

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**ПСИХОКОРЕКЦІЯ СТРЕСУ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ
ВОЄННОГО СТАНУ**

Кваліфікаційна робота (проект)

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: здобувачка 2 курсу 07-231 групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійної програми «Психологія»

Юлія ЛОБОДА

Керівник: докторка психол. н., професорка

Анжеліка КОЛЛІ-ШАМНЕ

Івано-Франківськ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМАТИКИ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ТА КОРЕКЦІЇ СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ.	7
1.1. Поняття та стадії розвитку стресу у науково-психологічних джерелах	7
1.2. Фактори розвитку стресових станів особистості.	12
1.3. Методи профілактики та корекції стресу особистості в умовах війни.	19
Висновки до розділу I.	22
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ.	24
2.1. Опис процедури та психодіагностичного інструментарію емпіричного дослідження.	24
2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей прояву стресу в умовах війни.	26
2.3. Розробка та впровадження психокорекційної програми щодо зниження стресу в умовах війни на основі результатів емпіричного дослідження.	33
Висновки до розділу II.	43
ВИСНОВКИ.	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.	46
ДОДАТКИ.	51

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні реалії війни суттєво впливають на психологічний стан як військових, так і цивільного населення, спричиняючи високий рівень стресу, тривожності та психоемоційного виснаження. В умовах постійної загрози життю, втрати близьких, вимушеного переселення та інших викликів війни значно зростає необхідність у вивченні механізмів прояву стресових реакцій та розробці ефективних методів їх корекції.

Проблема стресу в умовах війни є особливо актуальною через її вплив на фізичне та психічне здоров'я людей, рівень боєздатності військовослужбовців, а також на здатність цивільних адаптуватися до нових умов життя. Без належної психологічної підтримки та корекційних заходів зростає ризик розвитку психічних розладів, зокрема посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії та тривожних розладів.

Дослідження особливостей прояву стресу та розробка ефективних методів його корекції сприятиме покращенню психологічного добробуту як військових, так і цивільного населення, що дозволить не лише знизити рівень стресу, а й сприяти формуванню стійкості до негативних психоемоційних впливів, що є критично важливим для швидкої адаптації та ефективного функціонування в умовах війни.

Аналіз здійснювався на основі напрацювань С. Беляєва (особливості розвитку стресостійкості у ВНЗ), Б. Бірона (параметри подолання стресових ситуацій), К. Борщ (характеристика прояву стресу серед дітей в умовах війни), І. Грузинської (дослідження емоційного реагування на стресові ситуації в умовах війни), Г. Дубчак (визначення проявів стресових станів сучасної молоді), О. Іванової (виокремлення причин стресу особистості в сучасних умовах в Україні), А. Микитчак (дослідження проблематики стресу вимушеного переселення), О. Притули (аналіз психодуховних ресурсів особистості як чинник подолання стресу у складних життєвих умовах), Н. Савелюк (визначення особливостей переживання стресу в умовах військового стану) та ін.

Отже, вивчення особливостей прояву стресу та методів його корекції в умовах війни є вкрай важливим не лише в контексті сучасних подій, а й для розробки довгострокових стратегій психологічної реабілітації та підтримки людей, які зазнали впливу військових дій.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконувалась у межах науково-дослідної теми кафедри психології «Становлення та розвиток особистості в умовах соціальних трансформацій» (державний реєстраційний номер 0125U001891).

Мета дослідження – теоретично та емпірично визначити особливості прояву та корекції стресу в умовах війни.

У відповідності до мети сформовано наступні **завдання дослідження**:

1. Розглянути поняття та стадії розвитку стресу у науково-психологічних джерелах.
2. Визначити фактори розвитку стресових станів особистості.
3. Зазначити методи профілактики та корекції стресу особистості в умовах війни.
4. Емпірично визначити особливості прояву стресу в умовах війни.
5. Розробити та впровадити психокорекційну програму щодо зниження стресу в умовах війни на основі результатів емпіричного дослідження.

Об'єкт дослідження – стрес як психологічне явище в умовах війни.

Предмет дослідження – особливості прояву стресових реакцій та методи їх корекції в умовах воєнного конфлікту.

Методи дослідження – *теоретичні* (аналіз наукової літератури – дослідження психологічних та соціальних джерел, що висвітлюють природу стресу, його механізми, наслідки та методи корекції; синтез – узагальнення отриманих знань для виявлення загальних закономірностей у виникненні та подоланні стресу в умовах війни; порівняльний метод – аналіз особливостей прояву стресу, а також порівняння різних підходів до його корекції; класифікація та систематизація – розподіл видів стресу, його симптомів та методів корекції для впорядкування наукових знань), *емпіричні* (шкала

сприйнятого стресу (PSS-10) (адаптація О. Вельдбрехт, Н. Тавровецька), опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка), тест «Стійкість до стресу» (С. Максименко, Л. Карамушка, Т. Зайчикова), методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (Н. Ендлер, Дж. Паркер)) та *методи статистичної обробки даних* (коефіцієнт кореляції Пірсона, критерій Ст'юдента).

Наукова новизна дослідження полягає у виявленні специфічних особливостей прояву стресу в умовах війни та розробці комплексного підходу до його корекції. У роботі запропоновано сучасні методи психологічної підтримки, адаптовані до умов воєнного конфлікту, що враховують індивідуальні та соціальні фактори стресостійкості. Отримані результати розширюють наукові уявлення про механізми подолання стресових станів та можуть бути використані для вдосконалення програм психологічної реабілітації.

Практичне значення роботи полягає у вдосконаленні методів корекції стресу в умовах війни, що сприятиме ефективній психологічній підтримці населення. Результати дослідження можуть бути використані психологами, медиками та соціальними працівниками для розробки реабілітаційних програм, підвищення стресостійкості та профілактики психічних розладів.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на глибше вивчення довгострокових наслідків стресу, викликаного війною, а також на розробку новітніх методів його профілактики та корекції. Перспективним напрямом є дослідження впливу різних психологічних технік, психотерапевтичних підходів і нейропсихологічних методів на подолання стресових розладів.

Апробація та публікація результатів дослідження. Результати емпіричного дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології (протокол від 05.12.2025 №8), результати висвітлено у науковій збірці «Магістерські студії» Херсонського державного університету (тези

«Психокорекція стресових станів особистості в умовах воєнного часу», листопад 2025 р.).

Структура роботи включає вступ, основну частину у вигляді теоретичного та емпіричного розділу, висновки, перелік використаної літератури та додатки. Основний обсяг роботи представлено на 52 сторінках.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМАТИКИ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ТА КОРЕКЦІЇ СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Поняття та стадії розвитку стресу у науково-психологічних джерелах

Стрес – це неспецифічна реакція організму на будь-які зовнішні чи внутрішні подразники, які порушують його рівновагу. У науково-психологічних джерелах стрес розглядається як адаптаційний механізм, що мобілізує ресурси організму для подолання труднощів. Г. Сельє, який запровадив поняття «стрес» у науковий обіг, визначав його як загальний адаптаційний синдром, що виникає у відповідь на стресори – фактори, що викликають напруження. У сучасній психології стрес класифікують на позитивний (еустрес), який допомагає мобілізувати сили, та негативний (дистрес), що призводить до виснаження й розвитку психосоматичних розладів [40].

О. Шинкарук визначає: «Стрес (процес стресу) – це інтегральна (глобальна) відповідь організму і особистості на екстремальні впливи (стресори) або на підвищене навантаження» [35].

М. Орос вказує, що стрес є природною реакцією організму на сильні емоційні, фізичні чи психологічні впливи ззовні. Це механізм захисту, який активується, коли ми стикаємося з певними труднощами або викликами в нашому житті. Стрес допомагає організму адаптуватися до змін, таких як зміна роботи, нові умови навчання або початок спільного життя [22].

Стрес як адаптаційний процес проходить три основні фази, кожна з яких характеризується специфічними змінами в організмі та психіці людини. Вони відображають послідовність реакцій організму на стресор та його спроби впоратися з навантаженням [40]:

1. *Фаза тривоги (реакція настороженості та первинного збудження)* є початковою реакцією організму на стресовий фактор. Як тільки людина стикається зі стресором, нервова система активує механізми виживання. Відбувається різкий викид гормонів стресу, таких як адреналін і кортизол. У такий момент людина може відчувати сильне збудження, тривожність, страх або паніку. Фізіологічно це проявляється прискореним серцебиттям, підвищеним артеріальним тиском, напруженням м'язів та підвищеною чутливістю до подразників.

На цьому етапі організм ще не адаптувався до ситуації, тому витрати енергії можуть бути надмірними, якщо стрес короточасний, то після подолання небезпеки організм швидко повертається до норми. Якщо ж стресор продовжує діяти, людина переходить у наступну фазу.

2. *Фаза резистентності (опору, пристосування)*. Після початкового шоку організм починає адаптуватися до стресової ситуації. Відбувається мобілізація ресурсів для боротьби зі стресором: серцево-судинна, нервова та ендокринна системи працюють у посиленому режимі, але вже без надмірного збудження, характерного для першої фази.

На цьому етапі людина демонструє витривалість, активність і навіть підвищену продуктивність. Вона може добре функціонувати в умовах стресу, проте це відбувається за рахунок значного навантаження на організм. Якщо стрес стає хронічним або надмірно інтенсивним, ресурси починають вичерпуватися, і людина переходить у наступну фазу.

3. *Фаза виснаження*, якщо дія стресора триває довго або є надмірно сильною, організм поступово втрачає здатність підтримувати адаптаційні механізми. Виснажуються фізичні та психологічні ресурси, що призводить до порушень у роботі різних систем організму.

На цьому етапі можуть виникати сильна втома, емоційне вигорання, депресія, тривожні розлади, а також психосоматичні захворювання (гіпертонія, виразка, серцево-судинні розлади тощо), якщо стресор не усунуто.

і немає можливості відновитися, стан може погіршитися аж до критичних наслідків для здоров'я.

Психолог Дж. Мак-Грат розглядав стрес як стан, що виникає через неможливість задовольнити важливу потребу, що призводить до дисбалансу у психічній та фізіологічній системах людини. Він запропонував модель, яка складається з чотирьох етапів розвитку стресу, кожен з яких описує поступове загострення стресового стану та його вплив на людину [38;39]:

1. *Виникнення потреби.* На цьому етапі у людини з'являється певна потреба, яка може бути як фізіологічною (голод, спрага, сон), так і психологічною (потреба у безпеці, визнанні, підтримці). Виникнення цієї потреби зазвичай зумовлене зовнішніми або внутрішніми чинниками. Наприклад, фізіологічний стрес може бути викликаний браком їжі чи води, а психологічний – ситуацією, в якій людина відчуває загрозу для свого статусу, самоповаги або навіть життя.

2. *Сприйняття потреби та оцінка її загрози,* коли людина усвідомлює свою потребу, вона починає оцінювати її значущість та можливість задоволення. На цьому етапі важливу роль відіграють особистісні особливості, попередній досвід, рівень стресостійкості та індивідуальні механізми адаптації. Якщо людина сприймає ситуацію як контрольовану та таку, що може бути вирішена, рівень стресу залишається низьким. Однак якщо потреба здається критично важливою, а можливості її задоволення мінімальними, виникає сильне напруження.

