук'янчук (2025), опрацьовуючи аспекти психологічної підтримки особистості, здійснила аналіз методів самодопомоги особистості, які передбачають: фізичну активність, релаксаційні техніки й когнітивно-поведінкові стратегії. У роботах І. Візнюк, М. Пайкуш, С. Долинного й А. Долинної (2025) висвітлено роль індивідуальних ресурсів, соціального середовища та психологічної підтримки в подоланні наслідків психотравми. Л. Потапюк (2023) здійснив аналіз дослідження стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни. Автор дійшов висновку, що особистісна модель боротьби зі стресом створюється на основі побудови внутрішніх суб'єктивних умов, а емоційна стійкість під час психологічної адаптації та відновлення є однією з динамічних властивостей емоційності. М. Березюк і С. Діхтяренко (2023) розробили підходи до трансформацій базових компонентів стресостійкості здобувачів вищої освіти під впливом стресогенних обставин, зумовлених війною. Н. Жигайло і Т. Шолубка (2022) дослідили фактори стресогенності й психологічної стійкості студентів, які проживали повномасштабне вторгнення в країну. Окрім цього, автори запропонували шляхи підвищення рівня психологічної стійкості, такі як: емоційний інтелект, добробут тут і зараз, взаємна підтримка, інформаційна чистота, ведення щоденника, читання, віра, спілкування, сон, відпочинок.

У науковій літературі особливості стресоподолання та ресурсоорієнтованості неодноразово ставали предметом дослідницького інтересу з боку закордонних науковців. Whitney R. Ringwald, Sienna R. Nielsen, Janan Mostajabi, Colin E. Vize, Tessa van den Berg[c] and at. (2024) здійснювали дослідження стресових станів вибірки респондентів з огляду на тяжкість і контрольованість стресу особистості. M. Ervasti, J. Kallio, I. Määttänen, J. Mäntyjärvi, M. Jokela (2019) описали можливість використання особами з високим рівнем невротизму мобільних додатків, спрямованих на управління стресом. I. Shanava, E. Kereselidze, M. Gvilava (2025) здійснили дослідження життєвої орієнтованості серед населення Грузії, постраждалих від війни. Автори дійшли висновку, що психосоціальні практичні заходи мають бути спрямовані не лише на зменшення симптомів стресу, а й на відновлення позитивних очікувань щодо майбутнього та життєвої значущості, які слугують критичними ресурсами для довгострокової психологічної адаптації. R. Schwarzer (2024) вивчав внутрішні й зовнішні ресурси подолання стресу в умовах війни, тероризму й вимушеної міграції. Він встановив, що соціальна підтримка слугує пом'якшувальним

фактором у подоланні негараздів і відновленні післятравматичного досвіду. З огляду на попередньо представлені результати наукових доробок науковців, постає завдання визначити, як сучасна молодь долає наднормований стрес та як відновлюється в умовах військових дій на території країни.

Матеріали та методи

Метою пропонованої статті є дослідження й узагальнення актуальних моделей стресоподолання студентства, представлених у національному та міжнародному науковому просторі, а також визначення їхніх структурно-функціональних характеристик і можливості використання в сучасних умовах життя населення. З огляду на визначені дослідницькі завдання та з метою аналізу реального стану досліджуваної проблематики, було використано низку загальнонаукових та спеціальних методів. За методологічну основу дослідження взято «Модель «BASIC Ph», розроблену Ізраїльським центром попередження стресу, що вивчає внутрішні ресурси особистості, які дають змогу зберегти ментальне та соматичне здоров'я на належному рівні. Відповідна методика містить 36 адаптованих запитань, за допомогою яких оцінюють долання стресових ситуацій підвищеного психологічного навантаження за шістьма каналами. Дослідження здійснювалося впродовж лютого 2026 року в Національній академії внутрішніх справ серед здобувачів вищої освіти, середній вік яких – 19–21 рік, зокрема в опитуванні брали участь 31 респондент жіночої статі та 9 респондентів чоловічої. Опитування проводилося анонімно та за добровільної згоди учасників. Для оцінювання та інтерпретації результатів було застосовано такі методи, як: аналіз, синтез, порівняльний та емпіричний методи, а також математичні й статистичні методи отриманих даних, – застосування яких підтверджує наукову достовірність та об'єктивність описаних у науковій статті результатів.

