

Карпатський національний університет імені Василя Стефаника

Факультет психології

Кафедра соціальної психології

ДИПЛОМНА РОБОТА

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

на тему:

**«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ
ДОРΟΣЛИМИ В УМОВАХ ВІЙНИ»**

Виконала:

студентка II курсу, групи ПС(з)м-22

спеціальності С4 «Психологія»

ОП «Психологія»

Молдавчук Роксолана Василівна

Керівник:

к. психол. н., доцент кафедри соціальної психології ,

Хабайлюк В. В.

Рецензент:

к. психол. н., доцент кафедри соціальної психології

Яремчук В. В.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ СТРЕСУ ТА ЙОГО ВПЛИВУ НА ДОРΟΣЛИХ В УМОВАХ ВІЙНИ	5
1.1 Поняття стресу в сучасних психологічних дослідженнях	5
1.2 Види стресу та його наслідки для дорослих	11
1.3 Війна як чинник загострення психологічного стресу: виклики та адаптаційні механізми	18
1.4 Особливості переживання стресу дорослими під час війни	23
Висновки до першого розділу	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ ДОРΟΣЛИМИ В УМОВАХ ВІЙНИ	29
2.1 Програма та методика проведення емпіричного дослідження	29
2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей переживання стресу дорослими в умовах війни	34
Висновки до другого розділу	47
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В ДОРΟΣЛИХ.....	49
3.1 Цілі, завдання та структура психокорекційної програми формування стресостійкості особистості.....	49
3.2 Механізми формування стресостійкості дорослих в умовах війни...54	54
3.3 Корекційна програма профілактики та подолання стресу під час війни.....	59
Висновки до третього розділу	65
ВИСНОВКИ	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	70
ДОДАТКИ.....	76

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах війни, яку розв'язала і веде росія проти України, українське суспільство стикається з безпрецедентними викликами, що охоплюють усі аспекти життя: соціальний, економічний, культурний та, найважливіше, психологічний. Постійні повітряні тривоги, втрати близьких, руйнування домівок, вимушене переміщення, невизначеність майбутнього та загроза життю створюють значне психологічне навантаження на доросле населення. Стрес, викликаний воєнними діями, стає невід'ємною частиною життя мільйонів людей, впливаючи як на їхній емоційний стан, так і на загальне психічне здоров'я.

Стрес, викликаний воєнними діями, проявляється у вигляді тривожності, депресії, посттравматичних стресових розладів, емоційного виснаження, психосоматичних захворювань, а також розладів сну та концентрації уваги. Крім цього, він супроводжується почуттям безпорадності, розчарування, соціальної ізоляції, що значно ускладнює здатність людей приймати зважені рішення, підтримувати здорові соціальні зв'язки та зберігати працездатність.

Важливо розуміти, що реакція кожної людини на стрес є унікальною і залежить від багатьох факторів, включно з особистісними характеристиками, соціальною підтримкою та попереднім досвідом. У цьому контексті вивчення психологічних особливостей переживання стресу дорослими в умовах війни є надзвичайно актуальним для розробки ефективних стратегій подолання цього стану та забезпечення психологічної підтримки.

Вивченням сутності стресу, його різновидів, особливостей прояву займалися такі науковці як Дж. Грінберг, Т. Дудка, В. Корольчук, Г. Лазос, А. Міхєєва, Л. Іванцев, Н. Іванцев, С. Максименко, О. Церковський, В. Шкраб'юк та багато інших. Сучасні дослідження відомих вчених, таких як В. Васютинський, Ж. Вірна, І. Данилюк, Л. Заграй, Н. Завацька, З. Мірошник, Л. Пілецька, І. Попович, В. Татенко, А. Фурман, Д. Харченко, спрямовані на розуміння сутності стресостійкості, її ключових компонентів та важливості формування в умовах війни.

Науковий інтерес до стресу в умовах війни значно зріс за останні роки: науковці аналізують безпосередні реакції на стресові події та довгострокові наслідки для психічного здоров'я. Проте особливості переживання стресу дорослими в умовах тривалої війни залишаються недостатньо вивченими.

Актуальність та недостатня розробленість проблеми, її значущість у контексті сучасних викликів зумовили вибір теми: **«Психологічні особливості переживання стресу дорослими в умовах війни»**.

Мета дослідження – дослідити особливості переживання стресу дорослими в умовах війни та розробити рекомендації для покращення психічного здоров'я і надання ефективної психологічної допомоги.

Для досягнення мети були поставлені такі **завдання**:

1. Охарактеризувати сутність поняття стресу та основні його види.
2. Проаналізувати роль війни, як чинника загострення психологічного стресу.
3. Дослідити психологічні особливості переживання стресу дорослими в умовах війни.
4. Розробити практичні рекомендації для формування стресостійкості у дорослих під час війни.

Об'єкт дослідження – стрес дорослих в умовах війни.

Предмет дослідження – психологічні особливості переживання стресу дорослими в умовах війни.

Для реалізації мети використовувались такі методи: теоретичні: аналіз наукової літератури для вивчення природи стресу та його впливу на психічне здоров'я; емпіричні: спостереження, анкетування та тестування для вивчення особливостей реагування дорослих на стресові події; статистичні: методи математичної обробки даних для аналізу отриманих результатів.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 100 сторінок, із них 70 сторінок основного тексту.

РОЗДІЛ І.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ СТРЕСУ ТА ЙОГО ВПЛИВУ НА ДОРΟΣЛИХ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1 Поняття стресу в сучасних психологічних дослідженнях

Стрес є багатогранним і складним явищем, яке досліджується в різних галузях науки, зокрема у психології, фізіології, медицини та соціології. У сучасних психологічних дослідженнях поняття стресу визначається як фізіологічна та психологічна реакція організму на внутрішні або зовнішні подразники, які сприймаються як загрозові чи викликають дискомфорт.

Стрес є ключовим проявом життєдіяльності, оскільки забезпечує здатність організму адаптуватися до різноманітних впливів навколишнього середовища через універсальну систему нейрогуморальних реакцій.

Поняття стресу було вперше введено Г. Сельє у 1936 році, який визначив стрес як загальний адаптаційний синдром, що характеризується реакцією організму на будь-які зміни зовнішнього чи внутрішнього середовища. Цей синдром, за Сельє, є неспецифічною відповіддю організму, що активується під час впливу будь-яких стресорів, незалежно від їхньої природи.

Вчений виділив три основні стадії адаптаційного синдрому: тривожність, під час якої організм мобілізує ресурси; опір, коли відбувається активне пристосування до стресора; та виснаження, яке настає при тривалому впливі стресу, що може призводити до порушень у роботі організму [43, с. 177].

Ці стадії більш детально він описує таким чином:

Першою є стадія тривоги. Вона виникає при першій появі стресора та характеризується зниженням рівнів резистентності організму, порушенням деяких вегетативних та соматичних функцій. Далі починається мобілізація резервів у вигляді механізмів саморегуляції захисних процесів. У разі, коли дані реакції є ефективними та тривога вщухає, тіло повертається до звичного

стану. Більшість стресів завершуються саме на цій стадії. Такі короткострокові стреси називають гострими реакціями на стрес [43, с. 178].

Стадія опору є другою за послідовністю. Вона активізується при довготривалому впливі стресора. У цей час виникає необхідність підтримки захисних реакцій організму. Саме на цій стадії відбувається суттєве зниження адаптаційних резервів функціональних систем на тлі реагування на зовнішні причини напруги [43, с. 178].

Третя стадія – це стадія виснаження. Настає в наслідок порушення захисно-приспосувальних механізмів у період інтенсивної боротьби організму з сильними та тривалими впливами стресорів. Адаптаційні резерви суттєво зменшуються та в слід за ними й опірність організму. Це все може стає причиною морфологічних змін у тілі [43, с. 179]

В. Булах підкреслював, що стрес є невіддільною частиною життя, а його прояви можуть бути як позитивними (еустрес), що стимулюють розвиток і продуктивність, так і негативними (дистрес), які виснажують і руйнують організм. Його підхід став основою для подальших досліджень стресу в різних сферах – від медицини до психології – і сприяв розумінню того, як взаємодіють фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти в процесах адаптації [7, с. 10].

У словниках поняття стрес (від англ. *stress* – навантаження, тиск, напруга) трактується як неспецифічна (загальна) реакція організму на вплив (фізичний або психологічний), що порушує його гомеостаз, а також відповідний стан нервової системи організму (або організму в цілому) [23, с. 60]. Ця реакція є універсальним механізмом, який виникає у відповідь на зовнішні чи внутрішні подразники, що можуть включати як фізичні фактори (наприклад, травми, температурні зміни, фізичне виснаження), так і психологічні (стресові ситуації, емоційні конфлікти, інформаційні перевантаження). Стрес характеризується напругою, яка не лише мобілізує ресурси організму, але й активізує адаптаційні механізми для боротьби з впливом негативних чинників або їх подолання.

В сучасному психологічному словнику Б. Шапара стрес трактується як багатогранне явище, що охоплює фізіологічні, психологічні та поведінкові аспекти адаптації організму до змін навколишнього середовища або внутрішніх станів [58, с. 66].

У роботах О. Сидоренка стрес описується як стан психічної напруги, що виникає у відповідь на зовнішні чи внутрішні подразники, які перевищують адаптаційні можливості індивіда. Цей стан характеризується емоційними переживаннями (тривога, страх, роздратування) і фізіологічними реакціями (підвищення артеріального тиску, прискорене серцебиття, потовиділення) [48, с. 110].

У роботах І. Коцана стрес визначається як реакція особистості на соціальні або міжособистісні конфлікти, життєві кризи чи значущі зміни в соціальному статусі. Основний акцент робиться на взаємодії особистості з соціальним середовищем і способах подолання стресових ситуацій через соціальну підтримку, зміцнення зв'язків або розв'язання конфліктів [27, с. 89].

Науковці та дослідники неодноразово зверталися до проблеми визначення сутності стресу, основних характеристик, функцій та прояву в особистості.

Зокрема С. Шевченко у своїх працях визначає поняття стрес як стан напруги, який виникає, коли існує дисбаланс між вимогами середовища (стресорами) і ресурсами, якими людина володіє для їхнього подолання [59, с. 113]. На думку вченого, саме цей дисбаланс є центральною причиною розвитку стресу, який може як стимулювати мобілізацію внутрішніх ресурсів, так і призводити до психологічного виснаження.

Л. Котлова трактує стрес як процес, що виникає внаслідок когнітивної оцінки ситуації як загрозової, такої, що перевищує ресурси особистості для її подолання, і супроводжується емоційною напругою. Цей підхід підкреслює значення суб'єктивного сприйняття людиною стресової ситуації, акцентуючи на тому, що сам факт загрози або виклику не є визначальним. Важливою є саме когнітивна оцінка — здатність особистості осмислити ситуацію, виявити свої

можливості та ресурси. Таким чином, стрес, за Баранчуком, не лише об'єктивна реальність, а й суб'єктивний процес, що залежить від індивідуальних когнітивних і психологічних особливостей [26, с. 63].

М. Кудінова розглядає стрес як це емоційну реакція людини на сприйняття небезпеки, викликане дисбалансом між очікуваннями та реальними подіями. У цьому визначенні наголошується на ролі емоцій у формуванні стресу. Людина зазнає стресу, коли її очікування або уявлення про бажаний результат не збігаються з реальністю. Такий дисбаланс провокує негативні емоції, зокрема тривогу, страх, розчарування чи гнів. Тобто, дослідниця підкреслює важливість внутрішніх переживань і ставлення до ситуації, які визначають інтенсивність і характер стресової реакції [30, с. 137].

Науковець Д. Мошонська у своїх дослідженнях тлумачить поняття стрес як результат взаємодії людини із соціальним середовищем, що виникає в умовах конфлікту між соціальними очікуваннями, ролями та особистими ресурсами. Тобто, вона розглядає стрес як феномен, що значною мірою формується під впливом соціальних чинників. Соціальні очікування (наприклад, вимоги виконання певної ролі чи досягнення суспільно значущих результатів) можуть вступати в конфлікт із реальними можливостями або бажаннями людини, викликаючи стрес. Така інтерпретація є важливою в контексті сучасного суспільства, де соціальний тиск, рольові конфлікти та інформаційні перевантаження є звичними стресорами [36, с. 189].

На думку Л. Наугольник, основними характеристиками стресу є:

- напруженість (тривога) – стрес супроводжується емоційною напругою, яка виникає у відповідь на стресор. Ця напруга може проявлятися як тривога, страх, дратівливість чи неспокій;

- неспецифічність – стресова реакція є універсальною, тобто виникає незалежно від характеру стресора. Наприклад, організм реагує подібно як на фізичні, так і на емоційні подразники;

– індивідуальність – інтенсивність і форма прояву стресу залежать від особистісних характеристик людини, таких як темперамент, стресостійкість, самооцінка, а також від попереднього досвіду і когнітивної оцінки ситуації;

– тимчасовість – стрес має динамічний характер, що проходить через три основні стадії: тривога, опір, виснаження;

– позитивний та негативний вплив – стрес може мати як позитивний ефект (еустрес), стимулюючи розвиток і мотивацію, так і негативний (дистрес), призводячи до виснаження, тривоги чи психологічних розладів;

– когнітивна оцінка – відчуття стресу залежить від того, як людина оцінює ситуацію – як загрозливу, виклик або нейтральну і ця оцінка впливає на емоційну та поведінкову реакцію;

– фізіологічна реакція – під час стресу активується нервова система, що призводить до таких фізіологічних змін, як підвищення серцебиття, артеріального тиску, виділення гормонів (адреналіну, кортизолу), пришвидшення дихання;

– адаптаційність – стрес є частиною адаптаційного механізму, який допомагає організму пристосуватися до нових умов або впоратися з викликами. Однак при хронічному стресі адаптація може порушуватись, що призводить до виснаження;

– взаємозв'язок із середовищем – стрес виникає внаслідок взаємодії людини з навколишнім середовищем, коли вимоги зовнішнього середовища перевищують її внутрішні ресурси;

– рівень контролю – інтенсивність стресу залежить від рівня контролю людини над ситуацією. Відчуття втрати контролю зазвичай посилює стресову реакцію [37, с. 114].

Також науковці неодноразово зверталися до вивчення причин виникнення стресу. Серед них найпоширенішими є:

– фактори середовища: забруднення навколишнього середовища (викиди, шум, погана якість води та повітря), екстремальні погодні умови

(сильний холод, спека, природні катаклізми), висока фізична активність або її відсутність, недостатній відпочинок;

– емоційне перевантаження: постійні негативні емоції (тривога, страх, гнів, почуття провини), надмірні очікування від себе чи оточення, що не завжди можуть бути реалізовані;

– соціальні чинники: конфлікти в сім'ї, на роботі або у суспільстві, втрата близьких, самотність, соціальна ізоляція, фінансові труднощі, нестабільність або втрата роботи, вплив соціального тиску (наприклад, невідповідність соціальним стандартам чи очікуванням);

– психологічні причини: висока тривожність, низька самооцінка або перфекціонізм, внутрішні конфлікти (між бажаним і реальним, цінностями та обов'язками), страх перед невідомим або майбутнім;

– інформаційне перевантаження: надмірний потік інформації, необхідність швидкого прийняття рішень, інтенсивна робота з великими обсягами інформації, що вимагає високої концентрації уваги, використання цифрових технологій і постійна присутність у медіапросторі;

– життєві зміни та кризові ситуації: розлучення, втрата роботи, переїзд на нове місце проживання, хвороби або травми (особисті або близьких людей), народження дитини, вихід на пенсію або зміна соціального статусу;

– екстремальні обставини: постійна загроза життю, переживання військових дій, обстрілів, втрат близьких, вимушене переселення, перебування в зоні бойових дій, відчуття безпорадності, втрата життєвих орієнтирів і стабільності;

– фізіологічні та біологічні чинники: втома, недосипання, нерегулярний режим харчування, хронічні захворювання або проблеми зі здоров'ям, гормональні зміни тощо [32, с. 65].