3. *Реакція тривоги (когнітивна та соматична).* На цьому етапі організм та психіка людини вступають у стан активної реакції на стресор. Виникає когнітивна тривожність – постійні думки про проблему, пошук рішень, негативні очікування та страх перед наслідками. Одночасно проявляється соматична (фізіологічна) реакція – підвищення рівня гормонів стресу (адреналіну та кортизолу), пришвидшене серцебиття, напруження м'язів, підвищена збудливість нервової системи. Людина може відчувати паніку,

внутрішнє напруження, страх або фізичний дискомфорт, що є сигналом про мобілізацію ресурсів для подолання проблеми.

4. *Поведінка та результат діяльності.* На цьому етапі людина реагує на стресову ситуацію певними діями, якщо їй вдається знайти ефективний спосіб задоволення своєї потреби або адаптуватися до змін, стрес зменшується або зникає. Наприклад, людина, яка відчуває голод, знаходить їжу, а особа, яка переживає соціальний конфлікт, вирішує проблему через переговори, якщо ж проблема не вирішується, стрес може перерости в хронічний стан, що призведе до емоційного виснаження, депресії або психосоматичних розладів.

Стрес є складним фізіологічним та психологічним процесом, що виникає у відповідь на зовнішні чи внутрішні подразники, які порушують звичний стан рівноваги організму. Він має різні форми, серед яких гострий та хронічний стрес, а також фізіологічний, психологічний та інформаційний стрес [38].

Н. Савелюк зазначає, що гострий стрес є швидкою і короткочасною реакцією організму на сильний подразник, який потребує негайної адаптації або дії. Даний тип стресу активує організм, мобілізуючи ресурси для подолання проблеми або небезпеки. Реакція на гострий стрес триває лише певний час і після усунення стресора організм зазвичай швидко відновлюється – це нормальна фізіологічна реакція на зовнішні загрози, яка не має серйозних наслідків, якщо не відбувається надмірного впливу стресових факторів. У випадку, якщо стресор продовжує діяти довго або повторюється, він може перейти в хронічний стрес [29].

На думку Є. Пузирьова, хронічний стрес є тривалим і стійким станом, коли людина постійно перебуває під впливом стресорів або їх наслідків. Він виникає, коли організм не може впоратися з постійними фізичними чи психологічними навантаженнями, і це може призвести до виснаження ресурсів. У процесі хронічного стресу організм не має можливості відновитися після кожної стресової реакції, що веде до зниження його здатності адаптуватися до змін. У результаті, тривалий вплив стресу може призвести до

різних захворювань, включаючи серцево-судинні хвороби, проблеми з імунною системою, депресію та інші психосоматичні розлади [28].

К. Борщ вказує, що фізіологічний стрес пов'язаний із змінами, що відбуваються в організмі через вплив фізичних факторів – це може бути надмірне фізичне навантаження, екстремальні температури або незадоволення базових потреб, таких як сон чи харчування. Організм реагує на ці зміни активацією фізіологічних систем, таких як серцево-судинна, дихальна та нервова системи, що викликає певні фізичні симптоми, включаючи підвищений пульс, біль, втому, а також порушення в роботі органів. Відсутність адекватної адаптації до фізіологічного стресу може призвести до виснаження організму і розвитку хвороб [4].

За визначенням А. Микитчак, психологічний стрес виникає через вплив емоційних і когнітивних чинників, таких як стресові ситуації в особистому або професійному житті. Він може бути пов'язаний з переживанням тривоги, страху, депресії або інших емоційних напруг, що виникають у відповідь на внутрішні чи зовнішні виклики. Психологічний стрес часто виникає через нездатність особи контролювати або змінювати свою ситуацію, що призводить до почуття безвиході або втрати контролю. Тривалий психологічний стрес може спричинити серйозні психічні розлади, зокрема депресію, тривожні розлади та емоційне виснаження [21].

Інформаційний стрес є результатом перевантаження або нестачі інформації. Дане явище часто спостерігається в умовах сучасного світу, де людина щодня стикається з величезною кількістю інформації, яка потребує обробки та аналізу. Перевантаження інформацією, яке виникає через постійний потік новин, повідомлень, завдань та обов'язків, може викликати відчуття розгубленості, тривожності та зниження здатності до концентрації. Інформаційний стрес також може виникати, коли людина не має достатньо інформації для прийняття важливого рішення, що породжує відчуття невизначеності і тривоги [21].

Отже, науково-психологічні джерела трактують стрес як природну реакцію організму, що має певні стадії розвитку та може мати як адаптивний, так і руйнівний вплив на людину залежно від тривалості та інтенсивності впливу стресових факторів.

1.2. Фактори розвитку стресових станів особистості

Фактори розвитку стресових станів особистості можна поділити на кілька груп, залежно від їх природи та впливу на індивіда. Стрес може виникати через зовнішні обставини, внутрішні переживання або комбінацію таких чинників.

Н. Внукова зазначає, що зовнішні фактори є одними з основних тригерів для виникнення стресових станів у людини, оскільки вони впливають на її оточення та життєві умови, з якими вона змушена взаємодіяти. Такі фактори викликають стрес, коли обставини, які виникають у житті, змушують людину адаптуватися до нових умов, що часто супроводжується значним емоційним та фізичним напруженням [7].

Одним з таких факторів є зміни в соціальному середовищі, які можуть охоплювати широкий спектр ситуацій: переїзд до іншого міста або країни, зміна соціального статусу, входження в нове соціальне коло чи середовище. Людина, яка потрапляє в незнайомі умови або до нового колективу, може відчувати почуття тривоги, невизначеності, страху перед невідомим, що може стати додатковим навантаженням на психіку, оскільки зміни в оточенні вимагають від людини не тільки пристосування до нових умов, а й емоційної стабільності для налагодження взаємин із новими людьми, адаптації до нових норм і цінностей [7].

На думку А. Демченко, значною групою зовнішніх стресорів є зміни в робочій обстановці, що можуть включати зміну роботи, підвищення на посаді, зміну колективу або робочого середовища. Зміна місця роботи або професійних обов'язків може бути стресовою навіть у позитивному контексті,

якщо вона супроводжується новими вимогами, більшими відповідальностями або підвищеним рівнем навантаження. Людина може переживати стрес через необхідність швидко адаптуватися до нових обов'язків або стилю роботи, а також через невизначеність щодо її ролі в новій обстановці [10].

Важливим фактором є й економічна нестабільність або соціальні труднощі, які можуть стати серйозним джерелом стресу. Соціально-економічні труднощі, такі як безробіття, фінансові проблеми, погіршення життєвих умов, можуть призвести до постійної тривожності, страху за майбутнє, відчуття безпорадності. Людина в такій ситуації відчуває тиск на своє самопочуття, оскільки боротьба за збереження матеріального благополуччя та соціального статусу є постійним стресовим чинником [10].

О. Притула вважає, що травмуючі події, які мають непередбачуваний і часто катастрофічний характер, також відносяться до зовнішніх факторів стресу – це можуть бути смерті близьких людей, розлучення, серйозні хвороби або інші непередбачувані ситуації, які змінюють життєвий уклад людини. Такі події супроводжуються глибокими емоційними переживаннями, які можуть спричинити тривалий стрес, наприклад, смерть близької людини часто супроводжується не лише болем від втрати, а й емоційною ізоляцією, яка погіршує адаптацію до реальності без цієї людини [26].

О. Пасічник зазначає, що психологічні фактори є важливою складовою в розвитку стресових станів, оскільки вони визначають, як особистість сприймає зовнішні події та як реагує на них. Індивідуальні особливості, які впливають на стресовий досвід, варіюються від когнітивних стилів до емоційної стійкості. Вони визначають, чи буде людина переживати стрес у відповідь на зовнішні чи внутрішні труднощі, а також як довго цей стрес триває і які будуть його наслідки для здоров'я [24].

Одним із головних психологічних чинників є стресостійкість, або здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій без серйозних наслідків для її емоційного і фізичного здоров'я. Люди з високим рівнем стресостійкості зазвичай сприймають складні ситуації як тимчасові труднощі,

що їх можна подолати за допомогою власних ресурсів. Вони виявляють здатність до самоконтролю і зазвичай швидко відновлюються після стресових подій. Натомість люди з низькою стресостійкістю, навпаки, можуть сприймати проблеми як нездоланні перешкоди, що призводить до сильніших емоційних переживань і триваліших стресових реакцій [24].

Н. Максимова вказує, що високий рівень тривожності є ще одним важливим психологічним фактором: тривожні люди часто переживають страхи та невпевненість, навіть коли для цього немає реальних підстав. Така схильність посилює сприйнятливність до стресу, оскільки тривога може виникати навіть у ситуаціях, де інші люди не відчують загрози. Високий рівень тривожності створює постійну внутрішню напругу, підвищує готовність реагувати на звичайні життєві труднощі як на надзвичайні ситуації, що збільшує ймовірність розвитку стресу [19].

На думку авторки, схильність до депресії або наявність депресивних розладів також є суттєвим фактором, що сприяє розвитку стресових станів. Люди з депресивними тенденціями часто мають негативний погляд на життя, сумніваються у своїх силах і переконані, що їхні проблеми не виправні. Вони можуть сприймати стресові події як підтвердження своєї нездатності до адаптації, що лише погіршує ситуацію. Депресія призводить до зниження енергії та мотивації, що перешкоджає ефективному реагуванню на труднощі [19].

Одним із важливих психологічних механізмів, який впливає на розвиток стресу, є катастрофічне мислення. Люди, які схильні до цього стилю мислення, мають тенденцію перебільшувати загрозу, сприймаючи проблеми як набагато серйозніші, ніж вони є насправді. Вони часто передбачають найгірший результат і не бачать можливостей для вирішення ситуації. Таке мислення збільшує рівень стресу, оскільки відсутність позитивної перспективи або віри у власні сили робить проблеми ще більш непереборними [19].

С. Беляєв вважає, що низька самооцінка є важливим фактором, який підвищує ймовірність розвитку стресу: люди з низьким рівнем самооцінки

часто сумніваються у власних силах і здібностях, що створює внутрішнє відчуття неповноцінності. Вони можуть відчувати страх перед невдачею, зважаючи на те, що не вірять у можливість успішного подолання труднощів, що може сприяти розвитку тривоги і стресу у випадку будь-якої невизначеності чи труднощів, навіть незначних [1].

Автор вказує, що надмірне занепокоєння є важливим психологічним фактором: люди, які постійно переживають і занепокоєні майбутнім, можуть перебільшувати негативні аспекти ситуації і не вміти відпускати проблеми, навіть коли вони не є такими серйозними. Вони схильні постійно обмірковувати можливі варіанти розвитку подій, що сприяє накопиченню стресу – це постійне занепокоєння може порушувати нормальний психоемоційний баланс і робити людину вразливішою до зовнішніх стресорів [1].

На думку І. Грузинської, механізм, який може впливати на розвиток стресу, – це внутрішня напруга. Люди, які мають високі вимоги до себе або прагнуть досягнути ідеалу, часто відчують постійну внутрішню напругу – це може бути результатом надмірної самокритики, прагнення до досягнення високих стандартів, що спричиняє стрес. Вони можуть відчувати велику відповідальність за всі свої дії, і будь-яка невдача або неузгодженість з їхніми вимогами може викликати сильний стрес [8].