Результати й обговорення

Військові дії, які тривають на території України, супроводжуються людськими втратами, ураженням цивільної інфраструктури та значним психоемоційним напруженням населення країни. Кожного дня міста й селища держави піддаються авіаційним атакам, що негативно позначається на психологічному стані суспільства. Тривала дія зазначених стресогенів на людину може спричинити: *а) негативний стрес (дистрес),* який виявляється у фантомних і гострих реакціях (підозрілості, агресії, депресії, виснаженості, гіперактивності, тривожності тощо); *б) стан подовженого стресу* (постійне очікування небезпеки й страх отримати пошкодження) (Zlobina, 2024); *в) розлад адаптації* (пригніченість, фрустрацію, зниження раціонального мислення, нездатність виконувати повсякденні справи); *г) посттравматичний стресовий розлад* (нав'язливі спогади, оніміння, відсутність інтересу до навколишнього світу, уникнення психотравмувальних стрес-факторів, відчуття загрози, гіперпильність та гіперзбудження); д) часті *панічні розлади (атаки)* (інтенсивний страх протягом декількох хвилин, пітливість, тремтіння, прискорене серцебиття, дереалізацію тощо).

Згідно з останніми соціальними дослідженнями емоційно-психологічного стану українського суспільства «Українського інституту майбутнього (UIF)», учасники опитування часто відчувають втому, швидку стомлюваність, стурбований чи уривчастий сон, почуття тривоги чи страху, поганий настрій, а також дратівливість (Emotional and psychological state). Дослідження впливу війни на психологічний стан громадян України психологів-науковців П. Духлія та Д. Трофімової (2024) засвідчують, що цивільне населення відчуває погіршення психоемоційного стану, що виявляється у високих рівнях стресу, тривоги, депресії, зростанні астенії та вегетативних порушень. Водночас І. Фільчук (2025) здійснила наукове оцінювання психоемоційного стану людини, постраждалої внаслідок війни, згідно з яким більшість опитуваних помітили погіршення здоров'я, викликане хронічним стресом, а також середній або високий рівень суб'єктивної травматизації внаслідок війни або через втрату рідних і близьких.

В умовах воєнного стану вразливою групою через нижчі психоемоційні ресурси протидії стресам є не лише особи похилого віку, а й молодь. Відповідна категорія населення гостро реагує на психотравмувальні події через відсутність достатнього життєвого досвіду, несформованість значної кількості моделей стресоподолання, а також підвищену емоційну чутливість до стресогенів. Зокрема, дослідники У. Михайлишин, В. Сухан та О. Анталовці (2023) встановили, що в перші місяці війни молодь зазнала високого рівня стресу, що виявилося в тривожності, неуважності, небажанні жити тощо. Після тривалої адаптації до умов життя в період дії надзвичайного стану в молоді спостерігалося зменшення ознак інтелектуальної, поведінкової, емоційної та фізіологічної складової стресу. Також, згідно з дослідженням психічного здоров'я здобувачів вищої освіти С. Тертишної та О. Чернякової (2024), більшість опитаних уже мають наявність симптому тривожного розладу легкого ступеня й симптому легкої депресії. Також автори у висновку констатують, що 25 % з опитаних студентів мають ознаки тривожного розладу середньої важкості й депресії.

Іноземний досвід вивчення ментального здоров'я молоді під час воєн у Ємені засвідчив, що студентство переживало тривожність щодо свого майбутнього, депресії та проблеми адаптації до навчання в інших країнах (Alotaibi, 2021). Під час сирійського конфлікту науковці спрямували інтерес на дослідження психоемоцій-

ного стану дітей, які зазнали переміщення. Результати дослідження підтверджують, що в більшості переважає низька мобільність, проблеми з регуляцією емоцій і постіміграційний стрес (Hazer, & Gredebäck, 2023).

Отже, актуальною є потреба у визначенні основних моделей особистісних ресурсів молодого покоління, які забезпечують здатність адаптуватися до тривалого бойового стресу, зберігати психологічну стійкість і підтримувати своє ефективне функціонування не лише в навчанні, а й у соціальному житті. Реалізація цього завдання здійснювалася із застосуванням валідного психодіагностичного інструментарію, зокрема Тесту «BASIC Ph», який містить 36 закритих запитань, сформованих у форматі шкального оцінювання. Зазначена методика передбачає оцінювання відповідей опитаних за визначеною шкалою, що фіксує вираженість досліджуваних моделей стресоподолання.

Аналіз провідних моделей стресоподолання за результатами проведеного опитування засвідчив, що загальній групі респондентів притаманний нерівномірний розподіл вираженості окремих ресурсних моделей запропонованої анкети. Передусім найбільш вираженою серед студентів (40%; 16 ос.) була когнітивна (Cognition). Відповідні результати констатують переважання інтелектуально-раціональних стратегій подолання стресових ситуацій.