Ці фактори підкреслюють, що стрес є багатоаспектним явищем, яке може виникати у будь-яких сферах життя.

Багато вчених, таких як В. Булах, В. Войтко, Д. Кравцов в своїх наукових працях звертають увагу на наслідки стресу для організму людини.

Наприклад, Д. Кравцов відзначає різновиди наслідків стресу:

- фізіологічний: проявляється у порушеннях роботи серцево-судинної системи, шлунково-кишкового тракту, та системи дихання. Наприклад, при наявності страху може виникати тахікардія, гіпертонія, спазми та болі в животі, переривчасте дихання тощо;
- суб'єктивний: включає різні розлади особистості, втому, тривожність, почуття провини тощо;
- поведінковий: зміни у поведінці людини, такі як негативізм, неадекватність, замкнутість та занурення у власний світ, або бажання поділитися своїми почуттями та думками;
- когнітивний: порушення пізнавальних процесів особистості, такі як проблеми з пам'яттю, увагою, мисленням, мовленням, гальмування інтелектуальних реакцій тощо [28, с. 112].

Отже, аналіз усього вищезазначеного дозволяє зробити висновок, що стрес науковцями розглядається як природна реакцією організму на зовнішні та внутрішні подразники, що дозволяє мобілізувати ресурси для вирішення складних завдань або подолання викликів.

1.2 Види стресу та його наслідки для дорослих

Стрес охоплює широкий спектр емоційних, фізичних і психічних проявів, що виникають у відповідь на зовнішні або внутрішні подразники. Сьогодні стрес є звичним явищем через складність сучасного життя, війну, постійні повітряні тривоги, високу динаміку подій та соціальний тиск. Його вплив на життя дорослих значною мірою визначає якість їхнього здоров'я, працездатність, міжособистісні стосунки та загальне благополуччя.

Науковці та дослідники неодноразово зверталися до проблеми вивчення різновидів стресу та основних його наслідків для дорослих.

Н. Маліновська виокремлює такі види стресу за наслідками, як:

– еустрес – позитивний вид стресу, який мобілізує внутрішні ресурси організму, сприяє продуктивності та допомагає долати життєві труднощі. Еустрес може виникати у відповідь на виклики, які людина сприймає як стимул для розвитку або досягнення мети. Наприклад, участь у важливому проєкті чи підготовка до виступу можуть викликати еустрес, що мотивує до кращої роботи;

– дистрес – негативний вид стресу, який перевищує адаптаційні можливості організму та має руйнівний вплив. Він викликає втому, тривогу, зниження працездатності й серйозні фізіологічні та психологічні наслідки. Дистрес зазвичай пов'язаний із переживанням надмірного навантаження, конфліктів або втрати.

– неконтрольований стрес – стрес, викликаний ситуаціями, які людина не може контролювати чи впливати на них. Відчуття безпорадності в умовах неконтрольованого стресу часто призводить до розвитку тривожних розладів, депресії та навіть посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Прикладом може бути стрес, пов'язаний із війною, природними катастрофами чи іншими непередбачуваними подіями [34, с. 262].

Науковець О. Овчаренко у своїх працях виділяє та описує види стресу за тривалістю:

– короткочасний – триває недовго і проходить без наслідків. Це корисний для людини вид стресу, який у потрібний момент мобілізує необхідні ресурси організму для вирішення певного завдання. Короткочасний стрес виникає як реакція організму на раптові, інтенсивні подразники, що мають тимчасовий характер. Такий стрес може бути викликаний ситуаціями, що потребують швидкої мобілізації ресурсів, наприклад, під час складання іспитів, виконання термінового завдання чи уникнення небезпеки. Тобто, короткочасний стрес має адаптивний характер, оскільки допомагає людині зосередитися та діяти максимально ефективно в критичних умовах. Проте після завершення стресової ситуації організм швидко повертається до нормального стану. Незважаючи на його переважно позитивний вплив, частий

або дуже інтенсивний короточасний стрес може викликати негативні наслідки, такі як підвищений артеріальний тиск, порушення сну чи короточасну втрату концентрації [38, с. 90];

– тривалий (хронічний) – стрес, який негативно впливає на стан людини.

Хронічний стрес виникає, коли людина постійно перебуває під впливом стресових чинників протягом тривалого періоду. Це можуть бути робочі перевантаження, складна сімейна ситуація, фінансові труднощі або соціальна нестабільність. У таких умовах організм не встигає відновлюватися, а система стресової відповіді працює безперервно, що призводить до виснаження ресурсів. Тривалий стрес має деструктивний вплив на фізичне і психічне здоров'я. Він сприяє розвитку серцево-судинних захворювань, підвищує ризик виникнення діабету, гастриту чи виразкової хвороби шлунка. Крім того, він стає причиною емоційного вигорання, депресії, тривожних розладів та інших психічних порушень. Люди, які страждають від хронічного стресу, часто відчують постійну втому, апатію, втрату мотивації та проблеми зі сном.

Є. Близнюк описує такі види стресу за типом:

– емоційний стрес – стрес, який виникає як реакція на сильні переживання, пов'язані з міжособистісними стосунками, втратами, невдачами або надмірною відповідальністю. Він супроводжується почуттям тривоги, провини, страху чи розчарування. Наприклад, конфлікти в сім'ї або на роботі можуть викликати цей вид стресу. Такий стрес суттєво впливає на психічний стан, спричиняючи емоційне вигорання, зниження самооцінки, депресію або навіть тривожні розлади. Людина може відчувати себе розгубленою, неспроможною приймати рішення чи контролювати власне життя [2, с. 24];

– фізіологічний стрес – стрес, обумовлений впливом на організм фізичних чинників, таких як перевтома, тривала нестача сну, висока температура чи інтенсивне фізичне навантаження. Наприклад, надмірна робота без перерв або хвороби є типовими причинами фізіологічного стресу. Цей вид стресу викликає значні порушення в роботі організму, наприклад, виснаження, зниження імунітету, порушення травлення та роботи серцево-

судинної системи. Людина може страждати від хронічної втоми, головного болю, м'язового напруження чи проблем зі сном;

– критичний стрес – стрес який виникає в умовах, коли людині потрібно швидко реагувати на небезпечні чи екстремальні ситуації, наприклад, під час аварій, катастроф чи важливих життєвих подій. Цей вид стресу активує захисні механізми організму, такі як викид адреналіну та мобілізація фізичних і психічних ресурсів. У короткостроковій перспективі критичний стрес допомагає вижити та зосередитись на вирішенні проблеми. Проте, якщо подібні ситуації повторюються або їхня інтенсивність занадто висока, це може призводити до тривалого виснаження організму [20, с. 39];

– посттравматичний стрес – посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є наслідком пережиття надзвичайно травматичних подій, таких як війна, насильство чи природні катастрофи. Він проявляється у вигляді флешбеків, кошмарів, гіпертривожності, уникання ситуацій, що нагадують травму. Цей вид стресу має значний вплив на психічне здоров'я, часто супроводжується депресією, ізоляцією, труднощами у спілкуванні та загальним зниженням якості життя. Людина може почуватися безпорадною, неспроможною впоратися із травматичними спогадами;

– структурний стрес – стрес, який виникає через організаційні чи системні проблеми, наприклад, на роботі, в суспільстві або в сім'ї. Його причиною можуть бути непродумані правила, надмірні вимоги або брак підтримки. Цей вид стресу впливає на здатність людини ефективно працювати, викликаючи роздратування, апатію, втрату мотивації. Наприклад, постійний тиск з боку керівництва чи відсутність чітких інструкцій можуть стати причиною структурного стресу [25, с. 29];

– реактивний стрес – стрес, який виникає як відповідь організму на конкретну подію або подразник. Наприклад, несподівана втрата роботи, конфлікт чи невдача можуть викликати миттєву стресову реакцію. Цей вид стресу може бути короткочасним, якщо подразник швидко зникає, або переходити в хронічний, якщо ситуація не вирішується. Реактивний стрес

часто супроводжується розгубленістю, дратівливістю, погіршенням концентрації;

– біохімічний стрес – стрес, обумовлений внутрішніми змінами в організмі, такими як порушення гормонального балансу, дефіцит вітамінів або накопичення токсичних речовин. Цей вид стресу впливає на фізичний і психічний стан, спричиняючи відчуття тривоги, підвищену втомлюваність, проблеми зі шкірою, волоссям або травленням. Біохімічний стрес може бути як наслідком зовнішніх чинників, так і внутрішніх порушень у роботі організму.

Вбачаємо за необхідне описати наслідки кожного із видів стресу для дорослих.

Якщо говорити про еустрес, то він має позитивні наслідки для дорослих, оскільки сприяє мобілізації фізичних і психічних ресурсів. Завдяки цьому виду стресу людина стає більш продуктивною, зосередженою та мотивованою до вирішення завдань. Еустрес допомагає подолати життєві виклики, сприяє самореалізації, розвитку та досягненню цілей. Проте надмірна інтенсивність навіть позитивного стресу може виснажувати організм, якщо людина не відновлює свої сили [49, с. 54].

Дистрес має руйнівний вплив на фізичне та психічне здоров'я. Його наслідки включають розвиток тривожності, депресії, емоційного вигорання, проблеми зі сном, ослаблення імунітету та ризик виникнення серцево-судинних захворювань. У соціальному плані дистрес може призводити до конфліктів, втрати працездатності та зниження якості життя.

Якщо говорити про неконтрольований стрес, то він викликає відчуття безпорадності, що може призводити до тривожних розладів, хронічного стресу чи навіть посттравматичного стресового розладу. Людина втрачає здатність конструктивно вирішувати проблеми, часто ізолюється, а її психоемоційний стан різко погіршується. Довготривала дія такого стресу може викликати соматичні захворювання, наприклад, виразку шлунка або гіпертонію.

Короткочасний стрес зазвичай має адаптивний характер, але його наслідки залежать від частоти та інтенсивності впливу. У короткостроковій перспективі він мобілізує організм, покращує зосередженість, реакцію та допомагає швидко впоратися зі складними завданнями. Негативні наслідки виникають, якщо короткочасний стрес є надмірно інтенсивним або повторюється занадто часто. У разі регулярного повторення, навіть короткочасний стрес може трансформуватися в хронічний, викликаючи більш серйозні наслідки для фізичного та психічного здоров'я.

Хронічний стрес має серйозні наслідки, оскільки організм постійно перебуває у стані підвищеної напруги, що виснажує ресурси. Фізичні наслідки включають розвиток серцево-судинних захворювань (гіпертонії, інфаркту), ослаблення імунітету, проблеми з травленням (гастрит, виразка) та порушення обміну речовин (наприклад, діабет). Психологічні наслідки хронічного стресу включають емоційне вигорання, депресію, тривожність, апатію та проблеми зі сном. Люди з хронічним стресом часто втрачають мотивацію, стають дратівливими і схильними до ізоляції. Соціальні наслідки проявляються у вигляді конфліктів у родині та на роботі, втрати продуктивності та погіршення стосунків. Хронічний стрес також збільшує ризик розвитку залежностей (алкоголь, наркотики), що ще більше погіршує стан людини [53, с. 32].

Емоційний стрес викликає відчуття тривоги, страху, провини чи розчарування, що безпосередньо впливає на психічний стан людини. Його наслідками можуть бути депресія, зниження самооцінки, емоційне вигорання та відчуття безнадії. Також емоційний стрес часто впливає на соціальну сферу життя. Людина може стати більш конфліктною, уникати спілкування або відчувати труднощі у підтримці стосунків. Це може призводити до ізоляції та погіршення якості життя. Фізичні наслідки включають порушення сну, хронічну втому, головні болі та підвищений ризик серцево-судинних захворювань. У разі тривалого впливу емоційний стрес може перерости у хронічний, викликаючи більш серйозні порушення здоров'я.

Критичний стрес може мати як позитивні, так і негативні наслідки. У короткостроковій перспективі він допомагає мобілізувати ресурси для подолання екстремальних ситуацій, але надмірна частота або інтенсивність таких подій викликає виснаження, тривожність та ризик розвитку посттравматичного стресового розладу.

Наслідки ПТСР включають депресію, гіпертривожність, соціальну ізоляцію, нічні кошмари, флешбеки та уникання травматичних ситуацій. Посттравматичний стрес зазвичай призводить до зловживання алкоголем чи наркотиками, погіршення стосунків та втрати якості життя.

Якщо говорити про структурний стрес, то він викликає втрату мотивації, роздратування, апатію та зниження ефективності роботи. Людина може відчувати себе неспроможною впливати на ситуацію, що погіршує її емоційний стан і провокує емоційне вигорання. У довгостроковій перспективі це може призводити до втрати роботи чи соціальної ізоляції [61, с. 106].

Реактивний стрес зазвичай має короткочасний характер, але якщо ситуація не вирішується, він може стати хронічним. Наслідки включають дратівливість, втрату концентрації, зниження ефективності роботи та підвищення тривожності. Людина часто відчуває себе виснаженою та розгубленою.

Біохімічний стрес порушує гормональний баланс, спричиняє відчуття тривоги, постійну втому, проблеми зі шкірою, випадіння волосся та розлади травлення. Цей вид стресу може погіршувати загальний фізичний стан і сприяти розвитку хронічних захворювань, якщо не усунути його причину.

Отже, стрес є складним і багатогранним явищем, що глибоко впливає на різні аспекти життя дорослих людей. Його вплив може бути як позитивним, допомагаючи мобілізувати ресурси організму та досягати цілей (еустрес), так і руйнівним, викликаючи значні фізичні, психологічні та соціальні наслідки (дистрес, неконтрольований, хронічний стрес).

1.3 Війна як чинник загострення психологічного стресу: виклики та адаптаційні механізми

Війна є потужним чинником загострення психологічного стресу, який впливає на емоційний, фізичний і соціальний стан людини. Розуміння основних викликів та адаптаційних механізмів дозволяє краще підготуватися до подолання наслідків війни.

Варто зазначити, як саме війна впливає на загострення психологічного стресу.

1. Постійна загроза життю та фізичній безпеці. Війна створює умови постійної небезпеки, які викликають у людини хронічне відчуття тривоги та страху. Постійні повітряні тривоги, обстріли, ракетні удари чи близькість бойових дій змушують організм перебувати у стані мобілізації. Такий постійний стрес впливає на нервову систему, викликаючи підвищену тривожність та відчуття безпорадності. Постійна небезпека призводить до порушень сну та підвищеного рівня адреналіну, який тримає організм у стані напруги [14, с. 24].

Це виснажує фізичні й психічні ресурси людини, знижує імунітет і провокує загострення хронічних захворювань, таких як серцево-судинні розлади чи гіпертонія. З часом організм перестає ефективно реагувати на стресові фактори, що призводить до емоційного вигорання. Крім того, постійна загроза життю сприяє формуванню відчуття беззахисності перед неконтрольованими обставинами. Це може викликати депресивні настрої та втрату інтересу до життя, особливо якщо людина не має підтримки або відчуває себе самотньою у своїй боротьбі зі страхами.