Як вказує дослідниця, соціальні фактори мають великий вплив на розвиток стресових станів особистості, оскільки взаємодія з іншими людьми та соціальним середовищем може значною мірою визначати, як людина справляється з труднощами і стресовими ситуаціями. Такі фактори охоплюють різні аспекти соціальної взаємодії та організації життя, такі як підтримка з боку родини, колективу, соціальні зв'язки, а також рівень доступу до ресурсів і можливостей у суспільстві [8].

Наявність або відсутність соціальної підтримки є одним з основних соціальних факторів, які впливають на сприйняття стресу. Соціальна підтримка включає емоційну, інформаційну та матеріальну допомогу від

близьких людей, друзів, колег або спільнот. Люди, які мають підтримку та відчують, що можуть звернутися за допомогою у складних ситуаціях, зазвичай справляються з стресом значно легше, що підтримує їх психоемоційну стійкість, знижує рівень тривоги та полегшує процес адаптації до стресових обставин. Відсутність такої підтримки, навпаки, може посилити відчуття самотності, безпорадності і безнадії, що підвищує ризик розвитку стресових розладів. Ізольованість або почуття соціальної відчуженості є одним з найбільших чинників, що сприяють хронічному стресу, оскільки в такій ситуації людина відчуває себе вразливою і незахищеною [32].

І. Ушакова зазначає, що конфлікти в сім'ї чи на роботі також можуть стати важливим соціальним фактором, що призводить до стресу: нерозв'язані проблеми в особистих стосунках, напруженість у сім'ї чи непорозуміння з близькими людьми можуть викликати значний емоційний стрес. Такий конфлікт може призводити до емоційного виснаження, зниження самооцінки і підвищення рівня тривожності. На роботі конфлікти з колегами, керівництвом або несприятливе робоче середовище можуть спричиняти постійний стрес, що заважає ефективно виконувати професійні обов'язки і погіршує емоційний стан. Людина, яка постійно перебуває в умовах конфлікту або ворожнечі, може відчувати підвищену напругу, зниження задоволення від роботи або особистих стосунків, що призводить до стресових розладів [33].

Зазначається, що економічні труднощі є важливим соціальним фактором, який може створювати значне навантаження на психіку людини. Відсутність стабільного доходу, фінансові проблеми, борги або нездатність задовольняти базові потреби (житло, їжа, охорона здоров'я) є серйозними стресорами, які підвищують рівень тривоги і невпевненості в майбутньому. Людина, що стикається з фінансовими труднощами, може відчувати постійний страх і безпорадність, що може привести до хронічного стресу. Соціально-економічна нестабільність часто пов'язана з відчуттям неможливості змінити ситуацію, що посилює емоційний тиск на людину і сприяє розвитку депресивних станів та інших стресових розладів [27].

Соціальні ролі та очікування суспільства також можуть створювати стресові умови, коли на людину накладаються високі вимоги з боку соціального середовища або коли вона не може відповідати цим вимогам, це може призвести до емоційного виснаження. Наприклад, очікування, що людина повинна бути ідеальним батьком, партнером, працівником або студентом, може викликати у неї відчуття постійного тиску та стресу. Якщо ж ці вимоги важко виконати, це може призвести до емоційного зриву або депресивних станів [25].

І. Сингаївська вважає, що когнітивні фактори впливають на те, як людина сприймає стресові ситуації, а також на її здатність оцінювати рівень загрози та можливості для подолання труднощів, що стосується індивідуальних переконань, сприйняття подій, а також стилю мислення, який визначає, як людина оцінює ситуацію, чи вважає її керованою і чи вірить у свої сили для її вирішення. Зокрема, когнітивні фактори визначають, як ми інтерпретуємо зовнішні подразники, що впливають на наш емоційний стан, і чи виявляємо ми спроможність адаптуватися до стресу [30].

Одним з основних когнітивних факторів є сприйняття ситуації: те, як людина бачить навколишні події, визначає її реакцію на них, наприклад, у ситуації, коли людина стикається з труднощами на роботі чи в особистому житті, її сприйняття цієї ситуації може значно варіюватися. Якщо особистість сприймає ситуацію як щось непереборне або катастрофічне, вона, ймовірно, відчує сильний стрес. З іншого боку, якщо особа оцінює проблему як тимчасову або піддається вирішенню, стрес буде менш інтенсивним. Важливим моментом є те, що сприйняття стресових ситуацій як чогось, що можна подолати, знижує рівень переживань і дозволяє краще справлятися з труднощами [23].

В. Бочелюк вказує, що забагато перебільшення загрози є когнітивним фактором, що сприяє розвитку стресу. Люди, які схильні до катастрофічного мислення, часто надмірно реагують на будь-які труднощі, навіть якщо вони не становлять серйозної загрози, що означає, що ситуації, які не є критичними,

можуть сприйматися як надзвичайно небезпечні чи трагічні. Таке перекручення сприйняття може значно посилити стресові реакції, оскільки людина не може знайти шляхи для вирішення ситуації, зосереджуючись на її можливих негативних наслідках. Катастрофічне мислення часто призводить до високої тривожності, паніки та відчуття безвиході [5].

Іншим важливим когнітивним фактором, на думку дослідника, є відсутність віри у власні сили для подолання труднощів. Люди, які не вірять у свої можливості, частіше відчують себе безпорадними і не здатними змінити ситуацію на краще. Така віра в свою нездатність справлятися з труднощами може сприяти розвитку стресу, оскільки людина відчуває постійну напругу і безнадійність. Невіра в свої сили створює емоційну блокаду, що ускладнює пошук рішень і подолання стресових ситуацій [5].

З іншого боку, позитивне мислення може мати протилежний ефект і знизити рівень стресу. Люди, які здатні оцінювати труднощі як тимчасові чи вирішувані, зазвичай легше адаптуються до стресових ситуацій, що не означає, що вони ігнорують проблему чи не визнають її серйозності, але вони розглядають її як виклик, а не як катастрофу. Позитивний підхід до вирішення проблем дозволяє людині зберігати спокій, шукати конструктивні способи реагування і не піддаватися емоційному виснаженню [17].

О. Іванова зазначає, що важливим когнітивним фактором є когнітивна гнучкість, тобто здатність адаптувати своє мислення і переконання до нових обставин. Люди з високим рівнем когнітивної гнучкості здатні змінювати свою точку зору і знаходити альтернативні шляхи вирішення проблем. Вони розглядають стресові ситуації як можливості для зростання і розвитку, що дозволяє їм ефективно справлятися з труднощами [13].

Визначається, що характеристикою когнітивних факторів є оцінка власних ресурсів. Люди, які вірять у свою здатність справлятися з проблемами, зазвичай менше страждають від стресу, що пов'язано з тим, що вони оцінюють себе як здатних використовувати свої ресурси (як внутрішні, так і зовнішні)

для вирішення складних ситуацій. У таких людей є внутрішній резерв для стійкості в стресових ситуаціях [16].

Отже, розвиток стресових станів особистості є результатом взаємодії багатьох факторів, як зовнішніх, так і внутрішніх. Розуміння цих факторів дає можливість виявити індивідуальні особливості реагування на стрес і допомагає розробляти ефективні стратегії для запобігання або зниження його впливу на здоров'я та благополуччя людини.

1.3. Методи профілактики та корекції стресу особистості в умовах війни

Війна є одним із найсильніших стресових факторів, який впливає на психологічний стан людини, викликаючи емоційне напруження, тривогу, страх та виснаження. У таких умовах особливо важливими стають методи профілактики та корекції стресу, що допомагають зберегти психологічне здоров'я, адаптуватися до складних обставин і мінімізувати негативний вплив травматичних подій.

О. Блінов вказує, що одним із ключових аспектів профілактики стресу є формування психологічної стійкості та адаптаційних механізмів. Важливу роль у цьому відіграє інформаційна підготовка, яка включає навчання методам емоційної регуляції, розвитку стресостійкості та технік самоконтролю. Ознайомлення з природою стресових реакцій дозволяє людині краще розуміти свої емоції та вчасно застосовувати ефективні стратегії подолання стресу [3].

Б. Бірон у своїх наробітках доходить висновку, що одним із дієвих методів є контроль дихання та релаксаційні техніки: практики глибокого дихання, медитації, прогресивної м'язової релаксації сприяють зниженню рівня напруги, нормалізують серцевий ритм і стабілізують емоційний стан. Навички усвідомленої присутності допомагають уникати надмірного занурення у страхи та переживання, зосереджуючи увагу на поточному моменті [2].

На думку Г. Дубчак, особливо важливим у період воєнних дій є підтримка соціальних зв'язків, тобто люди, які мають можливість спілкуватися з близькими, друзями або психологами, значно краще справляються з тривогою та страхом. Спілкування надає відчуття підтримки та безпеки, що знижує рівень емоційного виснаження. Колективна взаємодія та взаємодопомога сприяють зміцненню внутрішньої стійкості та відчуттю контролю над ситуацією [11].

Додатково авторка вказує, що фізична активність також відіграє важливу роль у зниженні рівня стресу, наприклад, регулярні фізичні вправи, навіть у найпростіших формах, таких як ходьба, розтяжка чи легкі тренування, сприяють зменшенню рівня гормонів стресу (кортизолу) та виробленню ендорфінів – природних антистресових речовин [11].

Н. Коцур вважає, що у кризових ситуаціях важливим психологічним інструментом є саморефлексія – здатність усвідомлювати власні емоції, думки та поведінкові реакції у відповідь на стресові події. Саморефлексія допомагає людині краще зрозуміти природу своїх переживань, розпізнати тригери, що викликають напругу, і вчасно застосовувати методи емоційної регуляції. Усвідомлення своїх емоцій дозволяє уникнути надмірної реактивності та знайти способи адаптації до складних обставин [18].

Одним із ефективних способів розвитку саморефлексії є ведення щоденника переживань. Записуючи свої емоції, думки та реакції, людина може аналізувати їх, знаходити закономірності та шукати більш конструктивні шляхи взаємодії зі стресом, що дозволяє не лише вивільнити накопичені негативні емоції, а й усвідомити власні внутрішні ресурси та способи боротьби з тривожними станами. Щоденник допомагає створити дистанцію між людиною та її емоціями, що сприяє більш раціональному сприйняттю подій [15].

О. Хуртенко вказує, що ефективним методом саморегуляції є візуалізація позитивних сценаріїв, що полягає в тому, щоб уявляти собі успішне подолання труднощів, безпечне майбутнє або приємні моменти, які

викликають відчуття спокою. Така практика сприяє зниженню рівня тривоги та зміцненню внутрішньої впевненості. Візуалізація допомагає переналаштувати свідомість на більш оптимістичний лад і зменшити відчуття безвиході [34].

Важливим елементом саморефлексії є розуміння власних ресурсів, тобто здатність усвідомлювати свої сильні сторони, навички, джерела підтримки та доступні засоби для подолання складних ситуацій. Усвідомлення своїх можливостей підвищує рівень контролю над життєвими обставинами, знижує почуття безпорадності та сприяє формуванню психологічної стійкості [14].