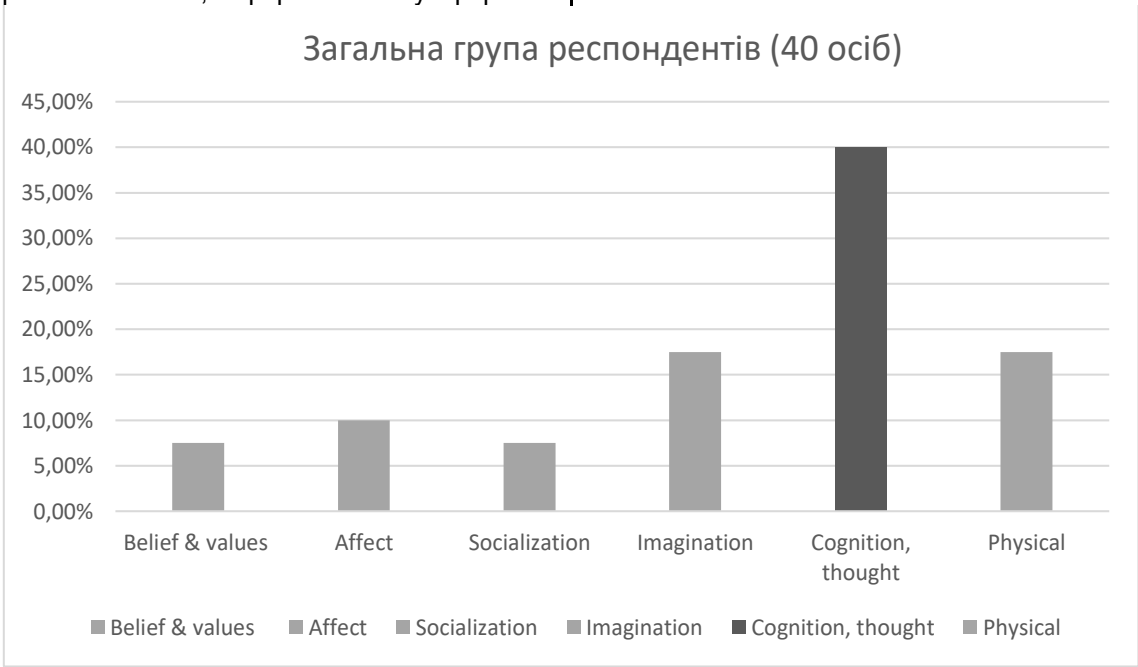


Рис. 1. Результати тесту «Basic Ph» загальної групи респондентів

Суттєва частка опитуваних вдається до раціонального осмислення стресогена, відкидаючи «тунельне бачення», і схильна до аналітичного опрацювання стресових подій, контролюючи власні емоції та стани. Усвідомлений контроль поведінки в стресовій ситуації дає змогу швидко адаптуватися до складних обставин і знайти раціональні способи подолання психоемоційного напруження.

Середнього рівня вираженості набули в респондентів моделі фізичної активності (Physical) та уяви (Imagination) (по 17,5 %; 16 осіб). Фізичні вправи забезпечують зменшення рівня кортизолу в організмі та послаблюють внутрішнє напруження й тривожність. Окрім цього, фізичне навантаження сприяє вивільненню накопиченої напруги й стабілізації психоемоційного стану. Схильність до творчості сприяє емоційному розвантаженню. Відповідним способом особа дистанціюється від стресової ситуації та має можливість обдумати альтернативні способи реагування на неї. Отже, завдяки адаптаційному потенціалу, мотивація до подолання стресу в молодої людини сприяє формуванню відчуття психологічної рівноваги.

Інші моделі стресоподолання менше переважають. Наприклад, модель вірування (Belief) притаманна малій кількості осіб з групи (7,5 %; 3 особи). В умовах виживання людина звертається до раціоналізації та шукає конкретні способи подолання можливих життєвих криз, наприклад, такі як зміна роботи або місця проживання тощо. Окрім цього, наявний травматичний досвід (втрата близької людини, втрата житла, травми, ампутації тощо) змушує сумніватися й зумовлює виникнення скептицизму щодо релігійних переконань загалом. Модель вираженості емоцій (Affect) також не має високих показників (10 %; 4 особи), оскільки студенти усвідомлюють спільний досвід переживань кожного й намагаються не перевантажувати інших своїми проблемами.