2. Втрата близьких та соціальної підтримки. Війна часто супроводжується втратами – рідних, друзів, знайомих. Загибель близьких викликає сильний емоційний біль, почуття горя, а також постійне відчуття провини через те, що людині не вдалося їх врятувати. Це призводить до розвитку тривалих депресивних станів, які складно подолати без

психологічної підтримки. Окрім втрат, евакуація чи внутрішнє переміщення спричиняє розрив звичних соціальних зв'язків. Люди залишають домівки, сусідів, друзів і близьких, з якими вони ділили своє життя. У таких умовах втрачається важлива емоційна підтримка, що значно ускладнює подолання стресових ситуацій. Соціальна ізоляція загострює відчуття самотності, провокуючи розвиток тривожних розладів. Нестача соціальної підтримки також впливає на здатність людини адаптуватися до нових умов. Саме підтримка близьких чи громади відіграє ключову роль у відновленні психічного балансу після втрат. Її відсутність може зруйнувати мотивацію до боротьби за власне життя і майбутнє [10, с. 73].

3. Руйнування звичного життєвого середовища. Війна руйнує домівки, міста та інфраструктуру, позбавляючи людей базового почуття стабільності й безпеки. Люди втрачають місця, де почувалися захищеними, а також змушені адаптуватися до нових умов, часто в непридатних для життя середовищах, таких як тимчасові притулки. Руйнування звичного середовища змушує людей кардинально змінювати спосіб життя. Багато хто втрачає роботу, джерела доходу, звичний розпорядок дня. В умовах невизначеності та хаосу це провокує хронічний стрес і відчуття безпорадності. Усе це спричиняє постійне емоційне напруження, яке виснажує психіку та знижує здатність до адаптації. Крім того, руйнування інфраструктури та порушення соціального порядку призводять до відчуття втрати контролю над своїм життям. Люди не можуть планувати майбутнє, що спричиняє тривожність, апатію та навіть депресивні стани. У таких умовах відновлення потребує не лише матеріальних ресурсів, а й емоційної підтримки та професійної допомоги.

4. Невизначеність майбутнього. Один із головних стресових факторів під час війни – це невизначеність. Люди не знають, скільки триватимуть бойові дії, чи зможуть повернутися додому, чи збережуть роботу, чи буде доступ до основних ресурсів. Ця невизначеність створює постійне відчуття тривоги, яке посилюється із кожним днем, поки ситуація не стабілізується. Невизначеність також впливає на здатність людини приймати рішення. Стрес через

неможливість прогнозувати майбутнє змушує багатьох уникати прийняття важливих рішень, що може тільки посилити почуття безпорадності. У людей знижується впевненість у своїх силах, вони можуть відчувати втрату контролю над своїм життям. Постійна невизначеність сприяє формуванню негативних думок про майбутнє, які можуть перерости у депресію чи хронічну тривожність. Без належної підтримки та структурованих планів щодо виходу з кризових ситуацій людина ризикує втратити емоційний баланс і здатність до конструктивної адаптації [8, с. 16].

5. Травматичний досвід. Свідчення насильства, участь у бойових діях, вимушеність евакуації чи переживання катастрофічних подій викликають серйозні психологічні травми. Пережиті моменти насильства, як фізичного, так і психологічного, залишають глибокі шрами у психіці, які можуть не загоїтися без належної допомоги. Травматичний досвід часто призводить до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який проявляється у вигляді нічних кошмарів, гіпертривожності та уникання певних ситуацій чи місць, пов'язаних із травмою. Людина може почуватися ізольованою та неспроможною подолати свої переживання самотійно. У багатьох випадках травматичний досвід впливає не лише на емоційний стан, але й на фізичне здоров'я. Симптоми ПТСР часто супроводжуються підвищеним рівнем гормонів стресу, що порушує роботу серцево-судинної системи, імунітету та інших функцій організму.

6. Соціальний тиск та рольові конфлікти. Під час війни люди часто стикаються із ситуаціями, які змушують їх робити важкий моральний вибір. Наприклад, евакуація чи залишення рідного дому може супроводжуватися почуттям провини перед тими, хто залишився. Багато людей переживають внутрішній конфлікт через необхідність приймати рішення, які впливають на їхню сім'ю, дітей чи навіть суспільство. Соціальний тиск підсилює цей стрес. У суспільстві можуть бути очікування, що кожна людина має робити свій внесок у спільну боротьбу, що створює додатковий психологічний тягар. Ті, хто не може брати активної участі через об'єктивні причини, можуть відчувати

себе недостатньо корисними або навіть осудженими іншими. Ці рольові конфлікти стають додатковим джерелом стресу, оскільки людина не лише бореться із зовнішніми обставинами, а й внутрішніми моральними дилемами. Це може призводити до емоційного вигорання, втрати мотивації або відчуття ізоляції через страх бути засудженим суспільством чи близькими [5, с. 53].

7. Обмежений доступ до ресурсів та допомоги. Під час війни багато людей стикаються із серйозними труднощами в отриманні базових ресурсів, таких як їжа, вода, ліки чи доступ до медичних послуг. Обмеження електрики, відсутність стабільного зв'язку або неможливість отримати потрібну інформацію ще більше підсилюють відчуття безпорадності. Відсутність доступу до медичної та психологічної допомоги є одним із найсерйозніших факторів, що загострюють стрес. Наприклад, люди, які страждають на хронічні захворювання, можуть відчувати страх за своє життя через нестачу необхідних ліків чи неможливість отримати медичний догляд. Це ще більше знижує відчуття безпеки та контроль над власним життям. Нестача ресурсів та підтримки створює замкнене коло: стрес погіршує фізичний стан, а фізичні труднощі ще більше підсилюють стрес. У таких умовах важливо, щоб місцеві громади або міжнародні організації надавали доступ до необхідних ресурсів і підтримували людей, які перебувають у скрутному становищі.

8. Вплив на фізичне здоров'я. Психологічний стрес під час війни безпосередньо впливає на фізичне здоров'я людини. Постійна напруга та підвищений рівень гормонів стресу викликають порушення у функціонуванні серцево-судинної системи, що може призвести до гіпертонії чи серцевих нападів. Хронічний стрес також негативно впливає на травну систему. Люди можуть страждати від проблем із травленням, таких як гастрит, виразка чи синдром подразненого кишківника. Імунна система також зазнає ослаблення, що робить людину більш уразливою до інфекційних захворювань. Крім того, фізичне виснаження, викликане недосипанням, неправильним харчуванням чи тривалою нестачею відпочинку, стає ще одним фактором, який ускладнює

подолання стресу. Усе це створює замкнуте коло: фізичні проблеми посилюють психологічний стрес, а стрес погіршує фізичний стан [9, с. 426].

9. Вимушена міграція та втрата ідентичності. Люди, які змушені залишити свої домівки через війну, стикаються з низкою викликів. Перебування в чужому середовищі, часто в інших країнах, супроводжується культурним шоком, мовними бар'єрами та необхідністю адаптуватися до нових умов. Це створює додатковий емоційний тиск. Люди, які покидають свою батьківщину, можуть відчувати себе відчуженими, навіть якщо отримують допомогу. Це відчуття поглиблюється через неможливість підтримувати звичні традиції чи зв'язки з близькими. Такі обставини викликають почуття невпевненості в майбутньому та втрату приналежності до певної спільноти. Людина може відчувати себе «ніде» і «ніким», що спричиняє депресивні стани, апатію та тривожність. Нестабільність та невизначеність майбутнього під час вимушеної міграції посилюють стрес, що може призвести до депресивних станів, втрати мотивації або навіть суїцидальних думок.

Варто відзначити, що постійний стрес під час війни поступово виснажує здатність людини до емоційної саморегуляції. У стані тривалого напруження навіть незначні проблеми можуть сприйматися як катастрофічні, що призводить до зривів, агресії або відчуття повного безсилля. Зниження емоційного резерву проявляється у вигляді підвищеної дратівливості, апатії або емоційного вигорання. Людина втрачає здатність радіти, спілкуватися чи брати участь у звичних для неї активностях. Це погіршує її соціальне життя та відносини з близькими, що ще більше підсилює відчуття ізоляції. У таких умовах зростає ризик розвитку тривожних і депресивних розладів, які потребують довготривалого лікування. Без належної підтримки людина може втратити здатність адекватно реагувати на стресові ситуації, що ускладнює її адаптацію до обставин війни й створює додаткові психологічні ризики.

Отже, усе вищезазначене свідчить про те, що війна є комплексним і надзвичайно потужним джерелом психологічного стресу. Її наслідки зачіпають не лише окрему людину, а й суспільство в цілому, викликаючи

довгострокові зміни у психологічному кліматі, соціальних зв'язках та індивідуальному здоров'ї.

1.4 Особливості переживання стресу дорослими під час війни

Війна є одним із найбільш інтенсивних чинників, що спричиняє стрес у дорослих. Її вплив на психіку охоплює емоційний, фізичний, соціальний та когнітивний рівні, змушуючи дорослих пристосовуватися до нових реалій, нерідко у складних і екстремальних умовах. Переживання стресу в таких обставинах має низку специфічних особливостей, пов'язаних із віком, соціальними ролями, досвідом і здатністю до адаптації.

Дорослі під час війни часто стикаються з постійним відчуттям тривоги та страху, викликаними загрозою їхньому життю та життю близьких. Втрата стабільності, повітряні тривоги, обстріли, а також невизначеність майбутнього викликають сильні емоційні коливання – від паніки до апатії. Багато людей відчують емоційне виснаження, адже перебування у стані постійної мобілізації ресурсів організму призводить до зниження здатності регулювати свої емоції.

Особливістю переживання емоційного стресу є швидке виснаження, що проявляється у підвищеній дратівливості, плаксивості чи надмірній чутливості до будь-яких подразників. У багатьох дорослих виникає відчуття безнадії, яке посилюється через брак доступу до підтримки та неможливість впливати на ситуацію [6, с. 180].

Також важливо зазначити, що емоційні реакції на стрес в умовах війни можуть бути несвідомо пригніченими, особливо у людей, які вважають за необхідне «триматися» заради близьких. Це створює ризик накопичення внутрішньої напруги, що проявляється у формі психосоматичних захворювань або нервових зривів.

Однією з особливостей переживання стресу дорослими є відчуття підвищеної відповідальності за безпеку та благополуччя своїх близьких.

Батьки чи сімейні партнери змушені приймати складні рішення, які часто стосуються евакуації, розподілу ресурсів, забезпечення життєвонеобхідних потреб. Такі рішення супроводжуються моральними дилемами, страхом припуститися помилки чи не виконати своїх обов'язків.

Дорослі, які опікуються дітьми або літніми родичами, можуть відчувати подвійний тягар: одночасно вони мають впоратися зі своїм стресом і залишатися джерелом підтримки для інших. Це нерідко призводить до емоційного виснаження, втрати мотивації та почуття провини за будь-які невдачі, навіть якщо вони обумовлені зовнішніми факторами [11, с. 231].

Водночас, почуття відповідальності часто є джерелом сили для дорослих. Турбота про близьких мобілізує ресурси організму та стимулює активність, допомагаючи знаходити виходи навіть у складних ситуаціях.

Однією з особливостей стресу дорослих є його фізіологічний вплив на організм. Постійна напруга значно впливає на постійні проблеми із здоров'ям: серцево-судинні захворювання, гіпертонію, головний біль, порушення травлення, проблеми зі сном та імунітетом тощо. У багатьох людей загострюються хронічні захворювання, які стають ще одним джерелом стресу.

Під час війни люди часто страждають від безсоння, частих пробуджень або кошмарів, що пов'язані з травматичними подіями, оскільки постійне очікування небезпеки не дозволяє організму повноцінно відновлюватися. Постійний стрес виснажує організм, викликаючи хронічну втому навіть за відсутності фізичних навантажень [13, с. 9].

Важливим є те, що фізіологічні наслідки стресу часто залишаються непоміченими або ігноруються, що може призвести до довгострокових проблем зі здоров'ям. Тому в умовах війни дорослі потребують як психологічної, так і медичної підтримки.

Дорослі під час війни часто стають свідками або учасниками травматичних подій, таких як обстріли, втрата близьких, руйнування домівок. Ці події, беззаперечно, залишають глибокий емоційний слід, який проявляється у формі посттравматичного стресового розладу. Симптоми

ПТСР включають нічні кошмари, підвищену тривожність та уникання ситуацій, які нагадують про пережите. Крім того, травматичний досвід дорослих часто впливає на їхню здатність підтримувати близьких. Якщо дорослий не отримує належної допомоги, він може стати відстороненим, дратівливим або неспроможним емоційно взаємодіяти з членами сім'ї, що ускладнює процес адаптації всієї родини.

Під час війни багато дорослих стикаються з втратою соціального статусу чи зміною звичних ролей. Ті, хто раніше були професіоналами, керівниками або працівниками, можуть втратити роботу чи можливість займатися своєю діяльністю. Це призводить до почуття втрати сенсу життя, зниження самооцінки та збільшення стресу. Крім того, зміна ролей часто викликає внутрішні конфлікти. Наприклад, дорослі, які змушені евакуюватися, можуть відчувати себе залежними від інших, що для багатьох є психологічно важким випробуванням. Ті, хто залишаються в зоні бойових дій, нерідко беруть на себе нові обов'язки, до яких вони не готові, що створює додаткове емоційне навантаження. Соціальні зміни також пов'язані з необхідністю адаптації до нових умов. У багатьох дорослих це викликає тривогу та страх через невизначеність, але водночас мобілізує сили для подолання викликів і пошуку нових сенсів у житті [17, с. 322].

Також під час війни проживаючи стрес, дорослі проявляють проблеми із концентрацією. У людей виникають труднощі зі зосередженням на завданнях, прийнятті рішень або вирішенні проблем. Також часто стрес провокує погіршення пам'яті, коли люди забувають навіть прості речі. У стресових умовах люди відчують розгубленість і нездатність оцінити ситуацію об'єктивно.

Люди, які перебувають у стресовому стані, часто відчують потребу в ізоляції, уникаючи контактів навіть із близькими. Крім того, підвищена дратівливість провокує конфлікти в родині, на роботі чи в громаді.

Дослідниця Л. Карамушка у своїх наукових працях виокремлює такі симптоми (прояви) стресу під час війни у дорослих:

– емоційні симптоми: тривога, страх, відчуття безнадії, смуток, паніка, плаксивість, депресивний настрій, дратівливість, підвищена емоційна збудливість, дратівливість і напади гніву, байдужість, зменшення задоволеності життям, самотність тощо;

– фізичні симптоми: безсоння, часті пробудження, нічні кошмари, головний біль, біль у шиї, плечах, спині через хронічну напругу, розлади травлення, підвищений тиск тощо;

– когнітивні симптоми: труднощі зосередитися, забудькуватість, негативне мислення, розгубленість, невпевненість у своїх діях, прокрастинація, погіршення пам'яті, часті помилки та неточності;

– поведінкові симптоми: ізоляція від людей, небажання спілкуватися, конфліктність, прокрастинація, зловживання шкідливими звичками, необдумані рішення, прагнення уникнути реальності через екстремальні дії, частіші помилки при виконанні звичних дій, хронічна нестача часу;

– соціальні симптоми: відчуття самотності, навіть у колі близьких виникає відчуття ізоляції, відсутність бажання підтримувати стосунки чи брати участь у житті громади [21, с. 17].