За визначенням О. Дацун, окрім роботи з внутрішніми переживаннями, важливим аспектом зниження стресу є обмеження впливу негативної інформації. Постійний потік новин про війну, насильство та руйнування може призводити до хронічного стресу, підвищеної тривожності та навіть емоційного виснаження. Надмірне занурення в негативний інформаційний простір створює відчуття безнадійності та страху, що перешкоджає адаптації до реальності. Дослідник доходить висновку, для того, щоб зменшити цей вплив, важливо дозувати отримання інформації. Рекомендується визначити конкретний час для перегляду новин (наприклад, один або два рази на день) і уникати постійного оновлення стрічки новин чи соціальних мереж, що дозволяє знизити рівень тривожності та уникнути перевантаження негативною інформацією [9].

Додатково, слід відбирати джерела інформації, надаючи перевагу офіційним, перевіреним каналам, що подають об'єктивні факти без нагнітання паніки. Дезінформація та емоційно забарвлені матеріали можуть лише погіршити психологічний стан [12].

Є. Солових зазначає, що важливо спрямовувати увагу не лише на негативні, а й на позитивні аспекти ситуації, наприклад, зосередження на історіях про взаємодопомогу, волонтерську діяльність, підтримку міжнародної спільноти або успіхи захисників може створювати відчуття надії

та єдності. Пошук навіть незначних позитивних моментів допомагає краще адаптуватися до складних обставин і зберігати психологічну рівновагу [31].

Отже, профілактика та корекція стресу в умовах війни вимагають комплексного підходу, що включає психологічні, фізіологічні та поведінкові методи. Розвиток стресостійкості, підтримка соціальних зв'язків, використання релаксаційних технік, фізична активність та контроль думок дозволяють знизити рівень стресу та підтримувати психологічну рівновагу навіть у найскладніших обставинах.

Висновки до розділу I

Стрес у воєнних умовах є потужним випробуванням для психіки людини, оскільки вимагає постійної адаптації до екстремальних обставин, що проявляється як комплекс фізіологічних та психологічних реакцій, що мобілізують організм для виживання.

Визначено, що в умовах війни стрес набуває особливих характеристик, оскільки людина стикається з постійною загрозою життю, втратою близьких, руйнуванням звичного середовища та економічною нестабільністю, що супроводжується почуттям тривоги, страху, порушенням сну, емоційним виснаженням і навіть соціальною ізоляцією.

Розглянуто, що прояви стресу залежать від психологічних особливостей людини, таких як рівень стресостійкості, попередній досвід травматичних подій, когнітивні переконання та соціальна підтримка. Люди з високою тривожністю або схильністю до депресивного мислення зазнають сильніших негативних наслідків, тоді як ті, хто має внутрішні ресурси для подолання труднощів та підтримку близьких, адаптуються легше.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Опис процедури та психодіагностичного інструментарію емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження було спрямовано на оцінку рівня психологічного стресу, стійкості до нього, психоемоційних станів та копінг-стратегій у вибірці з 52 осіб, з яких 35 жінок і 17 чоловіків віком від 20 до 35 років. Такий віковий діапазон обрано через високу вразливість молодих людей до стресу в умовах кар'єрних, соціальних викликів та впливу війни. Учасники брали участь добровільно, що сприяло їхній мотивації. Серед респондентів були наявні внутрішньо переміщені особи (30 осіб) та люди, які протягом війни не змінювали місце проживання (22 особи). Додатково визначено, що серед опитуваних 40 осіб є працевлаштованими, з яких 19 мають професію пов'язану з високою інтенсивністю переживання стресу (медичні працівники, військові, рятувальники), решта є безробітними (переважно студенти). Дослідження проводилося у два етапи: констатувальний, де оцінювалися психологічні показники всіх учасників, і формувальний, що включав розробку та впровадження психокорекційної програми для 15 осіб з подальшим порівнянням результатів.

Для діагностики застосовувалися стандартизовані методики, а саме шкала сприйнятого стресу (PSS-10) в адаптації О. Вельдбрехт і Н. Тавровецької використовувалася для вимірювання рівня психологічного стресу. Даний інструмент оцінює, наскільки респонденти сприймають своє життя як непередбачуване, неконтрольоване чи перевантажене. Опитувальник містить 10 тверджень, на які учасники відповідають за 5-бальною шкалою від «ніколи» до «дуже часто», а сумарний бал від 0 до 40 вказує на рівень стресу.

Методика вирізняється простотою, високою валідністю та універсальністю, оскільки не прив'язана до специфічних подій чи груп населення [6;36].

Опитувальник для самооцінки станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, адаптований за методикою Г. Айзенка, складався з 40 питань, розподілених на чотири групи. Перша група питань оцінювала тривожність, виявляючи занепокоєння та емоційну нестабільність. Друга група досліджувала фрустрацію, зокрема стійкість до невдач і самооцінку. Третя група визначала агресивність, включаючи схильність до конфліктів та імпульсивність. Четверта група аналізувала ригідність, тобто гнучкість у поведінці та адаптації до змін. Відповіді учасників у форматі «так» або «ні» дозволяли нараховувати бали від 0 до 20 для кожного стану з подальшою інтерпретацією: низький, середній або високий рівень [20].

Тест стійкості до стресу, розроблений С. Максименко, Л. Карамушкою та Т. Зайчиковою, містив 18 питань і визначав рівень стійкості до стресу, класифікуючи його як низький, середній або високий. Дана методика допомогла оцінити здатність учасників справлятися зі стресовими ситуаціями [20].

Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях Н. Ендлера та Дж. Паркера складалася з 48 питань і аналізувала стратегії подолання стресу. Вона дозволяла виявити пріоритетність таких стратегій, як орієнтація на вирішення завдання, коли людина використовує власні ресурси для розв'язання проблеми; соціальне відволікання, що передбачає звернення за підтримкою до оточення; спрямованість на емоції, пов'язана з фокусом на негативних емоціях; уникнення, коли людина уникає контакту з проблемою; та відволікання, що передбачає переключення уваги на інші види діяльності [37].

Для аналізу даних застосовувалися методи математичної статистики. Коефіцієнт кореляції Пірсона використовувався для виявлення взаємозв'язків між показниками стресу, психоемоційних станів і копінг-стратегій. На констатувальному етапі діагностика проводилася для всіх 52 учасників, а

отримані дані оброблялися для виявлення закономірностей. На формувальному етапі 15 осіб брали участь у психокорекційній програмі, розробленій на основі результатів констатувального етапу для зниження стресу в умовах війни. Програма включала 5 занять, після яких проводилася повторна діагностика. Для порівняння результатів до та після програми використовувався t-критерій Ст'юдента, що дозволив оцінити ефективність психокорекційних заходів.

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей прояву стресу в умовах війни

У першу чергу нами було проаналізовано результати за шкалою сприйнятого стресу (PSS-10). Отримані показники щодо рівня сприйнятого стресу респондентів представлені у вигляді рис. 2.1.

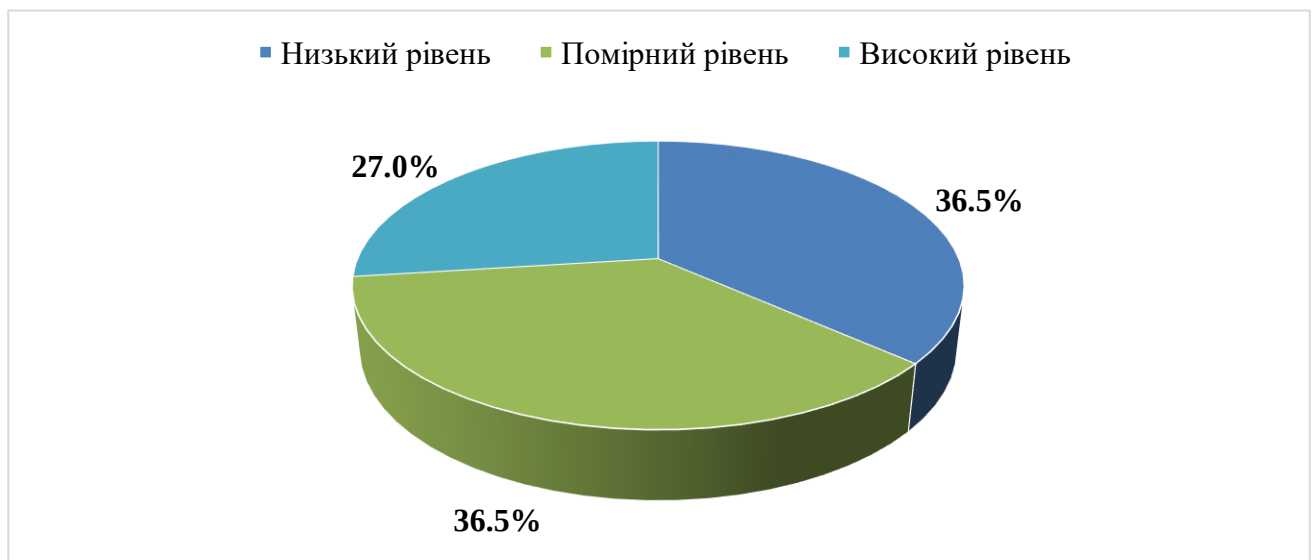


Рис. 2.1. Результати сприйнятого стресу, у %, (n=52)

Виявлено, що 36,5% учасників продемонстрували низький рівень стресу, що свідчить про відносно стабільне сприйняття життєвих ситуацій і здатність справлятися з викликами без значного емоційного напруження. Аналогічна частка, 36,5%, мала помірний рівень стресу, що вказує на середню вираженість сприйняття життєвих подій як стресових, але без критичного впливу на їхній психологічний стан. Високий рівень стресу був зафіксований

у 27% респондентів, що може свідчити про значне перевантаження, відчуття втрати контролю або труднощі в адаптації до стресових умов, зокрема в контексті війни.

Далі нами було проаналізовано результати за опитувальником для самооцінки станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, що відображені у вигляді рис. 2.2.