У межах відповідного дослідження проаналізовано моделі стресоподолання окремо груп хлопців і дівчат. Отримані дані засвідчують відмінності у використанні запропонованих в анкеті моделей групою дівчат.

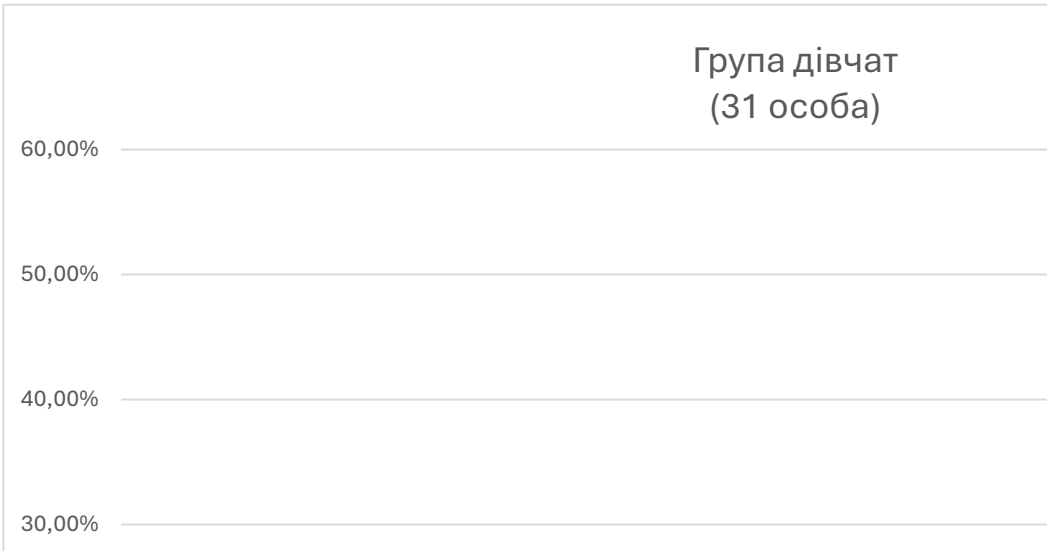


Рис. 2. Результати тесту «Basic Ph» групи дівчат

Домінантним став когнітивний канал (Cognition) (48 %; 15 осіб). Дівчата схильні до осмислення події та пошуку причин і прогнозування можливих наслідків. Рефлексивне опрацювання стресових ситуацій сприяє розумінню власного стану, емоцій і почуттів. Це дає змогу їм переоцінювати значущість негативних подій і шукати раціональні рішення. Наступною за рівнем представленості є модель уяви (Imagination) (16 %; 5 осіб). Жіночій статі притаманна когнітивна стратегія регуляції емоцій. Завдяки моделюванню в уяві варіантів розвитку негативних подій відбувається психологічна підготовка організму до потенційних стресогенних ситуацій, що дає змогу в майбутньому швидко адаптуватися до них.

Афективна (Affect), соціальна (Socialisation) та фізична (Physical) моделі не мають суттєвих відмінностей (по 10 %; 3 особи). Відповідна динаміка засвідчує, що в стресі жіноча стать швидше активізується та вдається до соціально орієнтованих копінг-стратегій, пов'язаних з високим рівнем їх емпатійності й потребою в соціальній взаємодії. Часто вони стають волонтерами або обирають майбутню професію з огляду на суспільну корисність: соціальних працівників, психологів, волонтерів та ін. Найменш вираженою моделлю є модель віри (Belief) (6 %; 2 особи). Духовно-ціннісні орієнтири відходять на другорядний план у зв'язку зі здатністю дівчат до саморефлексії.

Водночас ієрархічна структура стресоподолання в групі хлопців дещо відрізняється. Домінантною моделлю стресоподолання серед хлопців стала модель фізичної активності (Physical) (45 %; 4 особи). Заняття спортом, фізична робота, відпочинок, рухова активність знижують психофізіологічне напруження та сприяють емоційній стабільності. Високий показник також має модель уяви (Imagination) (22 %; 2 особи). Внутрішні механізми фантазування психологічно відвертають увагу від стресової ситуації й сприяють автоматичному її перенесенню на інший об'єкт, що, своєю чергою, призводить до зниження інтенсивності впливу стресу на людину.