Цілком погоджуємося із М. Орос, що специфіка прояву стресу у дорослих в умовах війни залежить від низки аспектів:

– вік та особистісні особливості людини:

– наскільки тривалим було перебування безпосередньо у вирі травматичних подій;

– що саме пережила та побачила людина;

– як багато втрат і переживань назбиралося (втрата когось з рідних, дому, друзів тощо);

– у яких обставинах людина опинилася тепер через війну;

– гендерні особливості: жінки частіше відчувають тривогу, депресію, емоційну виснаженість, чоловіки можуть бути більш схильні до ризикованої поведінки, гніву, агресії;

– соціально-матеріальне становище: люди з низьким соціально-економічним статусом можуть відчувати додаткові труднощі, пов'язані з війною (нестача ресурсів, проблеми з житлом, харчуванням), ті, хто має доступ до соціальної підтримки та ресурсів, можуть краще справлятися з емоційними переживаннями та стресом;

– інформаційне середовище: постійний потік негативних новин, дезінформація можуть посилювати емоційну напругу, тривогу, страх; доступ до достовірної інформації, джерел підтримки може допомогти людям краще справлятися з ситуацією [39, с. 154].

Таким чином, переживання стресу дорослими під час війни охоплює емоційні, фізичні, когнітивні та соціальні аспекти, значно впливаючи на їхнє психічне та фізичне здоров'я. Постійна тривога, страх, емоційне виснаження, порушення сну, фізичні розлади та розгубленість стають звичними проявами стресу в умовах війни. Дорослі також стикаються з підвищеним почуттям відповідальності за близьких, що супроводжується моральними дилемами, емоційним напруженням і значними змінами у звичному способі життя.

Висновки до першого розділу

У процесі теоретичного огляду проблеми охарактеризовано сутність поняття стресу та основні його види. Стрес визначається науковцями як універсальна реакція організму на внутрішні чи зовнішні подразники, що викликають фізіологічні та психологічні зміни. Стрес поділяють на кілька основних видів залежно від його природи та наслідків. Еустрес є позитивним видом стресу, який мобілізує організм і сприяє підвищенню ефективності та адаптації до змін, допомагаючи досягати цілей. Дистрес – це негативний стрес, який перевищує адаптаційні можливості організму, викликаючи виснаження, тривогу та погіршення фізичного і психічного здоров'я. Короткочасний стрес виникає як миттєва реакція на подразники, зазвичай не залишаючи тривалих наслідків, тоді як хронічний стрес діє тривалий час, виснажуючи ресурси

організму й спричиняючи серйозні фізіологічні та психологічні проблеми. Також виділяють стрес за типом впливу: емоційний (сильні переживання), фізіологічний (вплив на тіло), критичний (реакція на небезпечні ситуації) та інші.

Також у процесі дослідження наукових праць проаналізовано роль війни, як чинника загострення психологічного стресу та виявлено, що війна є потужним чинником загострення психологічного стресу, який впливає на емоційний, фізичний і соціальний стан людини. В умовах війни стрес у людей проявляється через емоційні, фізіологічні, когнітивні та поведінкові симптоми. До емоційних проявів належать тривога, страх, депресивний настрій, дратівливість, апатія та емоційне виснаження. Фізіологічні ознаки включають безсоння, головний біль, розлади травлення, підвищений артеріальний тиск і ослаблення імунітету. Когнітивні порушення проявляються у вигляді труднощів з концентрацією уваги, розгубленості, погіршення пам'яті та негативного мислення. Поведінкові зміни включають ізоляцію від оточення, уникання спілкування, конфліктність, а також зловживання шкідливими звичками або прокрастинацію.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ ДОРΟΣЛИМИ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1 Програма та методика проведення емпіричного дослідження

Теоретичний аналіз проблеми, що передбачав вивчення сучасних підходів до розуміння стресу, класифікації його видів та механізмів впливу на психіку дорослих, вивчення війни як чинника загострення психологічного стресу та особливостей переживання стресу дорослими під час війни, зумовив необхідність проведення емпіричного дослідження.

Метою емпіричного дослідження було вивчення особливостей переживання стресу дорослими в умовах війни, зокрема визначення домінуючих емоційних станів, рівня стресу та особливостей прояву стратегій подолання стресу.

В емпіричному дослідженні взяли участь 60 дорослих осіб віком від 25 до 50 років (30 чоловіків і 30 жінок), які проживають в Україні у період активних воєнних дій. Вибірка формувалася за принципом випадкової вибірки з урахуванням інформованої згоди респондентів на участь у дослідженні, що забезпечило етичність та репрезентативність отриманих результатів.

Завданнями дослідження були:

- визначити критерії та показники переживання стресу дорослими в умовах війни;
- підібрати відповідні методики для діагностики рівня стресу, емоційного стану та стратегій подолання стресу дорослими в умовах війни;
- проаналізувати особливості переживання стресу дорослими в умовах війни;
- обґрунтувати ефективні шляхи формування стресостійкості дорослих в умовах війни.

Гіпотеза дослідження. У дорослих, які переживають стрес в умовах війни, рівень стресостійкості та ефективність копінг-стратегій корелюють із суб'єктивним відчуттям соціальної підтримки, що сприяє зниженню рівня тривожності та покращенню емоційної регуляції.

На першому етапі було підібрано оптимальний до мети та завдань емпіричного дослідження комплекс діагностичних методик, який включав систему запитань для проведення анкетування та опитування дорослих, що проживають в умовах воєнного стану.

Методиками дослідження було обрано:

- методика «Діагностика стану стресу» (Додаток А) для виявлення рівня стресостійкості у респондентів, зокрема особливості реагування на стресори, ступінь самоконтролю та рівень емоційної лабільності;

- копінг-тест Лазаруса (Додаток Б) для виявлення стратегій подолання стресових ситуацій у дорослих в умовах війни;

- шкала тривожності Спілбергера–Ханіна (Додаток В), яка дозволяє оцінити рівень реактивної (ситуаційної) та особистісної тривожності, що є критично важливими чинниками у процесі переживання стресу дорослими в умовах війни.

- багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (Ю. Мельник, А. Стаднік), (Додаток Г) яка дозволяє оцінити рівень сприйняття соціальної підтримки дорослих в умовах війни від сім'ї, друзів та близьких.

Методика «Діагностика стану стресу» (Додаток А) спрямована на виявлення рівня стресостійкості особистості шляхом оцінки індивідуальних реакцій на стресори, рівня самоконтролю та емоційної стабільності. Респонденту пропонуються 9 тверджень із варіантами відповідей «так/ні». Кожна відповідь «так» оцінюється в 1 бал. За сумарним балом визначається рівень стресостійкості:

- 0-4 бали – високий рівень: особа зберігає самовладання, конструктивно долає труднощі;

– 5-7 балів – середній рівень: поведінка нестабільна, залежить від ситуації;

– 8-9 балів – низький рівень: наявна емоційна виснаженість, слабкий самоконтроль.

Наступною методикою, що була використана в емпіричному дослідженні, став копінг-тест Лазаруса (адаптація Т. Крюкової та Є. Куфтяк), який дав змогу вивчити особливості копінг-стратегій дорослих у стресових ситуаціях, спричинених умовами війни. Респондентам пропонувалося 50 тверджень, що стосувалися їхньої типової поведінки під час переживання стресу. Необхідно було оцінити частоту прояву кожного типу поведінки за шкалою:

- «ніколи» – 0 балів;
- «рідко» – 1 бал;
- «іноді» – 2 бали;
- «часто» – 3 бали.

Тест дозволив виявити вісім основних копінг-стратегій дорослих: конфронтацію, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втечу/уникнення, планування вирішення проблеми та позитивну переоцінку.

Наступною методикою, що була використана в емпіричному дослідженні, стала шкала тривожності Спілбергера–Ханіна, яка дала змогу оцінити як ситуативну (реактивну), так і стійку (особистісну) тривожність досліджуваних. Методика була розроблена Ч. Д. Спілбергером і адаптована для використання в українських умовах Ю. Ханіним.

Респондентам пропонувалося 40 тверджень, розподілених на дві частини. Перша частина (20 тверджень) стосувалася самооцінки емоційного стану на поточний момент (реактивна тривожність), друга – самооцінки загальної схильності до тривожності в повсякденному житті під час війни (особистісна тривожність).

Необхідно було оцінити кожне твердження за 4-бальною шкалою:

- «ні, це не так» – 1 бал;
- «мабуть, так» – 2 бали;
- «вірно» – 3 бали,
- «цілком вірно» – 4 бали.

Обробка результатів здійснювалася за окремими формулами для кожної шкали. Показники обчислювалися шляхом підсумовування відповідних балів і визначення загального рівня тривожності. Методика дозволила встановити рівень тривожності кожного респондента (низький, помірний або високий), що дало змогу виявити індивідуальні психологічні особливості досліджуваних.

Наступною методикою, що була використана в емпіричному дослідженні, стала «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки» (MSPSS). Вона дала змогу оцінити суб'єктивне сприйняття соціальної підтримки дорослих під час війни від сім'ї, друзів та близьких.

Респондентам пропонувалося 12 тверджень, які вони оцінювали за 7-бальною шкалою – від 1 (зовсім не згоден) до 7 (повністю згоден). Опитуваним необхідно було вказати, наскільки вони погоджуються з твердженнями, що стосуються підтримки в їхньому житті. Шкала включає три субшкали: підтримка з боку сім'ї, друзів і значущих інших. Рівень кожного виду підтримки визначався шляхом підсумовування балів за відповідними пунктами. Вищі результати свідчили про вищий рівень сприйманої соціальної підтримки дорослими від близьких під час війни.

На початковому етапі емпіричного дослідження було визначено критерії та показники переживання стресу дорослими в умовах війни. Основними критеріями та їх показниками є:

- інтенсивність переживання стресу: частота відчуття тривоги, напруження, розгубленості, перевантаження;
- тип копінг-стратегій: домінування адаптивних (проблемно-орієнтованих) або неадаптивних (емоційно-орієнтованих, уникнення, заперечення) форм реагування дорослих на стресові ситуації;

– рівень соціальної підтримки – суб'єктивне відчуття наявності допомоги й підтримки з боку родини, друзів, колег, громади;

– загальний емоційний стан: наявність емоційного виснаження, зниженого настрою, дратівливості або внутрішньої рівноваги [24, с. 406].

Відповідно до критеріїв та їх показників, виділено три рівні інтенсивності переживання стресу дорослими під час війни:

Високий рівень, який характеризується постійними або дуже частими проявами емоційної нестабільності. Дорослі відчувають інтенсивну тривогу, розгубленість, почуття безсилля та перевантаження. У них переважають неадаптивні стратегії подолання стресу, що проявляються у вигляді емоційної реактивності (високий рівень запальних емоцій, таких як злість, сум або страх), заперечення дійсності проблем або ухилення від вирішення конфліктних ситуацій. Крім того, ці особи мають низький рівень соціальної підтримки, відчувають самотність і ізолюваність в умовах війни, що ще більше підсилює негативний емоційний стан і сприяє закріпленню неадаптивних форм реакції на стресові ситуації [24, с. 407].

Середній рівень. Дорослі час від часу відчувають епізоди напруження, занепокоєння та тривожності, проте вони здатні певною мірою саморегулювати свій емоційний стан. У них спостерігається використання змішаних стратегій подолання стресу, де адаптивні підходи (такі як проблемно-орієнтоване мислення, пошук інформації, активний пошук рішень) комбінуються з неадаптивними реакціями (заперечення, емоційна реактивність). Рівень соціальної підтримки є помірним: існує певний доступ до підтримки з боку близьких або друзів, але недостатня для повноцінного протидії стресовим факторам, що призводить до тимчасових, епізодичних симптомів перевантаження [24, с. 407].

Низький рівень. Дорослі демонструють стабільний емоційний стан і відчувають мінімум симптомів тривоги чи перевантаження під час війни. Вони активно використовують адаптивні, проблемно-орієнтовані стратегії подолання труднощів, що дозволяє ефективно вирішувати життєві проблеми

та адаптуватися до стресових ситуацій. Вони мають високий рівень соціальної підтримки, отримуючи допомогу та підтримку від родини, друзів або професійних ресурсів. Такий комплекс чинників сприяє формуванню позитивного внутрішнього клімату, високій саморегуляції та оптимізму, що допомагає зберігати психологічну рівновагу навіть у складних умовах [2, с. 9].

На завершальному етапі емпіричного дослідження було проведено узагальнення та інтерпретацію отриманих у процесі емпіричного дослідження даних. Зокрема, здійснено кількісний та якісний аналіз відповідей учасників на запитання анкет і опитувальників, спрямованих на виявлення рівня та особливостей прояву стресу в умовах війни.

Після проведення аналізу отриманих результатів дослідження, було здійснено теоретичне та практичне узагальнення шляхів формування стресостійкості дорослих в умовах війни. Також було розроблено корекційну програму профілактики та подолання стресу дорослими під час війни.

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей переживання стресу дорослими в умовах війни

В умовах війни питання психологічного стану дорослих набуває особливої актуальності. Війна виступає потужним фактором стресу, який значно впливає на емоційне, когнітивне та фізичне здоров'я людини. Вивчення особливостей переживання стресу в цих умовах допомагає глибше зрозуміти механізми адаптації та можливі шляхи психологічної підтримки населення. У цьому підпункті здійснено аналіз результатів емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення специфіки стресового реагування дорослих у воєнний час. Для цього були використані відповідні методики, що дозволяють об'єктивно оцінити психологічні особливості та рівень переживання стресу:

- методика «Діагностика стану стресу» (Додаток А);
- копінг-тест Лазаруса (Додаток Б);
- шкала тривожності Спілбергера–Ханіна (Додаток В);

– багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (Ю. Мельник, А. Стаднік), (Додаток Г).

Перша методика «Діагностика стану стресу» спрямована була на виявлення індивідуальних особливостей реагування на стресові чинники, а також оцінити ступінь самоконтролю та рівня емоційної лабільності респондентів. Військові дії, постійна загроза життю, втрата стабільності й необхідність пристосування до нових умов істотно впливають на емоційний стан дорослих. Саме тому ця методика дозволила оцінити, наскільки респонденти здатні справлятися зі стресом у таких надскладних обставинах.

Методика дозволила виокремити три рівні сформованості стресостійкості серед опитаних дорослих в умовах війни (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Рівень сформованості стресостійкості в дорослих під час війни

Рівень	Кількість дорослих
Високий	23 (38%)
Середній	22 (37%)
Низький	15 (25%)

Як бачимо із таблиці, найбільша частка респондентів (23 особи, 38%) продемонстрували високий рівень стресостійкості. 22 респонденти (37%) виявили середній рівень, тоді як низький рівень характерний для 15 осіб (25%). Ці результати свідчать про значну здатність багатьох дорослих адаптуватися до складних умов воєнного часу, що є важливою умовою збереження психічного здоров'я і життєвої активності.

Дорослі з високим рівнем (23 особи, 38%) демонструють здатність до ефективного контролю емоцій, раціонального мислення навіть у кризових ситуаціях. Вони здатні зберігати холодний розум, не впадати в паніку, приймати зважені рішення. У стресових ситуаціях вони не звинувачують

інших, а зосереджуються на пошуку виходу, демонструючи внутрішню стійкість і ресурсність. Вони часто є підтримкою для свого соціального оточення.

Дорослі з середнім рівнем стресостійкості (22 особи, 37%) виявляють нестабільність емоційного самоконтролю: у деяких випадках вони зберігають спокій та діють раціонально, однак за сильного емоційного навантаження – можуть втратити рівновагу, проявляти тривожність або роздратування. Такі дорослі потребують підтримки та розвитку навичок ефективного стрес-менеджменту.

Дорослі з низьким рівнем стресостійкості (15 осіб, 25%) не здатні до самовладання і самоконтролю, перевтомлені і виснажені, відчують дратівливість і страх. Вони виявляють часті емоційні реакції на стресові події, такі як тривога, роздратованість або паніка. Вони відчують себе безсилими та безпорадними у стресових ситуаціях, не знаючи, як ефективно реагувати на них або вирішувати проблеми.