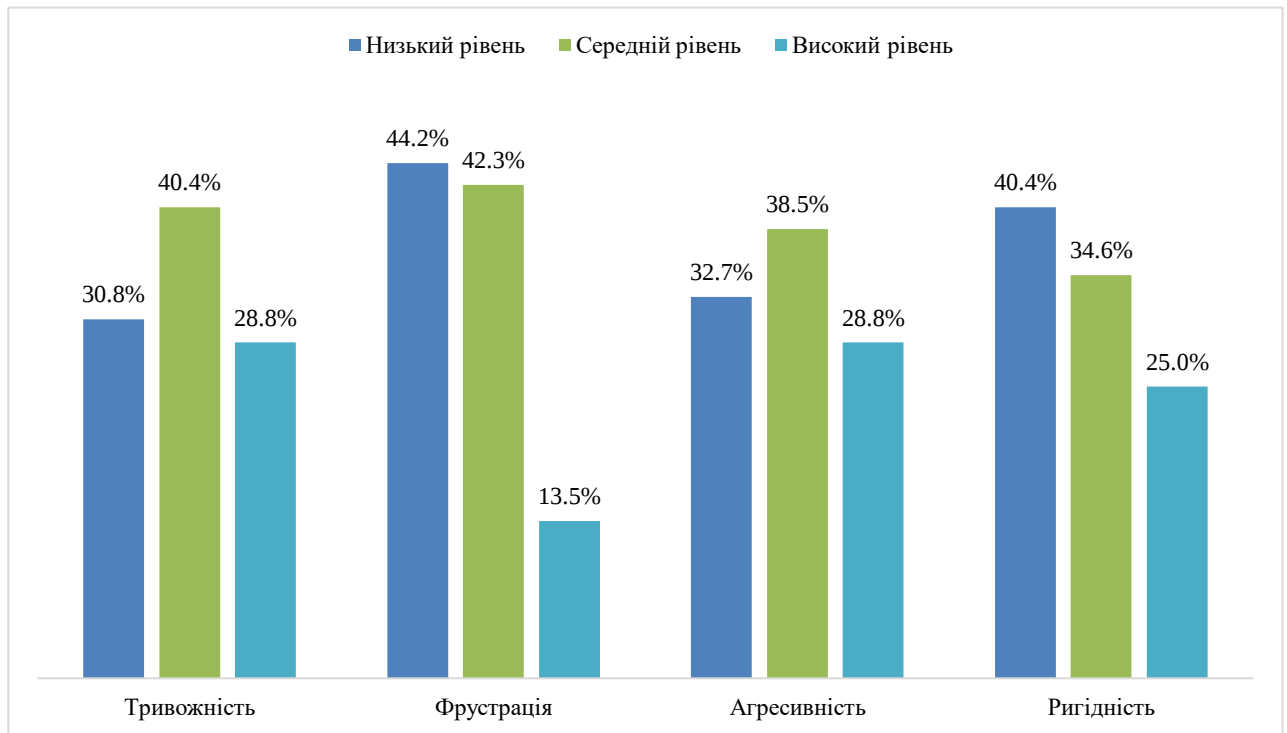


Рис. 2.2. Результати самооцінки станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, у %, (n=52)

Для тривожності низький рівень зафіксовано у 30,8% респондентів, що вказує на відносну емоційну стабільність і низький рівень занепокоєння у цій групі. Середній рівень тривожності, який є допустимим і не становить критичної загрози для психологічного благополуччя, спостерігався у 40,4% учасників. Високий рівень тривожності, що може свідчити про надмірну нервозність і емоційну нестабільність, був виявлений у 28,8% респондентів, що підкреслює значну частку осіб із підвищеною вразливістю до стресових ситуацій.

Стосовно фрустрації, низький рівень, який асоціюється з високою самооцінкою, стійкістю до невдач і відсутністю страху перед труднощами, продемонстрували 44,2% учасників, що свідчить про їхню здатність ефективно справлятися з викликами. Середній рівень фрустрації, що відображає помірну чутливість до невдач, зафіксовано у 42,3% респондентів. Високий рівень фрустрації, пов'язаний із низькою самооцінкою, уникненням труднощів і страхом невдач, виявився у 13,5% учасників, що є найнижчим показником серед досліджуваних станів, вказуючи на відносно невелику частку осіб із вираженими труднощами в цій сфері.

Аналіз агресивності показав, що низький рівень, який характеризує спокій і врівноваженість, спостерігався у 32,7% респондентів. Середній рівень агресивності, що свідчить про помірну схильність до імпульсивних реакцій, зафіксовано у 38,5% учасників. Високий рівень агресивності, пов'язаний із нестриманістю та схильністю до конфліктів, виявили 28,8% респондентів, що може вказувати на труднощі у міжособистісних стосунках і потребу в корекційних заходах для цієї групи.

Для ригідності низький рівень, що відображає гнучкість у поведінці та прийнятті рішень, продемонстрували 40,4% учасників, що є позитивним показником їхньої адаптивності. Середній рівень ригідності, який вказує на помірну стійкість до змін, зафіксовано у 34,6% респондентів. Високий рівень ригідності, що асоціюється з труднощами в адаптації до змін, погіршенням самопочуття та конфліктами, спостерігався у 25% учасників, що може створювати додаткові виклики в умовах нестабільного середовища, зокрема в контексті війни.

Наступним кроком було аналізування результатів за тестом стійкості до стресу, результати якого відображені у вигляді рис. 2.3.

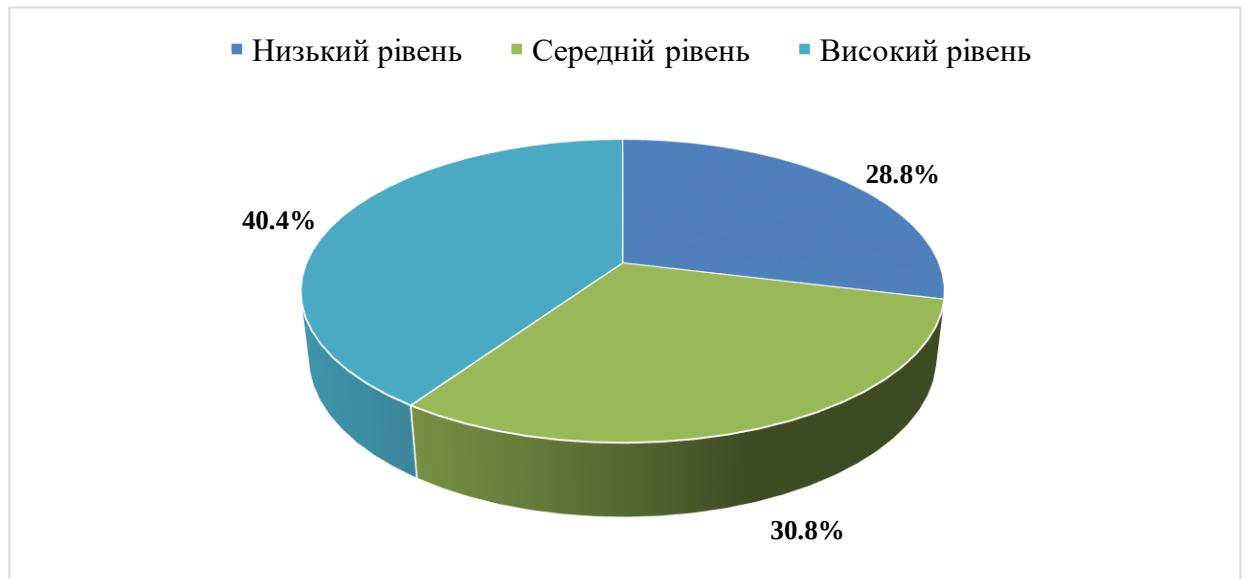


Рис. 2.3. Результати рівня стійкості до стресу, у %, (n=52)

Низький рівень стійкості, зафіксований у 28,8% респондентів, свідчить про значну вразливість цієї групи до стресових факторів. Такі учасники, ймовірно, відчувають труднощі в управлінні емоціями, мають обмежені ресурси для подолання напружених ситуацій і можуть бути більш схильними до тривожності, емоційного вигорання чи зниження працездатності. Низький рівень стійкості може проявлятися у відчутті безпорадності, труднощах із прийняттям рішень під тиском або уникненні стресових ситуацій, що особливо проблематично в умовах нестабільного середовища, спричиненого війною.

Середній рівень стійкості до стресу, виявлений у 30,8% учасників, вказує на помірну здатність справлятися з викликами. Дана група демонструє відносну стабільність у стресових ситуаціях, але їхні ресурси для протистояння стресу можуть бути обмеженими в умовах тривалого або інтенсивного впливу. Такі респонденти, ймовірно, здатні адаптуватися до помірних труднощів, однак у кризових ситуаціях можуть потребувати додаткової підтримки для збереження психологічного благополуччя. Такий рівень є типовим для осіб, які мають певний досвід подолання стресу, але не завжди можуть ефективно застосовувати стратегії саморегуляції.

Найвищий показник, 40,4% респондентів, продемонстрували високий рівень стійкості до стресу. Дана група характеризується високою

психологічною резилієнтністю, що проявляється у здатності зберігати емоційну рівновагу, ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями та швидко відновлюватися після психоемоційних навантажень. Такі учасники, ймовірно, мають розвинені механізми саморегуляції, позитивне мислення та гнучкість у реагуванні на виклики. Високий рівень стійкості може бути пов'язаний із наявністю сильної соціальної підтримки, розвинених копінг-стратегій або попереднім досвідом успішного подолання труднощів.

Отримані результати підкреслюють неоднорідність психологічної стійкості у вибірці. Переважання високого рівня стійкості (40,4%) є позитивним показником, що свідчить про значну частку осіб, здатних ефективно справлятися зі стресом. Водночас значна частка учасників із низьким (28,8%) і середнім (30,8%) рівнями стійкості вказує на необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки для підвищення їхньої резилієнтності.

Наступним нашим кроком було аналізування результатів за методикою дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях, що відображені у вигляді табл. 2.1.

Таблиця 2.1

**Результати дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях,
(n=52)**

	SD (сер.знач.)	min	max
Копінг, зорієнтований на вирішення завдання	44,19	16	75
Копінг, спрямований на емоції	42,75	17	74
Уникнення	43,40	17	74
Відволікання	21,31	8	35
Соц. відволікання	12,52	5	20

Копінг-стратегія, зорієнтована на вирішення завдання, мала середнє значення 44,19 балів із діапазоном від 16 до 75, що вказує на те, що значна частина учасників схильна активно шукати способи розв'язання проблем, використовуючи власні ресурси, такі як аналіз ситуації, планування дій чи

пошук альтернативних рішень. Високе середнє значення свідчить про популярність цієї стратегії, що є позитивним показником, оскільки вона сприяє конструктивному подоланню стресу.

Стратегія, спрямована на емоції, показала середнє значення 42,75 балів із діапазоном від 17 до 74, що відображає тенденцію частини респондентів зосереджуватися на емоційних реакціях, пов'язаних зі стресовими ситуаціями, таких як переживання, самозвинувачення чи тривога. Хоча ця стратегія може допомогти в короткостроковій перспективі для зняття емоційної напруги, її часте використання може знижувати ефективність подолання стресу через фокус на негативних емоціях.

Уникнення як копінг-стратегія мало середнє значення 43,40 балів із діапазоном від 17 до 74. Такий показник свідчить про те, що значна частка учасників намагається уникати контакту зі стресовими ситуаціями, уникаючи розв'язання проблем або витісняючи їх зі свідомості. Така стратегія може бути ефективною в короткостроковій перспективі, але тривале її використання може призводити до накопичення невирішених проблем.

Відволікання продемонструвало середнє значення 21,31 бала з діапазоном від 8 до 35. Дана стратегія, яка передбачає переключення уваги на інші види діяльності, щоб відволіктися від стресової ситуації, виявилася менш популярною. Нижче середнє значення може вказувати на те, що учасники рідше використовують цей спосіб, можливо, через його обмежену ефективність у контексті тривалих стресових умов, таких як війна.

Соціальне відволікання мало найнижче середнє значення – 12,52 бала з діапазоном від 5 до 20, що свідчить про те, що звернення за підтримкою до сім'ї, друзів чи колег є найменш пріоритетною стратегією серед учасників. Низький показник може бути пов'язаний із обмеженою доступністю соціальної підтримки в умовах війни або індивідуальними особливостями респондентів, які надають перевагу самотійному подоланню стресу.