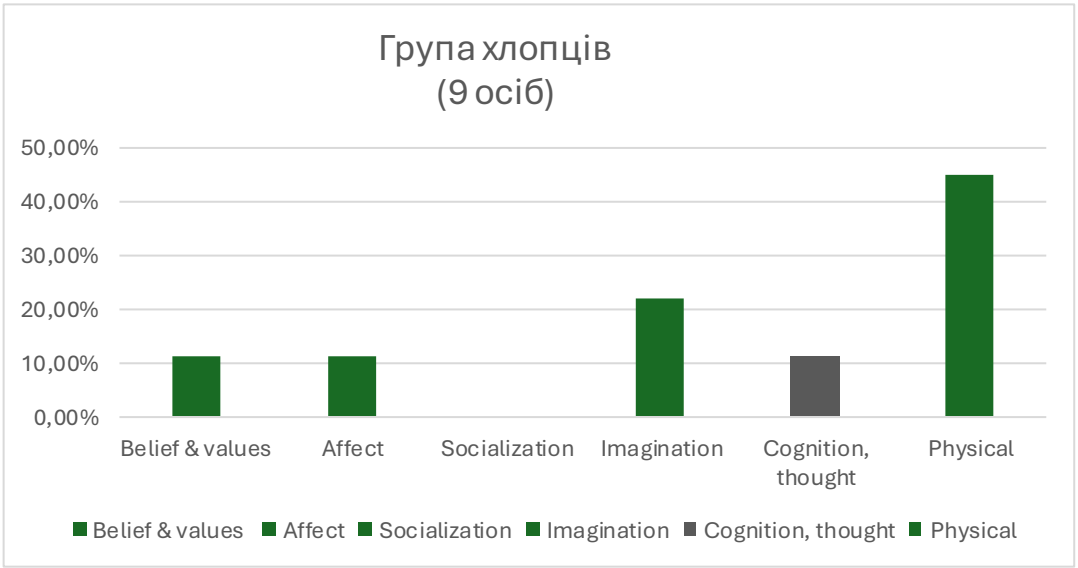


Рис. 3. Результати тесту «Basic Ph» групи хлопців

Результати дослідження також підтверджують, що групі хлопців не притаманно вдаватися до пошуку підтримки з боку інших (Socialisation) (0 %; 0 осіб). Вони орієнтовані на себе та самостійне розв'язання проблем і не виявляють бажання ділитися власними переживаннями з іншими. Решта моделей стресоподолання (Affect, Belief, Cognition) представлені в дослідженні на однаковому рівні (11 %; 1 особа). Звернення до релігійних переконань допомагає осмислити складні події в житті та прийняти їх, що сприяє збереженню емоційної рівноваги. Окрім цього, група респондентів стримано реагує на негативні зміни в житті, що запобігає імпульсивним діям та сприяє прийняттю виважених раціональних рішень у складних стресових ситуаціях. Також описані результати дослідження засвідчують, що групі опитаних хлопців притаманна раціоналізація. У стресовому стані вони спрямовують свій пошук на практичні способи виконання завдань, які не спричиняють значних емоційних виявів.

Висновки

Тривала боротьба за незалежність України супроводжується постійною загрозою для життя й здоров'я не лише військових, а й цивільного населення. Отже, суспільство зазнало руйнування звичного способу життя й було вимушене адаптуватися до нових реалій, що поєднується зі значним рівнем їх психоемоційного напруження. Ситуація ускладнюється й тим, що ворог стає все підступнішим і застосовує новітні способи ураження, які провокують постійний стан невизначеності й тривоги серед суспільства. Під впливом зазначених факторів більшість українського суспільства вимушені навчатися, працювати та реалізовувати власний потенціал в умовах тривалого стресового навантаження.

За період активної боротьби населення певною мірою вже адаптувалося до таких умов, формуючи нові моделі поведінки й стресоподолання, механізми психологічної саморегуляції та копінг-стратегії. У цьому контексті уваги потребує молоде покоління, яке лише перебуває на етапі особистісного становлення (емоційного й соціального). Тому тривалий вплив бойових стресогенних факторів може мати деструктивні наслідки, зокрема для їхніх психологічних установок, способів реагування на вплив стрес-факторів, копінг-стратегій і загального рівня психологічної стабільності. З огляду на це, актуальним є дослідження моделей стресоподолання молоді в період складних життєвих обставин.