Впровадження методики дозволило виявити, що більшість дорослих в умовах війни демонструють середній та високий рівень стресостійкості. Вважаємо, що такі результати зумовлені тим, що війна триває вже третій рік, і більшість дорослих певною мірою адаптувалися до нових умов та реалій життя. Постійна напруга, небезпека та життєві труднощі стали звичними, що сприяло формуванню більш високого рівня стресостійкості в частини респондентів. Люди поступово навчилися контролювати власні емоції, шукати внутрішні ресурси для подолання труднощів і підтримувати один одного в складних ситуаціях. Цей процес психологічної адаптації дозволив багатьом зберегти функціональність і відносну емоційну стабільність, незважаючи на постійний стресовий фон.

Наступною методикою, використаною у нашому дослідженні, став копінг-тест Лазаруса, спрямований на виявлення стратегій подолання стресових ситуацій у дорослих в умовах війни. Дана методика дозволила оцінити, які саме копінг-стратегії (поведінкові й когнітивні моделі реагування)

найчастіше застосовують респонденти для адаптації до складних життєвих обставин в умовах війни.

Результати тестування дали змогу виділити найбільш поширені стратегії подолання стресу та умовно згрупувати їх за ступенем вираженості (табл. 2.2):

Таблиця 2.2

Домінуючі копінг-стратегії у дорослих в умовах війни (за результатами копінг-тесту Лазаруса)

<i>Копінг-стратегія</i>	<i>Кількість респондентів</i>	<i>Кількість респондентів у %</i>
Пошук соціальної підтримки	42	70%
Пошук вирішення проблеми	39	65%
Прийняття відповідальності	34	57%
Позитивна переоцінка	31	52%
Конфронтація (протистояння)	28	47%
Дистанціювання	26	43%
Уникнення (втеча у себе, заперечення)	20	33%
Самоконтроль	18	30%

Як бачимо із таблиці 2.2, у більшості дорослих домінують конструктивні стратегії подолання стресу під час війни, зокрема пошук соціальної підтримки (70%), планування вирішення проблеми (65%) та прийняття відповідальності (57%). Такі результати свідчать про досить високий рівень усвідомлення власного емоційного стану, здатність до рефлексії та мобілізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів у відповідь на стресові виклики. Під час війни дорослі

активно залучають рідних, друзів, колег як джерело психологічної підтримки, а також схильні мислити проактивно, шукаючи шляхи вирішення проблем, що постають у складних життєвих умовах. Така стратегія адаптації є надзвичайно важливою в умовах війни, коли невизначеність, нестабільність і загроза безпеці стають щоденними реаліями.

Досить високі показники також виявлено щодо стратегії позитивної переоцінки (52%). Тобто, значна частина респондентів намагається надати подіям нового сенсу, переосмислюючи їх у контексті особистісного зростання, набуття нових якостей або переоцінки життєвих цінностей. Такі результати свідчать про зрілість емоційного реагування, прагнення до збереження внутрішньої стабільності шляхом гуманістичного осмислення пережитого.

Водночас близько третини опитаних дорослих демонструють менш адаптивні копінг-стратегії, такі як уникнення (33%) та надмірний самоконтроль (30%). Уникнення проявляється у формі втечі від проблем, ігнорування тривожних подій, надмірного занурення у себе, медіаконтент чи побутові справи з метою відволікання. Надмірний самоконтроль часто пов'язаний із пригніченням емоцій, небажанням демонструвати слабкість або вразливість, що ззовні може виглядати як витримка, однак внутрішньо створює хронічне напруження. Варто відмітити, що подібні стратегії, хоч і забезпечують тимчасову стабілізацію стану дорослих під час війни, у довготривалій перспективі можуть призводити до емоційного виснаження, розвитку психосоматичних розладів або порушень адаптації.

Таким чином, результати копінг-тесту Лазаруса засвідчили, що більшість дорослих в умовах війни орієнтовані на активні, соціально підтримувані та раціональні способи подолання стресу. Імовірно, це зумовлено тим, що війна триває вже третій рік, і для багатьох учасників ситуація набула відносної «звичності» – адаптаційні механізми активізувалися, дозволяючи людям знайти ефективні шляхи реагування. Проте наявність частини респондентів із переважанням емоційно-дезадаптивних стратегій свідчить про необхідність розробки та адаптації

програм психологічної підтримки, що сприятимуть формуванню більш ефективних моделей реагування на стрес та збереженню ментального здоров'я дорослого населення в умовах війни.

Наступною методикою була шкала тривожності Спілбергера–Ханіна (Додаток В), яка дозволила оцінити рівень реактивної (ситуаційної) та особистісної тривожності, що є критично важливими чинниками у процесі переживання стресу дорослими в умовах війни.

Результати прояву реактивної тривожності у респондентів зазначено у табл. 2.3:

Таблиця 2.3

Рівень реактивної тривожності у дорослих (стан на момент обстеження)

Рівень реактивної тривожності	Кількість респондентів	Відсоток
Низький (0–30 балів)	18	30%
Помірний (31–45 балів)	31	52%
Високий (понад 45 балів)	11	18%

У ході дослідження було встановлено, що 18% опитаних продемонстрували високий рівень реактивної тривожності, що свідчить про значне емоційне напруження та підвищену чутливість до стресових подразників. Такі респонденти мають схильність до дратівливості, частих переживань тривоги та страху, а також труднощі у контролі власних емоційних реакцій. Високий рівень тривожності у цих осіб є закономірною реакцією на постійний вплив негативних факторів воєнного стану, який формує середовище гострих і непередбачуваних стресових подій.

52% респондентів продемонстрували помірний рівень реактивної тривожності. Для цієї групи характерне ситуативне переживання стресу, яке виникає переважно у відповідь на конкретні події або загрози, пов'язані з

війною. Незважаючи на наявність тривожних реакцій, більшість осіб цієї категорії зберігають здатність частково контролювати свої емоції, адаптуватися до нових обставин і продовжувати виконувати повсякденні обов'язки. Такий стан свідчить про відносну психологічну стійкість, яка допомагає уникнути надмірного емоційного виснаження та підтримувати функціональний рівень діяльності в складних умовах.

30% показали низький рівень реактивної тривожності, що свідчить про їхню відносну емоційну стабільність у складних умовах війни. Для цієї групи дорослих характерним є зниження чутливості до ситуаційної небезпеки, що проявляється у менш виражених тривожних реакціях на стресогенні події, пов'язані з війною. Така реакція є ознакою психологічного захисту, який допомагає зберігати внутрішню рівновагу та уникати емоційного виснаження. Крім того, цей результат може свідчити про часткову адаптацію цих осіб до тривалого впливу стресових факторів, що відбувалася на рівні звикання або формування стійких механізмів подолання.

Водночас низький рівень тривожності вказує й на певний ступінь емоційного відсторонення або пригнічення переживань, що іноді спостерігається у випадках хронічного стресу, коли людина свідомо чи несвідомо знижує емоційний відгук, аби зберегти функціональність у складних життєвих обставинах.

Тобто, більшість дорослих під час війни мають помірний рівень реактивної тривожності, що свідчить про здатність контролювати емоції та адаптуватися до стресу. Частина респондентів проявляє емоційну стійкість, тоді як інші відчують значне емоційне напруження і тривогу. Це підкреслює потребу в психологічній підтримці для осіб із високим рівнем тривожності.

Результати рівнів прояву особистісної тривожності у дорослих наведені у таблиці 2.4:

Таблиця 2.4

Рівень особистісної тривожності у дорослих (як стійка характеристика)

Рівень особистісної тривожності	Кількість респондентів	Відсоток
Низький (0–30 балів)	11	18%
Помірний (31–45 балів)	35	58%
Високий (понад 45 балів)	14	24%

За результатами шкали особистісної тривожності встановлено, що 24% респондентів мають високий рівень особистісної тривожності. Для них характерне тривожне сприйняття світу, часте очікування небезпеки, низька впевненість у собі та схильність до самозвинувачення. Вони перебувають у хронічному емоційному напруженні незалежно від конкретної ситуації.

55% мали помірний рівень особистісної тривожності, що є відносно адаптивною реакцією: такі люди схильні до тривожних переживань, однак здатні мобілізувати свої ресурси й діяти ефективно у складних обставинах під час війни. Вони вміють зберігати баланс між усвідомленням загроз і збереженням контролю над своїми емоціями, що дозволяє їм приймати зважені рішення навіть у нестабільних ситуаціях. Такі люди здатні адаптуватися до нових умов, підтримувати соціальні зв'язки і шукати підтримку у колі близьких, що підвищує їхню стресостійкість.

18% дорослих мають низький рівень, що свідчить про врівноваженість, емоційну стійкість і загальну впевненість у собі. Ймовірно, ці люди мають добре розвинені механізми саморегуляції, що дозволяють їм ефективно контролювати емоції і швидко відновлювати внутрішню рівновагу після стресових ситуацій. Вони менш схильні до надмірного занепокоєння, що допомагає зберігати ясність мислення і сприяє прийняттю обґрунтованих рішень навіть у кризових обставинах. Така емоційна стабільність є важливою складовою їхньої здатності підтримувати психічне здоров'я та виконувати свої обов'язки у складних життєвих умовах. Водночас ці люди можуть виступати своєрідною опорою для оточуючих, надаючи підтримку і допомогу в кризові моменти.

Результати методики «Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна» свідчать, що в умовах війни у значної частини дорослих спостерігається емоційна напруга й ситуативна тривожність, що зумовлена тривалим впливом загроз і небезпеки.

Водночас більшість демонструє середній або контрольований рівень особистісної тривожності, що може бути наслідком адаптації до реалій війни та залучення копінг-стратегій, виявлених раніше (пошук підтримки, планування, позитивна переоцінка). Варто відзначити, що високі показники реактивної та особистісної тривожності в частини опитаних свідчать про потребу в психоемоційній підтримці, спрямованій на розвиток навичок саморегуляції, зниження тривожності й підвищення впевненості.

Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS), (Додаток Г) застосовувалась для оцінки рівня суб'єктивного відчуття соціальної підтримки дорослих у складних життєвих умовах, зокрема під час війни. Методика дозволила визначити, наскільки респонденти відчувають підтримку від трьох ключових джерел: сім'ї, друзів та значущих інших, що важливо для розуміння їх психологічної стійкості та адаптації до стресу.

Результати діагностування дорослих представлено на рис. 2.1:

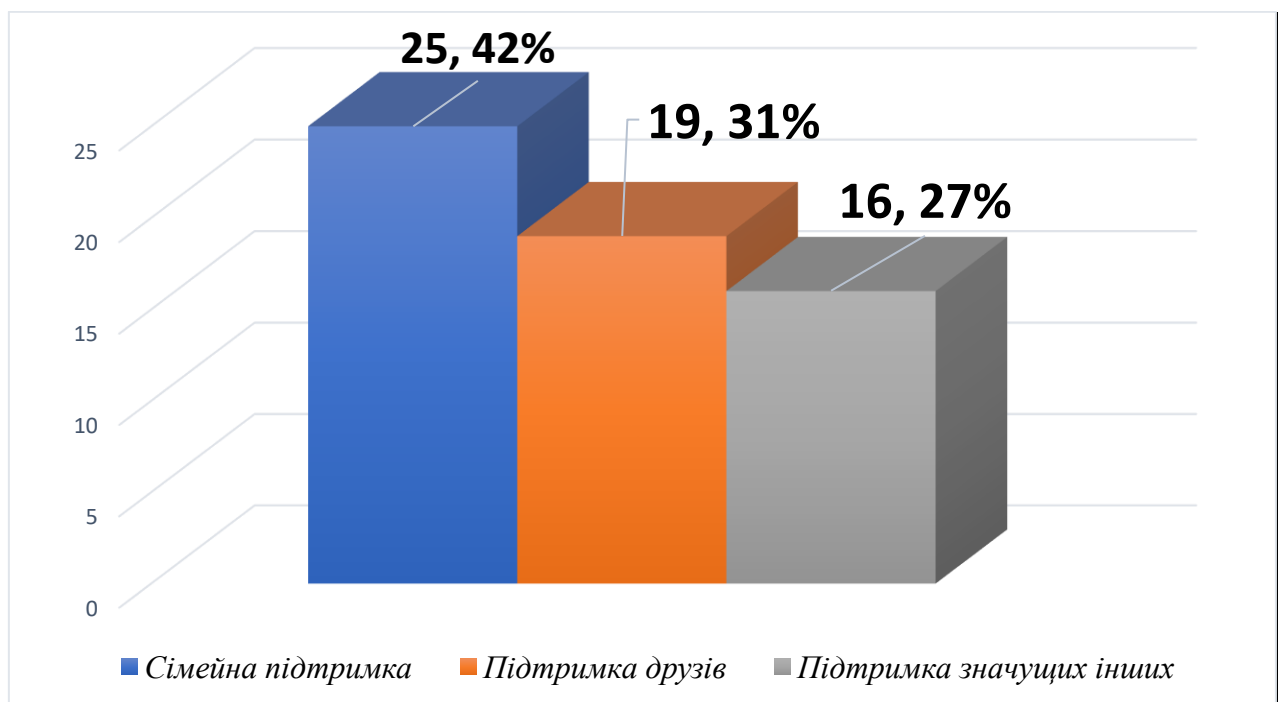


Рис. 2.1 Рівень соціальної підтримки за джерелами

За результатами дослідження, найбільшою підтримкою респонденти відзначилися у субшкалі сімейної підтримки – 25 дорослих виявили високий рівень відчуття допомоги, довіри та відкритості у спілкуванні з родиною. Такі результати свідчать про те, що сім'я є основним джерелом емоційної підтримки, що сприяє психологічній стійкості дорослих в умовах війни.

Рівень підтримки друзів був дещо нижчим – 19 осіб з усіх опитаних відчували помірну або високу підтримку з боку кола близьких друзів. Такий рівень підтримки вказує на наявність соціальних зв'язків, які можуть частково компенсувати стресові фактори.

Найнижчі показники відзначались у субшкалі підтримки значущих інших – лише 16 респондентів відчували надійну емоційну підтримку від близьких партнерів або інших важливих для них осіб, що свідчить про недостатність глибоких емоційних зв'язків у цій сфері.

Отже, методика MSPSS показала, що для більшості опитаних дорослих основною опорою у складних життєвих обставинах залишається сім'я, тоді як підтримка від друзів та значущих інших є менш вираженою.

Для детального дослідження особливостей прояву стресу та емоційного стану дорослих в умовах війни вбачаємо за необхідне здійснити аналіз порівняння рівнів стресостійкості респондентів з показниками їх реактивної та особистісної тривожності (табл. 2.5, 2.6)

Таблиця 2.5

Зв'язок рівня стресостійкості з показниками реактивної тривожності у дорослих

Рівень	Стресостійкість	Реактивна тривожність
Високий	23 (38%)	11 (18%)
Середній	22 (37%)	31 (52%)
Низький	15 (25%)	18 (30%)

Згідно з таблицею 2.5, яка відображає зв'язок рівня стресостійкості з реактивною тривожністю, спостерігається виражена тенденція до оберненої залежності між цими показниками. Зокрема, серед респондентів з високою стресостійкістю (23 особи, 38%) лише 18% (11 осіб) виявили високий рівень реактивної тривожності, що свідчить про здатність ефективно реагувати на стресові події без надмірного емоційного збудження. У той же час, серед осіб із середнім рівнем стресостійкості (22 респонденти, 37%) 52% (31 особа) продемонстрували помірний рівень реактивної тривожності, що може свідчити про нестабільність емоційних реакцій у помірно напружених умовах. Найбільша кількість осіб із високою реактивною тривожністю спостерігається серед респондентів із низьким рівнем стресостійкості (15 осіб, 25%) – 30% з них виявили підвищену реактивність до зовнішніх подразників. Це дозволяє зробити висновок, що чим нижчий рівень стресостійкості, тим вищою є схильність до реактивної тривожності, що в умовах війни може посилювати емоційне напруження та загальний психологічний дискомфорт дорослих.