Загалом результати показують, що найбільш пріоритетними стратегіями у вибірці є копінг, зорієнтований на вирішення завдання, уникнення та

спрямованість на емоції, тоді як відволікання та соціальне відволікання використовуються значно рідше.

Далі нами було здійснено кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта Пірсона (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Результати кореляційного аналізу, (n=52)

	Стійкість до стресу	Тривожність	Копінг, спрямований на емоції
Ригідність	-0,289		
Сприйнятий стрес		0,276	
Агресивність			0,343
Соціальне відволікання	0,350		

Перший виявлений зв'язок між стійкістю до стресу та ригідністю має коефіцієнт кореляції -0,289, що вказує на слабкий негативний зв'язок, що означає, що вищий рівень стійкості до стресу асоціюється з нижчим рівнем ригідності, тобто більшою гнучкістю у поведінці та прийнятті рішень. Учасники з високою стійкістю до стресу, ймовірно, краще адаптуються до змін і менш схильні до фіксації на звичних моделях поведінки, що сприяє ефективному подоланню стресових ситуацій.

Другий зв'язок між стійкістю до стресу та соціальним відволіканням має коефіцієнт кореляції 0,350, що свідчить про помірний позитивний зв'язок, що вказує на те, що особи з вищою стійкістю до стресу частіше звертаються за підтримкою до соціального оточення (сім'ї, друзів, колег), використовуючи соціальне відволікання як копінг-стратегію. Такий підхід може посилювати їхню здатність справлятися зі стресом завдяки зовнішнім ресурсам підтримки.

Третій зв'язок між тривожністю та сприйнятим стресом, з коефіцієнтом кореляції 0,276, демонструє слабкий позитивний зв'язок, що означає, що вищий рівень тривожності пов'язаний із вищим рівнем сприйнятого стресу. Учасники, які відчувають більше занепокоєння та емоційної нестабільності,

частіше сприймають своє життя як непередбачуване чи перевантажене, що може посилювати їхню вразливість до стресових факторів.

Четвертий зв'язок між копінг-стратегією, спрямованою на емоції, та агресивністю має коефіцієнт кореляції 0,343, що вказує на помірний позитивний зв'язок, що свідчить про те, що учасники, які частіше зосереджуються на своїх емоційних реакціях (наприклад, переживають негативні емоції чи самозвинувачення), більш схильні до проявів агресивності, таких як імпульсивність чи конфліктність. Така комбінація може ускладнювати міжособистісні стосунки та знижувати ефективність подолання стресу.

Отримані кореляційні зв'язки підкреслюють складну взаємодію між стійкістю до стресу, психоемоційними станами та копінг-стратегіями. Негативний зв'язок між стійкістю та ригідністю, а також позитивний зв'язок із соціальним відволіканням вказують на важливість гнучкості та соціальної підтримки для підвищення резилієнтності. Водночас зв'язки між тривожністю та сприйнятим стресом, а також між емоційною копінг-стратегією та агресивністю підкреслюють необхідність психокорекційних заходів, спрямованих на зниження тривожності та розвиток конструктивніших стратегій подолання стресу, особливо в умовах війни.

2.3. Розробка та впровадження психокорекційної програми щодо зниження стресу в умовах війни на основі результатів емпіричного дослідження

На основі результатів емпіричного дослідження, проведеного на вибірці з 52 осіб, було розроблено психокорекційну програму для зниження стресу в умовах війни. У формульовальному етапі взяли участь 30 осіб з переважно високим рівнем стресу та низьким рівнем опірності стресу, обрані респонденти були розподілені на дві групи, де перша – контрольна та не піддавалася психокорекційному впливу, а друга була задіяна у нашій програмі зниження стресу в умовах війни.

Мета: підвищення стійкості до стресу, зниження тривожності та агресивності, розвиток адаптивних копінг-стратегій і посилення соціальної підтримки.

Учасники: 15 осіб (10 жінок, 5 чоловіків, віком 20-35 років).

Формат: 5 групових занять, тривалість кожного – 90 хвилин.

Контекст: воєнні умови, що посилюють психоемоційне навантаження.

Заняття 1. Вступ до програми та формування групової довіри.

Мета: ознайомлення з програмою, зниження тривожності через створення безпечного простору, встановлення групової взаємодії.

Структура:

- Вступ (10 хв): представлення програми, її цілей і правил групової роботи. Вправа «Моє ім'я та ресурс» – учасники називають своє ім'я та особистий ресурс, що допомагає у складних ситуаціях.
- Основна частина (60 хв):

Вправа «Безпечне місце» (20 хв): візуалізація безпечного місця для зниження тривожності (28,8% із високим рівнем тривожності). Учасники описують місце в деталях, фокусуючись на відчуттях спокою.

Дискусія «Що таке стрес?» (20 хв): обговорення особистих проявів стресу в умовах війни, зв'язок із результатами PSS-10 (27% із високим рівнем стресу).

Вправа «Діафрагмальне дихання» (20 хв): техніка повільного глибокого дихання для зняття фізіологічної напруги.

- Рефлексія (20 хв): обмін відчуттями від вправ, обговорення очікувань від програми.

Очікуваний результат: зниження початкової тривожності, формування довіри в групі, ознайомлення з базовими техніками релаксації.

Заняття 2. Розвиток стійкості до стресу.

Мета: підвищення стійкості до стресу (28,8% із низьким рівнем) через усвідомлення особистих ресурсів і когнітивні техніки.

Структура:

- Вступ (10 хв): огляд попереднього заняття, повторення техніки дихання для закріплення.
- Основна частина (60 хв):

Вправа «Ресурсний якір» (20 хв): учасники згадують ситуації успішного подолання стресу і створюють асоціацію з фізичним жестом (техніка НЛП) для швидкого доступу до ресурсу.

Техніка когнітивної реструктуризації (20 хв): робота з ірраціональними думками (наприклад, «Я не впораюся»), їх аналіз і заміна на конструктивні судження.

Групова вправа «Мої сильні сторони» (20 хв): учасники діляться особистими якостями, що допомагають у стресових ситуаціях, посилюючи соціальну підтримку ($r=0,350$ для стійкості та соціального відволікання).

- Рефлексія (20 хв): обговорення нових інсайтів, аналіз застосування сильних сторін у воєнному контексті.

Очікуваний результат: посилення усвідомлення особистих ресурсів, зниження впливу ірраціональних думок, підвищення стійкості до стресу.

Заняття 3. Управління тривожністю та агресивністю.

Мета: зниження тривожності (28,8% із високим рівнем) і агресивності (28,8% із високим рівнем), розвиток емоційної саморегуляції.

Структура:

- Вступ (10 хв): повторення техніки «Ресурсний якір», коротке обговорення досвіду її використання між заняттями.

Основна частина (60 хв):

Вправа «Сканування тіла» (20 хв): техніка усвідомленості (mindfulness) для виявлення фізичних проявів тривожності та агресивності (наприклад, напруга в тілі) і їхнього послаблення через увагу до відчуттів.

Техніка «Стоп-сигнал» (20 хв): навчання учасників розпізнавати тригери агресивності ($r=0,343$ із емоційною копінг-стратегією) і застосовувати паузу для самоконтролю (наприклад, глибоке дихання перед реакцією).

Групова вправа «Емоційна підтримка» (20 хв): учасники у парах діляться досвідом переживання тривоги чи гніву, пропонуючи один одному ідеї для заспокоєння, що сприяє соціальній взаємодії.

- Рефлексія (20 хв): обговорення змін у сприйнятті тривожності та агресивності, план використання технік у повсякденному житті.

Очікуваний результат: зниження рівня тривожності та агресивності, розвиток навичок саморегуляції, посилення групової підтримки.

Заняття 4. Розвиток адаптивних копінг-стратегій.

Мета: посилення конструктивних копінг-стратегій, зокрема зорієнтованих на вирішення завдання ($SD=44,19$), і зменшення використання уникнення ($SD=43,40$) та емоційної спрямованості ($SD=42,75$).

Структура:

- Вступ (10 хв): короткий огляд попереднього заняття, повторення техніки «Стоп-сигнал» для закріплення.
- Основна частина (60 хв):

Вправа «Аналіз проблеми» (20 хв): учасники обирають реальну стресову ситуацію (наприклад, пов'язану з війною) і застосовують структурований підхід до її вирішення: визначення проблеми, генерація рішень, вибір оптимального.

Техніка «Перенаправлення уваги» (20 хв): навчання свідомого переключення з емоційної спрямованості на конструктивні дії (наприклад, планування замість переживань).

Групова вправа «Соціальний ресурс» (20 хв): учасники у малих групах обговорюють, як залучити соціальну підтримку ($r=0,350$), наприклад, звернення до близьких чи колег, для подолання стресу.

- Рефлексія (20 хв): обговорення ефективності запропонованих стратегій, план їхнього застосування в реальних умовах.

Очікуваний результат: розвиток навичок конструктивного вирішення проблем, зменшення уникнення та емоційної спрямованості, зростання використання соціальної підтримки.

Заняття 5. Закріплення результатів і планування самопідтримки.

Мета: консолідація отриманих навичок, зниження ригідності ($r=-0,289$ зі стійкістю), створення індивідуального плану самопідтримки.

Структура:

- Вступ (10 хв): огляд прогресу за попередні заняття, повторення техніки діафрагмального дихання.
- Основна частина (60 хв):

Вправа «Майбутній сценарій» (20 хв): учасники уявляють стресову ситуацію в майбутньому і моделюють застосування вивчених технік (релаксація, когнітивна реструктуризація, соціальна підтримка).

Техніка «Щоденник ресурсів» (20 хв): учасники створюють список технік і ресурсів (внутрішніх і зовнішніх), які допоможуть справлятися зі стресом після програми.

Групова вправа «Ланцюг підтримки» (20 хв): учасники обмінюються контактами та ідеями для взаємної підтримки після завершення програми, посилюючи соціальне відволікання.

- Рефлексія (20 хв): обговорення змін у сприйнятті стресу, оцінка ефективності програми, створення індивідуальних планів самопідтримки.

Очікуваний результат: закріплення навичок подолання стресу, зниження ригідності, створення плану самопідтримки, зміцнення соціальних зв'язків.

Очікувані загальні результати програми: підвищення стійкості до стресу, зниження тривожності та агресивності, перехід до конструктивних копінг-стратегій, посилення соціальної підтримки. Після програми нами проводилась повторна діагностика (PSS-10, тест стійкості до стресу, опитувальник Айзенка, методика копінг-стратегій) із порівнянням результатів за t-критерієм Ст'юдента для оцінки ефективності.

У першу чергу ми порівняли результати респондентів з контрольної групи (КГ), де корекційний вплив не відбувався за методикою PSS-10 (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Порівняння показників за критерієм сприйнятого стресу у КГ

	Результати «До», n=15	Результати «Після», n=15
Середнє значення	24,07	23,47
$t_{кр.}$	$t_{0,01} = 2,7633$ $t_{0,05} = 2,0484$	
$t_{емп.}$	0,24392	

Примітка. Приймається гіпотеза H_0 : статистично значимих відмінностей між результатами 1 та 2 груп немає.