Емпіричне вивчення відповідних моделей дало змогу визначити низку механізмів ресурсоорієнтованості, які надають можливість адаптуватися до психоемоційного напруження й перебувати в психологічній рівновазі. Інтерпретовані результати засвідчили, що загалом групі респондентів притаманна інтелектуально-раціональна модель стресоподолання. Відповідна модель супроводжується прагненням студентів різнобічно вивчати стрес-фактор, оцінювати його й шукати логічні способи його усунення без суттєвих психоемоційних витрат. Водночас структура використання відповідних моделей за гендерною ознакою дещо відрізняється. Група опитаних респондентів чоловічої статі застосовує модель фізичної активності із залученням до активної діяльності. Натомість респонденти жіночої статі схильні до фантазування й раціонально-когнітивних моделей. Зазначене свідчить про відмінність у механізмах адаптації до стресових впливів, що змушує враховувати гендерний аспект під час формування програм підтримки населення країни, в якій ведуться бойові дії.

References

[1] Alotaibi, N.M. (2021). Future Anxiety Among Young People Affected by War and Armed Conflict: Indicators for Social Work Practice. *Front. Sociol,* 6. DOI: 10.3389/fsoc.2021.729811

[2] Bereziuk, M., & Dikhtiarenko, S. (2023). Transformations of basic components of stress resistance of higher education students during the war. *Bulletin of the National University of Defense of Ukraine,* 71(1), 41-47. DOI: 10.33099/2617-6858-2023-71-1-41-47

[3] Bieliaiev, S.B., Kondratska, L.V., & Babelchuk, O.I. (2024). System of development of stress resistance in the conditions of a higher education institution. *Academic Visions*, 33. DOI: 10.5281/zenodo.12620889

[4] Dukhlii, P.M., & Trofimova, D.O. (2024). The impact of war on the psychological state of Ukrainian citizens: analysis of empirical data. *Habitus,* 68, 141-150. DOI: 10.32782/2663-5208. 2024.68.24

[5] Emotional and psychological state of Ukrainians. (n.d.). *uifuture.org.* Retrieved from https://uifuture.org/publications/emoczijno-psyhologichnyj-stan ukrayinciv%EF%BF%BC/

[6] Ervasti, M., Kallio, J., Määttänen, I., Mäntyjärvi, J., & Jokela, M. (2019). Influence of Personality and Differences in Stress Processing Among Finnish Students on Interest to Use a Mobile Stress Management App. *Survey Study JMIR Ment Health,* 6(5). DOI: 10.2196/10039

[7] Filchuk, I. (2025). Peculiarities of the psycho-emotional state of a person affected by war. *Problems of extreme and crisis psychology,* 1(9), 144-156. DOI: 10.52363/dcpp-2025.1.12
[8] Hazer, L., & Gredebäck, G. (2023). The effects of war, displacement, and trauma on child development. *Humanit Soc Sci Commun,* 10. DOI: 10.1057/s41599-023-02438-8
[9] Lukianchuk, N. (2025). Psychological support of the individual during the war in Ukraine. *Academic notes of the University "KROK",* 1(77), 513-520. DOI: 10.31732/2663-2209-2025-77-513-520
[10] Melnychuk, T., & Lukianchuk, V. (2025). Coping strategies as a factor in stress resistance of military and civilians in war conditions. *Organizational psychology. Economic psychology*, 35(2), 7-15. DOI: 10.31108/2.2025.2.35.1
[11] Mental health program "How are you?". (n.d.). *howareu.com.* Retrieved from https://howareu.com/news/47-ukraintsiv-povidomliaiut-pro-vysokyi-riven-stresu-rezultaty-doslidzhennia
[12] Mykhailyshyn, U.B., Sukhan, V.S., & Antalovtsi, O.V. (2023). Psychological state of higher education students during martial law. *Scientific Bulletin of Uzhhorod National University. Series "Psychology",* 2, 27-33. DOI: 10.32782/psy-visnyk/2023.2.5
[13] Naichuk, V.V., & Lesnichenko, N.P. (2024). Development of stress resistance of the individual by means of art therapy in conditions of martial law. *Scientific Bulletin of Uzhhorod National University. Series "Psychology",* 2, 133-136. DOI: 10.32782/psy-visnyk/2024.2.26
[14] Potapiuk, L.M. (2023). Peculiarities of the formation of students' stress resistance in the conditions of the Russian-Ukrainian war. *Scientific Bulletin of Uzhhorod National University. Series "Psychology"*, 2, 34-38. DOI: 10.32782/psy-visnyk/2023.2.6
[15] Ringwald, W.R., Nielsen. S.R., Mostajabi, J.an, Vize, C.E., & van den Berg, T. (2024). Characterizing stress processes by linking big five personality states, traits, and day-to-day stressors. *Journal of Research in Personality,* 110. DOI: 10.1016/j.jrp.2024.104487
[16] Schwarzer, R. (2024). Stress, resilience, and coping resources in the context of war, terror, and migration. *Current Opinion in Behavioral Sciences,* 57. DOI: 10.1016/j.cobeha.2024.101393
[17] Shanava, I., Kereselidze, E., & Gvilava, M. (2025). A Study of Life Orientation Among Individuals Affected by War World. *Journal of Advanced Research and Reviews*, 28(03). DOI: 10.30574/wjarr.2025.28.3.4279
[18] Tertyshna, S., & Cherniakova, O. (2024). Peculiarities of mental health of higher education students in martial law. *Scientific method: reality and future trends of researching: IV International Scientific and Theoretical Conference* (pp. 76-78). Retrieved from https://previous.scientia.report/index.php/archive/article/view/1991
[19] Vizniuk, I., Paikush, M., Dolynny, S., & Dolynna, A. (2025). Psychological aspects of the impact of traumatic experience on the mental health of the individual. *Psychological Journal,* 15, 8-17. DOI: 10.31499/2617-2100.15.2025.342053
[20] Zhurba, K. (2022). War as a factor influencing the meaningful life sphere of modern adolescents. *Pedagogical thought*, 2(110), 105-109. DOI: 10.37026/2520-6427-2022-110-2-105-109
[21] Zhyhailo, N., & Sholubka, T. (2022). Formation of psychological resilience of students of higher education institutions during the war. *Bulletin of Lviv University. Series "Psychological Sciences",* 14, 3-14. DOI: 10.30970/PS.2022.14.1
[22] Zlobina, O.G. (2024). Stress states of the population of Ukraine in the context of the war: social-group analysis. *Visnyk of the National Academy of Sciences of Ukraine,* 6, 49-56. DOI: 10.15407/visn2024.06.049