Зв'язок рівня стресостійкості з показниками особистісної тривожності у дорослих зазначено у табл. 2.6:

Таблиця 2.6

Зв'язок рівня стресостійкості з показниками особистісної тривожності у дорослих

Рівень	Стресостійкість	Особистісна тривожність
Високий	23 (38%)	14 (24%)
Середній	22 (37%)	35 (58%)
Низький	15 (25%)	11 (18%)

Результати таблиці 2.6 демонструють співвідношення між рівнями стресостійкості та особистісної тривожності. Виявлено, що високий рівень стресостійкості мають 23 особи (38%), і водночас лише 24% дорослих

демонструють високий рівень особистісної тривожності (14 осіб). Такі результати свідчать про наявність стійкої здатності справлятися зі стресом без хронічного внутрішнього напруження. Серед респондентів із середнім рівнем стресостійкості (22 особи, 37%) спостерігається найбільша кількість осіб із помірним або високим рівнем особистісної тривожності – 35 респондентів (58%), що свідчить про часткову схильність до тривалих переживань і тривожних очікувань. Щодо осіб із низьким рівнем стресостійкості (15 осіб, 25%), то лише 18% (11 респондентів) мають низький рівень особистісної тривожності, що вказує на вразливість до довготривалих негативних емоційних станів, що може негативно впливати на загальне психічне благополуччя дорослих в умовах війни і стресу.

Узагальнюючи, можна зробити висновок, що зниження рівня стресостійкості тісно пов'язане як із підвищенням реактивної тривожності (як ситуативної емоційної реакції), так і з особистісною тривожністю (як стабільною емоційною характеристикою). Такий зв'язок засвідчує важливість розвитку стресостійкості як запобіжника для зниження тривожних розладів у дорослого населення в умовах тривалих кризових ситуацій, зокрема війни.

В умовах воєнного стану соціальна підтримка виступає важливим психологічним ресурсом, що безпосередньо впливає на здатність особистості протистояти стресовим ситуаціям. Наукові дослідження показують, що саме наявність близьких людей, з якими можна поділитися переживаннями, отримати емоційну підтримку та поради, істотно підвищує рівень стресостійкості. Тому вважаємо за доцільне проаналізувати, яким чином рівень соціальної підтримки корелює з рівнем сформованості стресостійкості дорослих в умовах війни.

Аналізуючи взаємозв'язок між рівнем стресостійкості дорослих та показниками соціальної підтримки, можна зробити висновок про наявність позитивної залежності між цими змінними. Зокрема, найвищий рівень стресостійкості (23 респонденти, 38%) спостерігається у тих, хто отримує належну емоційну підтримку, передусім від членів родини. Про це свідчать

дані, згідно з якими 25 дорослих відзначили високий рівень довіри, відкритості та допомоги у сімейному колі. Такі показники підкреслюють важливу роль родини як основного джерела психологічної стабільності дорослих в умовах війни.

Водночас 19 опитаних виявили помірну або високу підтримку з боку друзів, що свідчить про наявність додаткових ресурсів подолання стресу, хоча й менш стабільних за сімейні зв'язки. Така підтримка може бути особливо важливою для респондентів із середнім рівнем стресостійкості (22 особи, 37%), які потребують зовнішніх джерел емоційного підкріплення для збереження психічної рівноваги.

Натомість найменш ефективною виявилася підтримка з боку значущих інших – лише 16 осіб відчували їх надійну емоційну підтримку. Припускаємо, що це може бути однією з причин, чому 15 осіб (25%) мають низький рівень стресостійкості. Недостатність глибоких і стабільних емоційних зв'язків з близькими партнерами або іншими важливими людьми ускладнює подолання кризових ситуацій, що особливо критично в умовах воєнного стану.

Таким чином, соціальна підтримка, особливо з боку родини, відіграє ключову роль у формуванні та збереженні високого рівня стресостійкості у дорослих в умовах війни. Родинні зв'язки забезпечують відчуття безпеки, довіри та емоційного захисту, що сприяє ефективному подоланню стресових ситуацій та зменшує негативний вплив тривожності. Крім того, підтримка з боку близьких друзів виступає важливим додатковим ресурсом, що допомагає компенсувати зовнішні стресові чинники та сприяє відновленню психологічної рівноваги. Водночас відсутність або недостатність підтримки від значущих інших осіб може послаблювати загальний рівень емоційної стабільності дорослих під час війни, що підкреслює необхідність розвитку та зміцнення соціальних зв'язків у різних сферах життя. Отже, системне та різностороннє соціальне підтримання є важливою складовою психологічного здоров'я і стресостійкості дорослих у складних умовах воєнного часу.

Гіпотеза нашого дослідження була доведена, а саме: у дорослих, які переживають стрес в умовах війни, рівень стресостійкості та ефективність копінг-стратегій корелюють із суб'єктивним відчуттям соціальної підтримки, що сприяє зниженню рівня тривожності та покращенню емоційної регуляції.

Гіпотеза була доведена шляхом комплексного дослідження психологічних характеристик дорослих у стресових умовах війни. Вимірювання рівня стресостійкості показало, що більшість респондентів мають середній або високий рівень адаптації до стресу, що підтверджує її важливість у формуванні психологічного стану. Аналіз копінг-стратегій засвідчив домінування активних способів подолання стресу, таких як пошук соціальної підтримки та планування вирішення проблем, що свідчить про їх значущий вплив на переживання стресу.

Крім того, результати вимірювання тривожності показали, що більшість опитаних дорослих мають помірний рівень тривожності, що корелює з високою стресостійкістю та конструктивними копінг-стратегіями. Відчуття соціальної підтримки, особливо від сім'ї, також позитивно впливало на психологічний стан, сприяючи більш ефективному подоланню стресових ситуацій. Таким чином, отримані дані підтверджують, що психологічні особливості переживання стресу у війні визначаються взаємодією рівня стресостійкості, копінг-стратегій, тривожності та соціальної підтримки.

Висновки до другого розділу

Проведений аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей переживання стресу дорослими в умовах війни засвідчив, що значна частина респондентів демонструє помірний та високий рівні стресостійкості, що свідчить про певний рівень адаптації до тривалого впливу стресових факторів воєнного часу. Дорослі активно застосовують конструктивні копінг-стратегії, такі як пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності та планування вирішення проблем, що підвищує

їхню здатність ефективно справлятися з емоційним навантаженням. Водночас частина опитаних виявляє менш адаптивні стратегії уникнення і надмірного самоконтролю, що можуть призводити до емоційного виснаження у довготривалій перспективі.

Рівні реактивної та особистісної тривожності у більшості респондентів коливаються в межах помірного рівня, що свідчить про здатність частково контролювати емоції та пристосовуватися до складних життєвих обставин. Проте наявність значної частки дорослих з високим рівнем тривожності підкреслює нагальну потребу у психологічній підтримці та профілактичних заходах, спрямованих на зниження емоційного навантаження та формування ефективних моделей стрес-менеджменту.

Таким чином, результати дослідження підтверджують важливість системної психологічної допомоги дорослому населенню в умовах війни, спрямованої на посилення стресостійкості, розвиток конструктивних копінг-стратегій і зниження тривожності для збереження психічного здоров'я і підвищення якості життя в складних кризових умовах.

РОЗДІЛ 3.

РОЗРОБКА ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В ДОРΟΣЛИХ

3.1 Цілі, завдання та структура психокорекційної програми формування стресостійкості особистості

В сучасних умовах війни дорослі піддаються підвищеному психоемоційному навантаженню. Постійна загроза безпеці, соціальна нестабільність, високі вимоги на роботі та особисті труднощі створюють ризик розвитку стресових станів, тривожності та емоційного вигорання. Формування стресостійкості в таких умовах є необхідним для збереження психологічного та фізичного здоров'я, підвищення адаптивності, ефективності діяльності та якості життя. Своєчасне виявлення джерел стресу, розвиток навичок саморегуляції, конструктивної комунікації та відновлення ресурсів дозволяє зміцнити психологічну стійкість, підвищити здатність до адаптації та підтримки оточення [8, с. 16].

Метою програми «Стресостійка особистість в умовах війни» є формування психологічної стійкості, здатності до саморегуляції та ефективного подолання стресу у дорослих, які проживають і працюють в умовах воєнного стресу, підвищення рівня стресостійкості.

Завдання програми:

- формувати навички виявлення джерел стресу, пов'язаних із воєнними умовами;
- розвивати навички усвідомленої саморегуляції емоцій, поведінки та психофізіологічних реакцій на стресові ситуації;
- підвищувати рівень психологічної стійкості через розвиток адаптивних стратегій поведінки та психологічних ресурсів;
- навчити методам зниження психоемоційного напруження, релаксації та відновлення внутрішньої рівноваги;

– формувати усвідомлення важливості психоемоційного здоров'я та самопідтримки для збереження працездатності та якості життя в умовах воєнних дій.

Компоненти програми:

– пізнавально-теоретичний компонент: передбачає надання учасникам систематизованих знань про природу стресу та його вплив на психічний та фізичний стан людини; ознайомлення з основними поняттями стресостійкості та саморегуляції, особливостями реагування на стресові ситуації, пов'язані з воєнними умовами, а також з факторами, що підвищують або знижують психологічну стійкість;

– практичний компонент: орієнтований на формування та відпрацювання конкретних навичок подолання стресу. Він включає розвиток здатності керувати емоціями та поведінкою, застосовувати адаптивні стратегії у складних ситуаціях, опановувати техніки релаксації, дихальні вправи та методи самоконтролю. Практичний компонент спрямований на переведення теоретичних знань у практичні навички, що забезпечують ефективне реагування на стрес;

– рефлексивний: забезпечує закріплення та довготривалу підтримку сформованих навичок стресостійкості під час війни. Він передбачає створення індивідуальних планів самопідтримки, рекомендації щодо підтримки психоемоційного балансу, а також розвиток системи взаємопідтримки серед учасників програми для підтримки психологічного здоров'я у повсякденному житті та професійній діяльності в умовах війни.

Зміст програми «Стресостійкість особистості в умовах війни» передбачає такі заняття:

1. «Проблема стресу в умовах війни» – ознайомлення з поняттями стресу, його впливом на психічний та фізичний стан, особливостями реагування дорослих на воєнні дії та ситуації;

2. «Виявлення джерел стресу та психоемоційних реакцій» – аналіз індивідуальних та зовнішніх факторів, що спричиняють стрес; виявлення власних реакцій на стресові ситуації;

3. «Симптоми та ознаки тривожності» – ознайомлення з фізичними, психічними та поведінковими проявами стресу;

4. «Саморегуляція та релаксація під час війни» – освоєння дихальних технік, м'язової та психічної релаксації, вправ на відновлення внутрішньої рівноваги;

5. «Адаптивні стратегії поведінки в стресових ситуаціях» – розвиток навичок конструктивного реагування, прийняття рішень, управління емоціями та поведінкою;

6. «Ефективна комунікація та підтримка оточення» – тренування навичок конструктивного спілкування, взаємодії та підтримки в умовах стресу та війни;

7. «Рефлексія та усвідомлення власних ресурсів» – аналіз ефективності застосованих стратегій, формування умінь самостереження та корекції поведінки в стресових ситуаціях;

8. «Планування власного відновлення та відновлення ресурсів» – формування індивідуальних стратегій самопідтримки, визначення джерел психологічного відновлення та ресурсів для підтримки психоемоційного стану;

9. «Стратегії довгострокового збереження стресостійкості» – планування практичного застосування навичок, набутих під час проходження програми, у повсякденному житті та професійній діяльності під час війни;

10. «Заключне заняття: підведення підсумків» – узагальнення отриманих знань і навичок, обговорення індивідуальних досягнень, визначення подальших кроків для підтримки психоемоційного стану та профілактики повторного стресу.

Кожне заняття включає:

- вступну частину – ознайомлення з темою, визначення очікувань учасників;
- основну частину – практичні вправи та відпрацювання навичок;
- підсумкову частину – рефлексія, обговорення отриманого досвіду, планування застосування знань на практиці.

Програма «Стресостійка особистість в умовах війни» призначена для роботи з дорослими, які проживають та працюють в умовах воєнного стресу, та розрахована на представників різних професійних сфер і соціальних груп. Проводиться у формі тренінгу.

У програмі використовуються різноманітні інтерактивні методи, спрямовані на стимуляцію активного обміну досвідом, усвідомленого сприйняття інформації та розвитку практичних навичок подолання стресу під час війни. До них належать групові дискусії та обговорення проблем, що дозволяють аналізувати реальні життєві та професійні ситуації та формувати навички конструктивної взаємодії, рольові ігри та ділові ігри, які відпрацьовують адаптивні стратегії поведінки в стресових умовах, а також вправи з саморегуляції (дихальні техніки, релаксаційні вправи, контроль емоцій).

Додатково застосовуються міні-лекції, відео, презентації та бесіди для систематизації знань про механізми стресу та психологічну стійкість, мозкові атаки та групові види роботи для розвитку креативного мислення, рефлексивні вправи для усвідомлення власного психоемоційного стану та відновлення ресурсів, включно з фізичними вправами, арт-терапевтичними техніками та методами самопідтримки.

Очікувані результати програми:

- засвоєння знань про природу стресу, його вплив на психоемоційний і фізіологічний стан людини, усвідомлення факторів, що підвищують або знижують рівень стресостійкості під час війни;
- розвиток навичок саморегуляції емоційного стану, керування поведінкою та мисленням у стресових ситуаціях;

- підвищення здатності до емоційного контролю та зниження рівня тривожності, напруженості й агресивних реакцій;
- формування адаптивних стратегій подолання стресу, що сприятимуть ефективному прийняттю рішень у складних обставинах та збереженню внутрішньої рівноваги під час війни;
- засвоєння технік релаксації, дихальних і психофізіологічних вправ, спрямованих на зниження психоемоційного навантаження;
- зміцнення внутрішніх ресурсів особистості, розвиток впевненості у власних можливостях, віри у себе та власну здатність справлятися з труднощами;
- підвищення рівня самосвідомості та відповідальності за власний психоемоційний стан, формування навичок самоорганізації;
- зниження рівня психоемоційного напруження, підвищення життєвої активності, мотивації та задоволеності життям.

Отже, програма «Стресостійка особистість в умовах війни» є цілісною системою психокорекційних заходів, спрямованих передусім на формування стресостійкості дорослих в складних умовах воєнного часу. Її структура забезпечує поетапне оволодіння знаннями про природу стресу, розвиток умінь саморегуляції, емоційної стабільності та відновлення внутрішніх ресурсів. Особлива увага приділяється практичному формуванню навичок конструктивного реагування на стресові ситуації, контролю емоцій і поведінки, збереженню психологічної рівноваги в кризових умовах. Використання інтерактивних методів (рольових ігор, релаксаційних, дихальних та рефлексивних вправ) сприятиме глибшому усвідомленню власного стану та набуттю ефективних стратегій протидії стресу дорослими під час війни. Реалізація програми забезпечує підвищення рівня стресостійкості та адаптивності, що є ключовими умовами збереження психічного здоров'я, працездатності та життєвої рівноваги особистості в умовах війни.