Результати аналізу в контрольній групі показали, що середнє значення сприйнятого стресу до початку дослідження становило 24,07 бала, що відповідає високому рівню стресу (згідно з PSS-10, діапазон 13–26 балів), що вказує на значне психоемоційне навантаження учасників, зумовлене воєнними умовами, такими як невизначеність і загроза. Після завершення періоду дослідження, без застосування психокорекційних заходів, середнє значення знизилося до 23,47 бала, що також залишається в межах високого рівня стресу. Незначне зниження може бути пов'язане з природною адаптацією або тимчасовими змінами в зовнішніх умовах, однак воно не є суттєвим.

Для оцінки статистичної значущості відмінностей між результатами до та після в контрольній групі було використано t-критерій Ст'юдента. Емпіричне значення t ($t_{емп.} = 0,24392$) значно нижче критичного значення при рівні значущості $p \leq 0,05$ ($t_{0,05} = 2,0484$) і $p \leq 0,01$ ($t_{0,01} = 2,7633$), що підтверджує нульову гіпотезу (H_0) про відсутність статистично значущих відмінностей між результатами до та після в контрольній групі. Таким чином, без психокорекційного впливу рівень сприйнятого стресу залишився практично незмінним, що підкреслює стійкість психоемоційного навантаження в умовах війни та необхідність цілеспрямованих корекційних заходів для його зниження. Отримані результати слугують базою для порівняння з експериментальною групою, де застосовувалася психокорекційна програма. Стабільність високого рівня стресу в контрольній групі підтверджує, що без спеціалізованого втручання учасники не здатні суттєво знизити сприйнятий

стрес, що обґрунтовує доцільність впровадження програми в експериментальній групі.

Далі ми порівняли показники за методикою PSS-10 в експериментальній групі до та після впровадження психокорекційної програми (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Порівняння показників за критерієм сприйнятого стресу у ЕГ

	Результати «До», n=15	Результати «Після», n=15
Середнє значення	27,53	18,6
$t_{кр.}$	$t_{0,01} = 2,7633$ $t_{0,05} = 2,0484$	
$t_{емп.}$	4,46313	

Примітка. Приймається H_1 : відмінності між результатами 1 і 2 груп статистично значущі при $p \leq 0,01$

Середнє значення сприйнятого стресу до початку програми (Група 1, «До») становило 27,53 бала, що відповідає високому рівню стресу (згідно з PSS-10, діапазон 13-26 балів), що свідчить про значне психоемоційне навантаження учасників, зумовлене воєнними умовами, включаючи відчуття неконтрольованості, непередбачуваності та перевантаження. Після завершення психокорекційної програми (Група 2, «Після») середнє значення знизилося до 18,6 бала, що відповідає помірному рівню стресу. Таке зниження вказує на покращення психоемоційного стану учасників, зокрема на зменшення сприйняття життєвих ситуацій як стресових.

Для оцінки статистичної значущості відмінностей між результатами до та після програми було використано t-критерій Ст'юдента. Емпіричне значення t ($t_{емп.} = 4,46313$) значно перевищує критичні значення як при рівні значущості $p \leq 0,05$ ($t_{0,05} = 2,0484$), так і при $p \leq 0,01$ ($t_{0,01} = 2,7633$), що підтверджує прийняття альтернативної гіпотези (H_1) про те, що відмінності між результатами до та після корекційних занять є статистично значущими при $p \leq 0,01$. Отже, психокорекційна програма, яка включала техніки релаксації, когнітивної реструктуризації, розвитку адаптивних копінг-стратегій і посилення соціальної підтримки, виявилася високоефективною у зниженні сприйнятого стресу в учасників експериментальної групи.

Порівняно з контрольною групою, де середнє значення стресу залишилося практично незмінним (з 24,07 до 23,47 бала, $t_{\text{емп.}} = 0,24392$, H_0), результати експериментальної групи підкреслюють дієвість програми. Зниження середнього показника з високого до помірного рівня свідчить про те, що програма допомогла учасникам краще справлятися з психоемоційним навантаженням, спричиненим воєнними умовами, підвищивши їхню здатність до саморегуляції та адаптації.

У вигляді наступного кроку ми порівняли результати респондентів за методикою стійкості до стресу у контрольній групі (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Порівняння показників за критерієм стійкості до стресу у КГ

	Результати «До», n=15	Результати «Після», n=15
Середнє значення	41,27	40,8
$t_{\text{кр.}}$	$t_{0,01} = 2,7633$ $t_{0,05} = 2,0484$	
$t_{\text{емп.}}$	0,12674	

Примітка. Приймається гіпотеза H_0 : статистично значимих відмінностей між результатами 1 та 2 груп немає.

Середнє значення стійкості до стресу до початку дослідження (Група 1, «До») становило 41,27 бала, що відповідає низькому або наближеному до середнього рівня стійкості, що вказує на обмежену здатність учасників контрольної групи справлятися зі стресовими ситуаціями, що є очікуваним у контексті воєнних умов, які посилюють психоемоційне навантаження. Після завершення періоду дослідження, без застосування психокорекційних заходів, середнє значення знизилося до 40,8 бала, що також залишається в межах низького або середнього рівня стійкості. Незначне зниження показника може бути пов'язане з природними коливаннями або тимчасовими змінами в зовнішніх умовах, але воно не є суттєвим.

Для оцінки статистичної значущості відмінностей між результатами до та після в контрольній групі було використано t-критерій Ст'юдента. Емпіричне значення t ($t_{\text{емп.}} = 0,12674$) значно нижче критичних значень при

рівнях значущості $p \leq 0,05$ ($t_{0,05} = 2,0484$) і $p \leq 0,01$ ($t_{0,01} = 2,7633$), що підтверджує нульову гіпотезу (H_0) про відсутність статистично значущих відмінностей між результатами до та після періоду дослідження.

Отже, без психокорекційного впливу стійкість до стресу в контрольній групі залишилася практично незмінною, що підкреслює стійкість психоемоційних труднощів у воєнних умовах і необхідність цілеспрямованих корекційних заходів для підвищення резилієнтності. Отримані результати слугують основою для порівняння з експериментальною групою, де застосовувалася психокорекційна програма. Стабільність низького рівня стійкості до стресу в контрольній групі підтверджує, що без спеціалізованого втручання учасники не здатні суттєво покращити свою здатність справлятися зі стресом, що обґрунтовує важливість впровадження психокорекційної програми в експериментальній групі.

Далі ми порівняли результати респондентів за методикою стійкості до стресу в експериментальній групі, на яку здійснювався психокорекційний вплив (табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Порівняння показників за критерієм стійкості до стресу у ЕГ

	Результати «До», n=15	Результати «Після», n=15
Середнє значення	33,8	23,8
$t_{кр.}$	$t_{0,01} = 2,7633$ $t_{0,05} = 2,0484$	
$t_{емп.}$	3,14525	

Примітка. Приймається H_1 : відмінності між результатами 1 і 2 груп статистично значущі при $p \leq 0,01$

Середнє значення стійкості до стресу до початку програми (Група 1, «До») становило 33,8 бала, що відповідає середньому або наближеному до низького рівня стійкості, що свідчить про помірну здатність учасників справлятися зі стресовими ситуаціями, з потенційними труднощами в умовах воєнного контексту, який посилює психоемоційне навантаження. Після

завершення психокорекційної програми (Група 2, «Після») середнє значення знизилося до 23,8 бала, що вказує на наближення до високого рівня стійкості. Таке покращення відображає зростання здатності учасників зберігати емоційну стабільність і ефективно адаптуватися до стресових умов.

Для оцінки статистичної значущості відмінностей між результатами до та після програми було використано *t*-критерій Ст'юдента. Емпіричне значення *t* ($t_{\text{емп.}} = 3,14525$) перевищує критичні значення як при рівні значущості $p \leq 0,05$ ($t_{0,05} = 2,0484$), так і при $p \leq 0,01$ ($t_{0,01} = 2,7633$), що підтверджує прийняття альтернативної гіпотези (H_1) про те, що відмінності між результатами до та після корекційних занять є статистично значущими при $p \leq 0,01$.

Таким чином, психокорекційна програма, яка включала техніки релаксації, когнітивної реструктуризації, розвитку адаптивних копінг-стратегій і посилення соціальної підтримки, виявилася високоефективною у підвищенні стійкості до стресу в учасників експериментальної групи.

Порівняно з контрольною групою, де середнє значення стійкості залишилося практично незмінним (з 41,27 до 40,8 бала, $t_{\text{емп.}} = 0,12674$, H_0), результати експериментальної групи підкреслюють дієвість програми. Зниження середнього показника з 33,8 до 23,8 бала свідчить про те, що програма сприяла розвитку ефективніших механізмів саморегуляції та адаптації, що є критично важливим для учасників у воєнних умовах, де психоемоційне навантаження залишається стабільно високим.

Висновки до розділу II

Емпіричне дослідження особливостей прояву стресу в умовах війни, проведене на вибірці з 52 осіб (більшість жінок, решта чоловіків молодого та середнього віку), дозволило комплексно оцінити психологічний стан учасників, їхню стійкість до стресу та стратегії подолання. Використання стандартизованих методик, таких як шкала сприйнятого стресу, опитувальник для оцінки психоемоційних станів, тест стійкості до стресу та методика копінг-поведінки, забезпечило надійні дані про рівень сприйнятого стресу,

тривожності, агресивності, а також перевагу конструктивних і частково деструктивних стратегій подолання стресу. Кореляційний аналіз виявив зв'язки між стійкістю до стресу та ригідністю, соціальною підтримкою, а також між тривожністю і сприйнятим стресом, емоційною копінг-стратегією та агресивністю.

Психокорекційна програма була впроваджена для 30 учасників, відібраних за високим рівнем стресу та негативними психічними станами, з поділом на контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ) групи по 15 осіб. У контрольній групі, яка не зазнавала психокорекційного впливу, рівень сприйнятого стресу та стійкості до стресу залишився практично незмінним, що підтверджує стійкість психоемоційного навантаження в умовах війни без спеціалізованого втручання. Натомість експериментальна група, яка брала участь у програмі з п'яти занять, що включали техніки релаксації, когнітивної реструктуризації, розвитку адаптивних копінг-стратегій і посилення соціальної підтримки, продемонструвала значне зниження сприйнятого стресу та підвищення стійкості до стресу.

Результати підтверджують ефективність програми в умовах війни, підкреслюючи важливість цілеспрямованих заходів для покращення психоемоційного стану та адаптивності.

ВИСНОВКИ

На основі проведеного дослідження нами визначено наступне:

1. Теоретичний аналіз поняття стресу та його стадій розвитку в науково-психологічних джерелах дозволив визначити стрес як комплексну психофізіологічну реакцію організму на зовнішні чи внутрішні виклики, що порушують емоційну рівновагу. Стрес проходить через стадії тривоги, адаптації та виснаження, кожна з яких характеризується специфічними фізіологічними та психологічними змінами. Дані стадії відображають динаміку реакції особистості на стресові фактори, що є особливо актуальним у контексті воєнних умов, де навантаження посилюється через нестабільність і загрозу.

2. Визначення факторів розвитку стресових станів особистості показало, що стрес зумовлюють як зовнішні обставини (небезпека, втрати, невизначеність), так і внутрішні чинники (низька самооцінка, тривожність, ригідність). У воєнному контексті ключовими факторами є постійна загроза життю, соціальна ізоляція та економічна нестабільність, які посилюють психоемоційне напруження. Індивідуальні особливості, такі як рівень резилієнтності та копінг-стратегії, також впливають на сприйняття та подолання стресу.