Список використаних джерел

[1] Alotaibi N. M. Future Anxiety Among Young People Affected by War and Armed Conflict: Indicators for Social Work Practice. *Front. Sociol.* 2021. Vol. 6. DOI: 10.3389/fsoc.2021.729811
[2] Бєляєв С. Б., Кондрацька Л. В., Бабельчук О. І. Система розвитку стресостійкості в умовах закладу вищої освіти. *Академічні візії.* 2024. Вип. 33. DOI: 10.5281/zenodo.12620889
[3] Березюк М., Діхтяренко С. Трансформації базових компонентів стресостійкості здобувачів вищої освіти під час війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. Вип. 71 (1). С. 41–47. DOI: 10.33099/2617-6858-2023-71-1-41-47
[4] Візнюк І., Пайкуш М., Долинний С., Долинна А. Психологічні аспекти впливу травматичного досвіду на психічне здоров'я особистості. *Психологічний журнал.* 2025. Вип. 15. С. 8–17. DOI: 10.31499/2617-2100.15.2025.342053
[5] Ringwald W. R., Nielsen S. R., Mostajabi J., Vize C. E., van den Berg T. Characterizing stress processes by linking big five personality states, traits, and day-to-day stressors. *Journal of Research in Personality.* 2024. Vol. 110. DOI: 10.1016/j.jrp.2024.104487

[6] Духлій П. М., Трофімова Д. О. Вплив війни на психологічний стан громадян України: аналіз емпіричних даних. *Habitus.* 2024. № 68. С. 141–150. DOI: 10.32782/2663-5208. 2024.68.24

[7] Журба К. Війна як чинник впливу на смисложиттєву сферу сучасних підлітків. *Педагогічна думка*. 2022. Вип. 2 (110). С. 105–109. DOI: 10.37026/2520-6427-2022-110-2-105-109

[8] Жигайло Н., Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки».* 2022. Вип. 14. С. 3–14. DOI: 10.30970/PS.2022.14.1

[9] Zlobina O. G. Stress states of the population of Ukraine in the context of the war: social-group analysis. *Visnyk of the National Academy of Sciences of Ukraine.* 2024. Vol. (6). P. 49–56. DOI: 10.15407/visn2024.06.049

[10] Ervasti M., Kallio J., Määttänen I., Mäntyjärvi J., Jokela M. Influence of Personality and Differences in Stress Processing Among Finnish Students on Interest to Use a Mobile Stress Management App. *Survey Study JMIR Ment Health.* 2019. Vol. 6 (5). DOI: 10.2196/10039