3.2 Механізми формування стресостійкості дорослих в умовах війни

Умови війни відображаються на всіх сферах життя дорослої людини, особливо на її психологічному стані та здатності протистояти труднощам. Щоденне зіткнення з небезпекою, нестабільністю, інформаційним тиском і втратою звичного способу життя створює надзвичайно сильне емоційне навантаження. В таких умовах доросла людина має зберігати працездатність, відповідальність за себе й близьких, приймати важливі рішення та діяти в ситуації невизначеності. Тому формування стресостійкості стає одним із ключових завдань, що забезпечує психологічну рівновагу, внутрішню стабільність і ефективну адаптацію до реалій воєнного часу.

Війна порушує усталені життєві орієнтири дорослої особистості, викликаючи відчуття безсилля, розгубленості та втрати контролю над власним життям. Під впливом постійного стресу можуть виникати емоційні зриви, апатія, агресія, проблеми зі сном, фізичне виснаження. Особливої уваги потребують ті, хто пережив травматичні події або втратив близьких, адже у таких людей спостерігається підвищений ризик розвитку посттравматичних розладів. Тому важливим завданням психологічної допомоги є формування механізмів емоційної саморегуляції, розвиток навичок подолання тривоги та відновлення внутрішніх ресурсів [3, с. 5].

Збереження або підвищення стресостійкості дорослої людини полягає у формуванні здатності ефективно реагувати на стресові ситуації, не втрачаючи внутрішньої рівноваги. Основними ресурсами, що сприяють стійкості, є віра у власні сили, підтримка близьких, позитивне мислення, уміння керувати емоціями та знаходити сенс у складних обставинах війни. Важливе значення мають копінг-стратегії, що відображають індивідуальний стиль подолання труднощів: активний пошук рішень, прийняття підтримки інших, рефлексія власного досвіду. Саме поєднання внутрішніх (психологічних) і зовнішніх (соціальних) ресурсів дозволяє дорослій людині підтримувати стабільність і зберігати психічне здоров'я навіть у надзвичайно складних умовах війни.

Важливим компонентом у формуванні стресостійкості дорослої людини є здатність усвідомлювати власні проблеми та самостійно знаходити шляхи їх вирішення. Самоусвідомлення сприяє розвитку внутрішньої стабільності, допомагає людині краще розуміти свої емоції, контролювати поведінку й адекватно реагувати на стресові ситуації. Активна життєва позиція та віра у власні сили формують основу впевненості, що є ключовим чинником психологічної стійкості. Натомість невпевненість у собі порушує внутрішню рівновагу, підвищує тривожність і ускладнює подолання труднощів. Тому розвиток самосвідомості, довіри до власних можливостей і впевненості в собі сприяє підвищенню стресостійкості дорослої людини, роблячи її більш здатною зберігати спокій і ефективність навіть у складних умовах війни [12, с. 50].

Методами підвищення стресостійкості дорослого населення в умовах війни є:

- психологічні тренінги та заняття з розвитку навичок саморегуляції;
- індивідуальні та групові консультації з практичними психологами;
- тематичні бесіди та круглі столи з питань подолання стресу;
- арттерапевтичні методики (малювання, музикотерапія, пісочна терапія);
- перегляд мотиваційних або терапевтичних відеоматеріалів із подальшим обговоренням;
- дискусії та групи взаємопідтримки;
- онлайн-вебінари, семінари та освітні програми з психологічної стійкості;
- моделювання життєвих ситуацій і відпрацювання ефективних стратегій поведінки;
- психогімнастика, релаксаційні техніки, медитація, дихальні вправи [15, с. 3].

Зазначені методи сприяють розвитку стресостійкості дорослої людини, допомагаючи відновити внутрішню рівновагу, навчитися керувати емоціями та формувати активну життєву позицію в умовах війни.

Психологічні тренінги та заняття з розвиток навичок саморегуляції спрямовані на формування в дорослих умінь контролювати власні емоційні реакції, знижувати рівень напруги та формувати позитивне мислення. Під час таких занять учасники опановують техніки релаксації, усвідомленого дихання, вчать розпізнавати ознаки стресу й ефективно реагувати на них [18, с. 33].

Індивідуальні та групові консультації з практичними психологами допомагають дорослим глибше усвідомити власні емоційні стани, знайти внутрішні ресурси для подолання тривоги й стресу, розвинути навички конструктивного мислення. Індивідуальні консультації дають змогу отримати персональні поради, тоді як групові зустрічі сприяють обміну досвідом, взаємопідтримці.

Ділові ігри, консультації, тематичні бесіди, дидактичні ігри, перегляд відео з подальшим обговоренням, дискусії, дебати, вебінари, семінари, онлайн-консультації сприяють розвитку знань, навичок та умінь у керуванні стресом, а також надають можливість обговорювати стресові ситуації та шукати спільні рішення [21, с. 30].

Дорослим можна пропонувати читати художню літературу відповідного змісту, яка занурить їх у світ людських почуттів і переживань, дозволить співпережити різні життєві ситуації та глибше усвідомити власні емоції, прожити стресові ситуації. Читання сприяє розширенню меж сприйняття в дорослих, розвитку емпатії та вмінню аналізувати власний внутрішній стан, спостерігаючи за поведінкою та внутрішніми конфліктами літературних героїв. Завдяки цьому формується здатність до саморегуляції, емоційної стійкості та прийняття виважених рішень у складних і стресових обставинах, зокрема і під час війни. Окрім того, художні твори виступають засобом самопізнання і саморефлексії, адже через призму літературних подій доросла людина може переосмислити власні цінності, мотиви й життєві пріоритети, що

сприяє зміцненню внутрішньої гармонії та формуванню стресостійкості в умовах війни [24, с. 408].

Використання інтерактивних методів, моделювання життєвих ситуацій, елементів ігротерапії сприяє розвитку у дорослих уяви, креативності та здатності випробовувати різні стратегії подолання стресу. Завдяки моделюванню ситуацій дорослі можуть програвати реальні або можливі стресові обставини, тренуючись застосовувати ефективні способи реагування та розв'язання проблем. Інтерактивні методи, зокрема рольові ігри, групові вправи чи спільне обговорення, забезпечують емоційну взаємодію, підтримку та згуртованість між учасниками, що сприяє формуванню почуття безпеки, довіри та зниженню рівня напруги в умовах війни.

Психогімнастичні вправи, релаксаційні техніки, медитація та дихальні практики є ефективними засобами зниження фізичної та психічної напруги у дорослих, які перебувають в умовах високого стресу, зокрема під час війни. Виконання таких вправ допомагає людині розслабити м'язи, зменшити напруження нервової системи та відновити енергію, що позитивно впливає на загальний психофізичний стан. Крім того, вони сприяють підвищенню усвідомленості, концентрації та здатності до самоконтролю, дозволяючи дорослому більш усвідомлено реагувати на стресові події, керувати емоціями та приймати зважені рішення навіть у складних обставинах [26, с. 63].

Окрему увагу в роботі з підвищення стресостійкості дорослих займає арт-терапія. До її різновидів належать пісочна терапія, казкотерапія, робота з м'якими матеріалами (пластилін, глина, тісто), різні види малювання тощо. Такі методи дозволяють безпечно виражати внутрішні переживання, знімати емоційне напруження та відновлювати психоемоційний баланс. Вони розвивають творчі та когнітивні ресурси особистості, сприяють глибшому усвідомленню власних почуттів і думок та зміцнюють внутрішню стійкість.

Підвищити стресостійкість дорослих і підтримати психологічне здоров'я в умовах війни можна за допомогою релаксаційних практик, таких як

медитація, аутотренінг, йога чи творчі види самовираження, які допомагають знизити емоційне напруження та відновити внутрішню рівновагу [29, с. 68].

Фізкультура, дихальні вправи, заняття різними видами спорту сприяють зміцненню фізичного та психічного стану дорослих в умовах війни. Регулярна фізична активність знижує рівень напруження, підвищує енергетичний тонус, покращує настрій та сприяє відновленню внутрішньої рівноваги. Дихальні вправи допомагають контролювати стресові реакції, знижують тривожність і покращують концентрацію, а систематичні спортивні заняття формують витривалість, дисципліну та впевненість у власних силах. У поєднанні ці методи підтримують психологічну стійкість, сприяють адаптації до складних обставин і зміцнюють загальне здоров'я дорослої людини.

Важливу роль у подоланні стресу та підвищенні стресостійкості дорослих в умовах війни відіграє спілкування з оточуючими, близькими, друзями та рідними. Емоційне взаємопідтримуюче спілкування допомагає зменшити відчуття тривоги, усвідомити власні переживання та отримати поради або підтримку у складних ситуаціях. Взаємодія з іншими людьми сприяє відчуттю приналежності та безпеки, підвищує емоційну стійкість і допомагає ефективніше справлятися з психологічним тиском, що виникає в умовах воєнного часу [32, с. 47].

Не менш важливим є формування когнітивних стратегій подолання стресу, які базуються на усвідомленому переосмисленні складних подій. Застосування технік позитивного мислення, розвиток рефлексії та здатності бачити сенс у пережитому допомагають дорослим змінювати ставлення до проблем і сприймати їх не як катастрофу, а як виклик, який можна подолати. Такий підхід сприяє зниженню тривожності, підвищує рівень психологічної гнучкості та зміцнює відчуття внутрішньої сили.

Важливою умовою підтримання стресостійкості дорослих в умовах війни є збереження життєвих сенсів і орієнтирів. Вміння знаходити значення навіть у найскладніших випробуваннях, віра в майбутнє, духовність і моральні

цінності допомагають дорослій людині не втратити внутрішню цілісність, бути більш стресостійкою [35, с. 205].

В умовах війни, щоб не зациклюватися на проблемах, негативі доцільно дорослим бути задіяними у важливих та необхідних справах, що породжує відчуття потрібності. Такими діяльностями може бути волонтерство, участь у громадських ініціативах, допомога військовим чи переселенцям, благодійні проекти, акція, підтримка людей, які опинилися в складних обставинах. Активна участь у суспільно корисній діяльності сприяє соціальній згуртованості, формує відчуття власної значущості, впевненості та контролю над життям, допомагаючи дорослій людині зберігати стресостійкість у складних умовах війни.

Отже, процес формування стресостійкості дорослих в умовах війни передбачає оволодіння навичками емоційної саморегуляції, позитивного мислення, здатності зберігати внутрішню рівновагу в критичних ситуаціях. Ефективними у процесі формування стресостійкості дорослих є психологічні тренінги, бесіди, дискусії, обговорення життєвих ситуацій, арттерапія, медитація, фізичні та дихальні вправи, які допомагають знизити напруження та підвищити контроль над емоціями. Не менш значущими є підтримка близьких, участь у волонтерській чи творчій діяльності, збереження духовних орієнтирів і віри в майбутнє. Саме поєднання цих чинників сприяє формуванню стійкої, психологічно зрілої особистості, здатної ефективно долати труднощі воєнного часу та відновлювати внутрішню гармонію.

3.3 Корекційна програма профілактики та подолання стресу під час війни

Корекційна програма спрямована на формування стресостійкості дорослих в умовах війни. Вона поєднує теоретичні знання про природу стресу та його вплив на психофізіологічний стан людини з практичними вправами, які допомагають усвідомлювати власні реакції, мобілізувати внутрішні та

зовнішні ресурси, розвивати навички саморегуляції, ефективної комунікації та адаптивного реагування. Впровадження корекційної програми сприятиме підвищенню психологічної витривалості, здатності контролювати емоції та приймати зважені рішення у стресових ситуаціях, що особливо важливо в умовах війни.

План програми представимо у Додатку Д.

На першому занятті учасники знайомляться з базовим поняттям стресу, його природою та особливостями прояву в умовах воєнного часу. Вони аналізують власні переживання, визначають основні чинники напруження та усвідомлюють, що стрес є природною реакцією організму на небезпеку й тривале емоційне напруження. Значну увагу приділено виявленню змін емоційного стану та тілесних реакцій у період війни, формуванню первинного розуміння взаємозв'язку між думками, емоціями та поведінкою. Під час заняття використовуються такі вправи: «Асоціації до слова «стрес», «Міні-лекція про природу стресу», «Мій досвід стресу під час війни», «Стрес у тілі», «Групове обговорення змін емоційного стану», «Рефлексивне коло».

Друге заняття – «Виявлення джерел стресу та психоемоційних реакцій» присвячене аналізу зовнішніх і внутрішніх джерел стресу, які виникають у період воєнних подій. Учасники виявляють ситуації, які найчастіше провокують напруження, вчать розрізняти стресори, що піддаються контролю, та ті, які змінити неможливо. Значна увага приділяється тілесним сигналам стресу, розпізнаванню власних емоційних і поведінкових реакцій, а також осмисленню того, як внутрішні переживання впливають на повсякденну діяльність. Під час заняття використовувалися вправи: «Мої джерела стресу», «Міні-лекція про стресори», «Моє тіло говорить», «Як я реагую на стрес», «Три рівні стресових проявів», «Поділися висновком».

Третє заняття – «Техніки саморегуляції та відновлення ресурсів» спрямоване на опанування практичних методів подолання стресу, зниження напруги та підсилення внутрішньої стійкості. Учасники знайомляться з техніками дихання, методами тілесного розслаблення та вправами, що

допомагають швидко стабілізувати емоційний стан. Акцент робиться на формуванні навичок саморегуляції, необхідних у складних життєвих ситуаціях, пов'язаних із воєнною нестабільністю. Завершується заняття усвідомленням особистих ресурсів, які можуть підтримувати психічний баланс. Під час заняття використовувалися такі вправи: «Рівне дихання», «Техніки тілесної релаксації», «Заземлення», «Карта мого відновлення», «Мої внутрішні ресурси», «Побажання собі та іншим».

Четверте заняття – «Емоційна стійкість і здорові стратегії подолання стресу» спрямоване на формування навичок конструктивного реагування на стресові ситуації та розвиток емоційної стійкості. Учасники аналізують неефективні стратегії поведінки, вчаться визначати власні способи подолання труднощів, а також опановують підходи, що допомагають зменшити рівень тривожності. Значна увага приділена усвідомленню власних сильних сторін і розвитку здатності підтримувати себе в умовах невизначеності. Під час заняття використовувалися такі вправи: «Мій спосіб реагування», «Корисні та некорисні стратегії», «Трикутник стійкості», «Пошук внутрішніх опор», «Упевнені кроки вперед», «Рефлексивне коло підтримки».

П'яте заняття – «Адаптивні стратегії поведінки в стресових ситуаціях» спрямоване на формування в учасників вміння усвідомлювати власні стресові тригери та обирати конструктивні моделі реагування у складних обставинах. Учасники аналізують типові ситуації, які викликають напруження чи емоційний дискомфорт, визначають свої звичні реакції та порівнюють їх з адаптивними варіантами поведінки. Акцент зроблено на розвитку здатності призупиняти імпульсивні реакції, оцінювати наслідки різних дій і свідомо обирати найбільш ефективний спосіб взаємодії з довкіллям. Завершується заняття усвідомленням власних стратегій подолання труднощів та зміцненням почуття контролю над ситуацією. Під час заняття використовувалися такі вправи: «Мої стресові тригери та реакції», «Два шляхи реагування», «Регуляція емоцій через паузу», «Сценарії вибору», «Розвиток гнучкості», «Аналіз власних успішних стратегій».

Шосте заняття – «Ефективна комунікація та підтримка оточення в умовах війни» присвячене розвитку навичок конструктивної взаємодії, емпатичного слухання та психологічної підтримки інших у складних життєвих ситуаціях. Учасники знайомляться з різними стилями спілкування, визначають власні комунікативні особливості та вчаться формулювати Я-повідомлення, які допомагають уникати конфліктів і знижують емоційне напруження. Значна увага зосереджена на відпрацюванні навичок активного слухання та аналізі ситуацій, у яких важливо надати підтримку близьким, колегам або оточенню. Завершується заняття рефлексією щодо власних змін у стилі комунікації та усвідомленням важливості взаємної підтримки для збереження психологічної стійкості під час війни. Під час заняття використовувалися такі вправи: «Мій стиль спілкування», «Активне слухання», «Я-повідомлення», «Підтримка у кризових ситуаціях», «Комунікативні ситуації», «Рефлексивне коло».