3. Емпіричне дослідження особливостей прояву стресу в умовах війни, проведене на вибірці осіб молодого та середнього віку, виявило значну частку учасників із помірним і високим рівнем сприйнятого стресу, а також підвищену тривожність і агресивність у частини вибірки. Переважали конструктивні копінг-стратегії, зорієнтовані на вирішення завдань, але також спостерігалось часте використання уникнення та емоційної спрямованості. Виявлені кореляційні зв'язки між стійкістю до стресу, ригідністю, соціальною підтримкою, тривожністю та агресивністю підкреслили складність психологічних реакцій у воєнному контексті.

4. Психокорекційна програма була впроваджена для тридцяти учасників, поділених на контрольну та експериментальну групи по п'ятнадцять осіб. У контрольній групі, без психокорекційного впливу, рівень сприйнятого стресу та стійкості до стресу залишився практично незмінним, що підтверджує стійкість психоемоційного навантаження в умовах війни. Експериментальна група, яка брала участь у програмі з п'яти занять, що включали релаксацію, когнітивну реструктуризацію та розвиток соціальної підтримки, показала значне зниження сприйнятого стресу та підвищення стійкості до стресу, що підтверджується статистично значущими змінами. Програма підтвердила свою ефективність у воєнних умовах, підкреслюючи важливість цілеспрямованих заходів для покращення психоемоційного благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Беляєв С. Б., Кондрацька Л. В., Бабельчук О. І. Система розвитку стресостійкості в умовах закладу вищої освіти. *Академічні візії*. №33. 2024. С. 31.
2. Бірон Б. В. Проактивне подолання стресових ситуацій особистістю: дис. на здобуття канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Одеса, 2015. 197 с.
3. Блінов О. А., Шопіна М. О. Метафоричні асоціативні карти як творчий інтегративний ресурс стресостійкості особистості : навч. посіб. Київ : НАУ. 2016. 101 с.
4. Борщ К. К. Особливості прояву стресу серед дітей в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. №1. 2023. С. 47-51.
5. Бочелюк В. Й. Трансформація особистості в період глобальної соціально-економічної кризи. *Науковий вісник Херсонського національного університету. Серія «Психологічні науки»*. Вип. 3. 2019. С. 114-121.
6. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Журнал сучасної психології*, №(2), 2022. С. 16-27.
7. Внукова Н., Літвінова О. Психологічний розвиток та виникнення стресових ситуацій в освітньому середовищі при формуванні фахової особистості. *Матеріали конференцій МЦНД* 15.03. 2024; Чернівці, Україна. 2024. С. 139-141.
8. Грузинська І.М. Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр.* К. : Національний авіаційний університет, 2022. Вип. 2(21). С. 97-107.
9. Дацун О. В., Демченко Н. І. Особливості профілактики емоційного вигорання викладачів засобами арттерапії в умовах війни. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія:*

- зб. наук. пр. К. : Національний авіаційний університет, 2022. Вип. 2(21). С. 108-114.
10. Демченко А., Пасинчук К. Розвиток резильєнтності майбутніх фахівців екстремальних видів діяльності. *Scientific Collection «InterConf»*. №142. 2023. С. 256-260.
 11. Дубчак Г. Особливості проявів стресових станів сучасних студентів закладів вищої та професійної освіти. *Психологія особистості*. №10.1. 2019. С. 74-80.
 12. Жигайло Н., Т. Шолубка. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. №14. 2022. С. 3-14.
 13. Іванова О. С. Причини стресу особистості в сучасних умовах України. *Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку: матеріали XLIV-ої Міжнародної науково-практичної конференції* / за ред. І.В. Жукової, Є.О. Романенка. м. Умео (Швеція): ВАДНД, 07 травня 2024 р. С. 97.
 14. Карамушка Л. М. Тренінгова програма «Як зберегти та підтримати психічне здоров'я освітнього персоналу в умовах війни»: зміст, структура, процедура проведення. *Київський журнал сучасної психології та психотерапії*. №4. 2022. С. 24-45.
 15. Карамушка Л. М., Карамушка Т. В. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. №2.26. 2022. С. 48-59.
 16. Карамушка Л. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни: основні вияви та ресурси. *Вчені записки Університету «КРОК»*. №3 (67). 2022. С. 124-133.
 17. Кондратюк С. М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. №4. 2022. С. 78-83.

18. Коцур Н. І., Годун Н. І. Психоемоційні стреси в школярів: ризики розвитку та шляхи запобігання. *Молодий вчений*. №1. 2017. С. 97-100.
19. Максимова Н. Ю., Максимов М. В., Щербина-Прилука В. М. Розвиток рефлексії як фактор попередження посттравматичних стресових розладів у дітей. *Актуальні проблеми охорони психічного здоров'я українського народу у воєнний і повоєнний час: Матеріали методологічного семінару НАПН України 16 листопада 2023 року: Зб. Матеріалів*. 2023. С. 323-328.
20. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
21. Микитчак А. Стрес вимушеного переселення як ситуація депривації та ізоляції, ресурси його подолання. *Вісник Національного університету оборони України*, №80(4), 2024. С. 97-107.
22. Орос М. М., Гал А. В. Стрес, дистрес, його види та корекція. *Ліки України*. №7 (253). 2021. С. 32-35.
23. Панасенко Е. Емпіричне дослідження особливостей стресового стану здобувачів вищої освіти в умовах війни. *Вісник ХНПУ імені ГС Сковороди «Психологія»*. №68. 2023. С. 236-251.
24. Пасічник О. Особливості переживань особистості на етапі дорослішання. *Майбутнє психології в умовах сучасної України: зб. матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції*, Київ, 23 травня 2024 р. Київ: НУБіП України, 2024. С. 37.
25. Предко В., Предко Д. Особливості психічного стану українців в умовах війни. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*. №3 (56). 2022. С. 78-84.
26. Притула О. Психодуховні ресурси особистості як чинник подолання стресових станів у складних умовах життя. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації: матеріали II*

- Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Тернопіль, Західноукраїнський національний університет, 3-4 листопада 2023 р.). Тернопіль: ЗУНУ, 2023. С. 117.
27. Психологічний супровід особистості в умовах війни: навчальний посібник / С. Кузікова, В. Зливков, С. Лукомська, Т. Щербак, О. Котух. Київ ; Ніжин : Видавець ПП Лисенко М. М., 2024. 260 с.
 28. Пузирьов Є. В., Ізвєков В. В. Бойовий стрес та його наслідки для військовослужбовців. *Вчені записки Таврійського національного університету імені ВІ Вернадського*. №34.73. 2023. С. 203-209.
 29. Савелюк Н. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. *Психологія: реальність і перспективи*. №18. 2022. С. 141-152.
 30. Сингаївська І., Страмоусова І. Чинники життєстійкості жінок під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*. №3 (75). 2024. С. 231-245.
 31. Солових Є. М., Михаліна О. Ю. Особливості професійного вигорання педагогічних працівників та шляхи їх профілактики. *The 9 th International scientific and practical conference «Scientific progress: innovations, achievements and prospects»*(May 29-31, 2023) MDPC Publishing, Munich, Germany. 2023. С. 291.
 32. Степаненко В. Стрес, спричинений війною, та ресурси соціально-психологічної стійкості: огляд теоретичних концептуалізацій. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. №4. 2023. С. 22-39.
 33. Ушакова І. М. Психопрофілактика виникнення гострих стресових розладів у працівників ДСНС України під час війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. №2. 2022. С. 95-99.
 34. Хуртенко О. Психологічні особливості особистості в умовах посттравматичних стресових станів. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки*. №1. 2016. С. 253-263.

35. Шинкарук О. Стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник наукових праць*. Вип. № 3 (22). Вінниця, 2017. С. 469-476.
36. Cohen S., Janicki-Deverts D. Who's stressed? Distributions of psychological stress in the United States in probability samples from 1983, 2006, and 2009. *Journal of Applied Social Psychology*, №42(6), 2012. P. 1320–1334.
37. Endler N. S., Parker J. D. Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, №58(5), 1990. P. 844–854.
38. McGrath J.E. A conceptual formulation for research on stress. In J.E. McGrath (Ed.), *Social and psychological factors in stress* New York: Rinehart & Winston, 1970. pp. 10-21.
39. McGrath J.E. Stress and behavior in organizations. In M.D. Dunnette (Ed.), *Handbook of industrial and organizational psychology*. Chicago: Rand. 1976. pp. 1351–1395.
40. Selye H. *The stress of life*. New York: McGraw-Hill. 1956. 321 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) (адаптація О. Вельдбрехт, Н. Тавровецька)

Запитання в цій шкалі стосуються Ваших почуттів і думок протягом **ОСТАННЬОГО МІСЯЦЯ**. Будь ласка, для кожного пункту виберіть один із наступних варіантів відповіді, що відображує **ЯК ЧАСТО** ви відчували або міркували в певний спосіб: 0 = ніколи, 1 = майже ніколи, 2 = іноді, 3 = досить часто, 4 = дуже часто.

1. Як часто за останній місяць ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано?
2. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті?
3. Як часто за останній місяць ви відчували знервованість та стрес?
4. Як часто за останній місяць ви були впевнені, що зможете вирішити свої особисті проблеми?
5. Як часто за останній місяць ви відчували, що все відбувається по-вашому (відповідно до ваших бажань, планів та поглядів)?
6. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете впоратися з тим, що маєте зробити?
7. Як часто за останній місяць ви були здатні контролювати роздратованість з приводу того, що відбувається у вашому житті?
8. Як часто за останній місяць ви почувалися «господарем становища»?
9. Як часто за останній місяць ви були розсерджені через події, на які не могли впливати?
10. Як часто за останній місяць ви відчували, ніби труднощів накопичилося так багато, що ви не можете їх подолати?

Тест «Стійкість до стресу» (С. Максименко, Л. Карамушка, Т. Зайчикова)

Вам пропонується тест, який дозволить Вам дати самооцінку стійкості до стресу. Результат буде об'єктивнішим, якщо Ваші відповіді будуть якомога щирішими.

Рідко Іноді Часто

1. Я думаю, що мене недооцінюють у колективі
2. Я намагаюся працювати, навіть якщо буваю не цілком здоровим
3. Я постійно переживаю за якість своєї роботи
4. Я буваю налаштованим агресивно
5. Я не терплю критики на свою адресу
6. Я буваю роздратованим
7. Я стараюся стати лідером там, де це можливо
8. Мене вважають людиною наполегливою і напористою
9. Я страждаю на безсоння
10. Своїм недругам я можу дати відсіч
11. Я емоційно і хворобливо переживаю неприємності
12. У мене бракує часу для відпочинку
13. У мене виникають конфліктні ситуації
14. Мені бракує влади, щоб реалізувати себе
15. Мені бракує часу, щоб зайнятися улюбленою справою
16. Я все роблю швидко
17. Я відчуваю страх, що втрачу роботу (не вступлю до інституту)
18. Я дію гарячково, а потім переживаю за свої справи та вчинки.