[11] Лук'янчук Н. Психологічна підтримка особистості під час війни в Україні. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2025. Вип. 1 (77). С. 513–520. DOI: 10.31732/2663-2209-2025-77-513-520

[12] Мельничук Т., Лук'янчук В. Копінг-стратегії як чинник стресостійкості військових і цивільних в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2025. Вип. 35 (2). С. 7–15. DOI: 10.31108/2.2025.2.35.1

[13] Михайлишин У. Б., Сухан В. С., Анталовці О. В. Психологічний стан здобувачів вищої освіти в період воєнного стану. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2023. Вип. 2. С. 27–33. DOI: 10.32782/psy-visnyk/2023.2.5

[14] Найчук В. В., Лєсніченко Н. П. Розвиток стресостійкості особистості засобами арттерапії в умовах воєнного стану. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2024. Вип. 2. С. 133–136. DOI: 10.32782/psy-visnyk/2024.2.26

[15] Емоційно-психологічний стан українців : онлайн-дослідж. URL: https://uifuture.org/publications/emoczijno-psyhologichnyj-stanukrayincziv%EF%BF%BC/

[16] Потапюк Л. М. Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2023. Вип. 2. С. 34–38. DOI: 10.32782/psy-visnyk/2023.2.6

[17] Програма ментального здоров'я «Ти як?». URL: https://howareu.com/news/47-ukraintsiv-povidomliaiut-pro-vysokyi-riven-stresu-rezultaty-doslidzhennia

[18] Shanava I., Kereselidze E., Gvilava M. A Study of Life Orientation Among Individuals Affected by War World. *Journal of Advanced Research and Reviews.* 2025. Vol. 28 (03). DOI: 10.30574/wjarr.2025.28.3.4279

[19] Schwarzer R. Stress, resilience, and coping resources in the context of war, terror, and migration. *Current Opinion in Behavioral Sciences.* 2024. Vol. 57. DOI: 10.1016/j.cobeha.2024.101393

[20] Тертишна С., Чернякова О. Особливості психічного здоров'я здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Scientific method: reality and future trends of researching :* IV International Scientific and Theoretical Conference 2024. С. 76–78. URL: https://previous.scientia.report/index.php/archive/article/view/1991

[21] Hazer L., Gredebäck G. The effects of war, displacement, and trauma on child development. *Humanit Soc Sci Commun.* 2023. No. 10. DOI: 10.1057/s41599-023-02438-8

[22] Фільчук І. Особливості психоемоційного стану людини постраждалої внаслідок війни. *Проблеми екстремальної та кризової психології.* 2025. Вип. 1 (9). С. 144–156. DOI: 10.52363/dcpp-2025.1.12

LYTVYN Viktoriia
PhD in Law, Acting Head of the Polygraph Examination Department of the National Academy of Internal Affairs
03035, 1 Solomianska Sq., Kyiv, Ukraine
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-2029-0346;
RIVCHACHENKO Olena
PhD in Law, Associate Professor, Professor of the Department of Legal Psychology of the National Academy of Internal Affairs
03035, 1 Solomianska Sq., 1, Kyiv, Ukraine
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-1817-4223

Integrated Models of Stress Coping in Youth during Martial Law

Abstract. The relevance of this topic is due to the fact that fighting has hostilities have been ongoing in the country for a prolonged period, accompanied by significant human losses among both military personnel and civilians, the destruction of critical and civilian infrastructure, and the forced displacement of the population. In this context, the population is compelled to live under conditions of prolonged psycho-emotional stress and uncertainty. Student youth are particularly vulnerable to the impact of these stress factors, as they are in a formative stage and do not yet possess sufficiently developed mechanisms of psychological adaptation. Prolonged exposure to such conditions may lead to the development of chronic stress, resulting in decreased academic and work performance, as well as difficulties in social adaptation and interaction. The aim of the article is to empirically investigate the resource-oriented coping models inherent in student youth, which facilitate their effective adaptation to atypical stressful situations caused by wartime conditions and enable them to maintain their capacity for learning, professional development, and daily functioning. The study analyzes the main stress conditions that individuals may experience during prolonged crisis situations. It also examines ukrainian and international experience in studying stress coping models among populations affected by military conflicts and forced displacement. The scientific novelty of the study lies in the presentation of the results of an empirical analysis of resource-oriented models among student youth in percentage terms, which made it possible to identify dominant resource channels that contribute to maintaining the physical and mental well-being of young people under prolonged stress.

Keywords: stress; stress coping; martial law; youth; resource orientation.