Сьоме заняття – «Використання власних ресурсів для подолання стресу» спрямоване на формування в учасників здатності усвідомлювати та ефективно застосовувати як внутрішні, так і зовнішні ресурси для стабілізації емоційного стану в умовах стресу. Протягом заняття учасники аналізують особисті джерела підтримки, вчаться розпізнавати власні сильні сторони та визначати ті чинники, які допомагають відновлювати внутрішній баланс. Значна увага приділяється розвитку навичок самоспостереження та стратегічного планування дій у складних життєвих ситуаціях під час війни. Заняття завершується усвідомленням індивідуальних способів відновлення й формуванням готовності застосовувати їх у щоденному житті. Під час заняття використовувалися такі вправи: «Ресурсні якори», «Ресурсна рольова гра», «Діалог з внутрішнім ресурсом», «Мапа енергії», «Мої сценарії стресу та ресурси для виходу», «Рефлексія».

Восьме заняття – «Планування власного відновлення для зміцнення стресостійкості» має на меті формування системного підходу до відновлення психоемоційного стану та підвищення стресостійкості в умовах тривалих або

повторюваних стресових впливів війни. Учасники вчаться планувати регулярні дії, що сприяють збереженню психологічного здоров'я, аналізувати власні потреби та визначати способи мобілізації ресурсів у складних ситуаціях. Акцент зроблено на розвитку навичок довготривалого планування та створенні індивідуальної системи підтримки, яка допомагає зменшити вплив стресу й запобігти емоційному виснаженню. Завершується заняття формуванням особистої стратегії відновлення та усвідомленням важливості її регулярного застосування. Під час заняття використовувалися такі вправи: «Ресурсний щит», «Міні-календар стресостійкості», «Карта кризових дій», «Ресурсний резерв», «Емоційна аптечка», «Рефлексія».

Дев'яте заняття – «Тренування психологічної витривалості та стресостійкості» зосереджене на розвитку уміння зберігати емоційну стабільність і працездатність у тривалих або інтенсивних стресових ситуаціях. Під час заняття учасники аналізують власні реакції на напруження, вчаться визначати моменти втрати балансу та застосовувати техніки, які допомагають швидко відновити контроль над емоціями. Значна увага приділяється розвитку навичок самопідтримки, підвищенню внутрішньої витривалості й опануванню стратегій, що дозволяють поступово й без перевантаження долати складні обставини. Заняття сприяє формуванню стійкого усвідомлення власних можливостей і здатності адаптуватися до тривалих стресових умов. Під час заняття використовувалися такі вправи: «Ментальна стійкість», «Емоційний баланс», «Сила малих кроків», «Внутрішній тренер», «Стресостійкий план на день», «Рефлексія та обговорення».

Десяте заняття – «Підведення підсумків і стратегій збереження стресостійкості» має на меті узагальнення отриманих знань та формування цілісного уявлення про набуті навички саморегуляції, відновлення та адаптації до стресових умов. Учасники аналізують власний прогрес, визначають найбільш ефективні техніки, які допомогли їм підвищити стресостійкість протягом програми, та формують індивідуальні плани застосування цих стратегій у майбутньому. Особлива увага приділена здатності підтримувати

інших, застосовуючи навички конструктивної комунікації, активного слухання та ресурсної взаємодії. Заняття завершується підсумковою рефлексією та усвідомленням особистих досягнень. Під час заняття використовувалися такі вправи: «Мій прогрес», «Краща стратегія», «План підтримки оточення», «Інтеграційна рольова гра», «Рефлексія та заключне обговорення».

Основними принципами програми є цілісність, системність і практична спрямованість психотренінгової роботи, що забезпечують поетапне формування навичок стресостійкості. Програма ґрунтується на принципі доступності, який передбачає добір таких методів і технік, що можуть бути легко застосовані учасниками в повсякденних стресових ситуаціях. Важливим є принцип безпеки та психологічного комфорту, що забезпечує створення атмосфери довіри, прийняття та емоційної підтримки. Принцип активності й залучення передбачає участь кожного учасника у вправах, дискусіях, рольових іграх і рефлексивних практиках, що сприяє закріпленню навичок на практиці.

Значну роль відіграє принцип особистісної орієнтації, який полягає в урахуванні індивідуального досвіду, рівня стресостійкості, переживань та потреб кожного учасника. Дотримання принципу варіативності та гнучкості дозволяє адаптувати зміст і темп роботи відповідно до динаміки групи та зовнішніх обставин, зокрема воєнного стану. Програма також базується на принципі ресурсності, який спрямований на розвиток здатності усвідомлювати власні внутрішні та зовнішні ресурси, використовувати їх у ситуаціях підвищеної напруги та підтримувати психологічний баланс. Завершальним є принцип послідовності й нарощування складності, що забезпечує логічний перехід від простих технік саморегуляції до складніших стратегій подолання стресу під час війни.

Отже, корекційна програма профілактики та подолання стресу під час війни є цілісною системою психокорекційних заходів, спрямованих на розвиток стресостійкості, емоційної стабільності та адаптивності дорослих у складних умовах воєнного часу. Програма дозволить учасникам глибше

усвідомити власні реакції на стрес, навчитися технік саморегуляції, релаксації та ефективної комунікації. Реалізація програми сприятиме зниженню рівня тривожності, підвищенню психологічної витривалості, мобілізації внутрішніх ресурсів і формуванню конструктивних стратегій поведінки у кризових ситуаціях під час війни.

Висновки до третього розділу

Метою психокорекційної програми було формування психологічної стійкості, здатності до саморегуляції та ефективного подолання стресу у дорослих, які проживають і працюють в умовах війни, підвищення рівня стресостійкості. Програма включає три взаємопов'язані компоненти – пізнавально-теоретичний, що забезпечує засвоєння знань про природу стресу та чинники стресостійкості; практичний, спрямований на формування навичок саморегуляції, релаксації та конструктивного реагування; і рефлексивний, який закріплює набуті вміння на практиці. Програма складається із десяти занять, які містять різні методи та мають вступну частину, основну та рефлексію.

Ефективними у процесі формування стресостійкості дорослих є психологічні тренінги, бесіди, дискусії, обговорення життєвих ситуацій, арттерапія, медитація, фізичні та дихальні вправи, які допомагають знизити напруження та підвищити контроль над емоціями. Не менш значущими є підтримка близьких, участь у волонтерській чи творчій діяльності, збереження духовних орієнтирів і віри в майбутнє. Саме поєднання цих чинників сприяє формуванню стійкої, психологічно зрілої особистості, здатної ефективно долати труднощі воєнного часу та відновлювати внутрішню гармонію.

Впровадження зазначеної програми сприятиме підвищенню рівня стресостійкості дорослих, розвитку здатності зберігати внутрішню рівновагу, розвитку навичок контролю емоцій та поведінки, зменшенню проявів тривожності, напруження і виснаження, навичок раціонально мислити та діяти

навіть у надзвичайно складних умовах війни. У результаті реалізації програми формується стійка, саморегульована особистість, здатна до конструктивного подолання життєвих труднощів і відновлення психологічної рівноваги навіть у період війни.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. Охарактеризовано сутність поняття стресу та основні його види. Стрес визначається науковцями як універсальна реакція організму на внутрішні чи зовнішні подразники, що викликають фізіологічні та психологічні зміни. Стрес поділяють на кілька основних видів залежно від його природи та наслідків. Еустрес є позитивним видом стресу, який мобілізує організм і сприяє підвищенню ефективності та адаптації до змін, допомагаючи досягати цілей. Дистрес – це негативний стрес, який перевищує адаптаційні можливості організму, викликаючи виснаження, тривогу та погіршення фізичного і психічного здоров'я. Короткочасний стрес виникає як миттєва реакція на подразники, зазвичай не залишаючи тривалих наслідків, тоді як хронічний стрес діє тривалий час, виснажуючи ресурси організму й спричиняючи серйозні фізіологічні та психологічні проблеми. Також виділяють стрес за типом впливу: емоційний (сильні переживання), фізіологічний (вплив на тіло), критичний (реакція на небезпечні ситуації) та інші.

2. Проаналізовано роль війни, як чинника загострення психологічного стресу. Війна є потужним чинником загострення психологічного стресу, який впливає на емоційний, фізичний і соціальний стан людини. В умовах війни стрес у людей проявляється через емоційні, фізіологічні, когнітивні та поведінкові симптоми. До емоційних проявів належать тривога, страх, депресивний настрій, дратівливість, апатія та емоційне виснаження. Фізіологічні ознаки включають безсоння, головний біль, розлади травлення, підвищений артеріальний тиск і ослаблення імунітету. Когнітивні порушення проявляються у вигляді труднощів з концентрацією уваги, розгубленості, погіршення пам'яті та негативного мислення. Поведінкові зміни включають ізоляцію від оточення, уникання спілкування, конфліктність, а також зловживання шкідливими звичками або прокрастинацію.

3. Досліджено психологічні особливості переживання стресу дорослими в умовах війни. Метою емпіричного дослідження було вивчення особливостей переживання стресу дорослими в умовах війни, зокрема визначення домінуючих емоційних станів, рівня стресу та особливостей прояву стратегій подолання стресу. В емпіричному дослідженні взяли участь 60 дорослих осіб віком від 25 до 50 років, які проживають в Україні у період активних воєнних дій. Методика «Діагностика стану стресу» дозволила виявити, що найбільша частка респондентів (23 особи, 38%) продемонстрували високий рівень стресостійкості. 22 респонденти (37%) виявили середній рівень, тоді як низький рівень характерний для 15 осіб (25%), що свідчать про значну здатність багатьох дорослих адаптуватися до складних умов воєнного часу. Копінг-тест Лазаруса дозволив виявити, що у більшості дорослих домінують конструктивні стратегії подолання стресу під час війни, зокрема пошук соціальної підтримки (70%), планування вирішення проблеми (65%) та прийняття відповідальності (57%). Досить високі показники також виявлено щодо стратегії позитивної переоцінки (52%). Тобто, значна частина респондентів намагається надати подіям нового сенсу, переосмислюючи їх у контексті особистісного зростання, набуття нових якостей або переоцінки життєвих цінностей. Близько третини опитаних дорослих демонструють менш адаптивні копінг-стратегії, такі як уникнення (33%) та надмірний самоконтроль (30%). Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна дозволила виявити, що 18% дорослих мають високий рівень реактивної тривожності, 52% – помірний, а 30% – низький. Переважання помірного рівня свідчить про відносну психологічну стійкість більшості респондентів, тоді як високі показники тривожності у частини опитаних вказують на потребу у розвитку навичок саморегуляції.

4. Розроблено практичні рекомендації для формування стресостійкості у дорослих під час війни. Метою розробленої психокорекційної програми є розвиток у дорослих психологічної стійкості, уміння саморегуляції та ефективного подолання стресу в умовах війни, а також підвищення їхнього

загального рівня стресостійкості. Програма побудована на трьох взаємопов'язаних компонентах: пізнавально-теоретичному, що забезпечує розуміння сутності стресу та механізмів стресостійкості; практичному, який формує навички керування емоціями, саморегуляції та конструктивного реагування на складні обставини; і рефлексивному, спрямованому на усвідомлення та закріплення отриманого досвіду.

У процесі формування стресостійкості дорослих особливе значення мають психологічні тренінги, дискусії, групові обговорення, арт терапевтичні техніки, медитація, фізичні та дихальні вправи, що сприяють зниженню емоційного напруження й підвищенню здатності до самоконтролю.

Реалізація програми сприятиме підвищенню рівня стресостійкості, покращенню емоційної стабільності, зниженню проявів тривожності та виснаження, формуванню вміння діяти зважено і впевнено навіть у критичних умовах. У результаті її впровадження дорослі набувають навичок ефективного подолання стресу, відновлення психоемоційного балансу та збереження внутрішньої рівноваги в умовах війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Афанасенко Л., Мартинюк І., Омельченко Л., Шамне А. Психологія стресостійкості студентської молоді. Київ : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.
2. Близнюк Є. Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни. Київ: Градус, 2022. 39 с.
3. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога населенню в умовах війни. *Актуальна психологія*. 2022. № 2. С. 5–14.
4. Бондарчук О. І., Карамушка Л. М. Психологічне здоров'я особистості в умовах війни і повоєнний час (Україна-Польща-Ізраїль) для освітян та психологів: Серія міжнародних вебінарів. Вісник Національної академії педагогічних наук України. 2023. № 1. С. 1–4.
5. Борисенко Л. Л., Корват Л. В. Психологічні особливості депресивних станів осіб в умовах воєнного стану в Україні. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 9(14). С. 53–65.
6. Борисова З. О., Дубровіна О. А., Дубровіна Е. А. Вплив військових дій на психологічний стан українців та профілактика можливих ускладнень. *Eurasian Scientific Discussions: Scientific and Practical Conference*. Barcelona: Barca Academy Publishing, 2022. С. 180–185.
7. Булах В. П. Стрес та його вплив на організм людини. *Медсестринство*. 2014. № 3. С. 10–15.
8. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. Шкала сприйнятого стресу: адаптація та апробація в умовах війни. *Проблеми сучасної психології*. 2022. № 2 (25). С. 16–27.
9. Вовк Н., Боровик О. Особливості багатofакторного впливу війни на ментальне здоров'я цивільного населення України. Матеріали VIII Міжнародної науково-практичної конференції. Київ, 2024. № 2. С. 426–428.
10. Войтко В. І. Психологія стійкості особистості до стресу. Київ: Академвидав, 2018. 164 с.

11. Гармаш А. О., Пащенко Є. А. Психологічний вплив війни на особистість: підходи та стратегії допомоги. Цілісний підхід у психології та соціальній роботі: теорія та практика: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. Кропивницький: ЦДУ, 2024. С. 231–236.

12. Гнатюк О. В. Допомога населенню при посттравматичному стресовому розладі в умовах війни. Забезпечення психологічної допомоги в секторі Сил оборони України: зб. тез Всеукр. міжвід. психол. Форуму. Київ: Вид-во Людмила, 2022. С. 142.

13. Горностай П. Поранені війною: Україна в епіцентрі колективної травми. *Психологія українсько-російської війни*. 2022. № 1. С. 9–13.

14. Єрмакова А. О., Плужнікова Т. В. Вплив війни на психічний стан людини. Громадське здоров'я в Україні: здобутки та виклики сьогодення: колективна монографія. Полтава ПНПУ, 2022. С. 24–33.

15. Журавльова Л. П., Хильченко Л. Г. Психічні стани українців в умовах військового часу. І науково-практична конференція молодих вчених «Психологічна безпека особистості в умовах сучасних суспільних викликів». Житомир, 2022. С. 3–5.

16. Журавльова Л., Хильченко Л. Статева диференціація ознак стресу в умовах війни. Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. *Психологічні науки*. 2023. № 2. С. 17–25.

17. Заграй Л. Д., Пілецька, Л. С. Емоційна безпека в екзистенції життєвого шляху особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна)*. 2024. № 1. С. 20–26.

18. Заєць С. Особливості переживання тривожності дорослими в період війни. Актуальні проблеми психічного здоров'я: матеріали конференції. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2023. С. 33–37.

19. Зобкова Н. О., Сабадуха О. Дослідження індивідуальних відмінностей особистості в реагуванні на стрес. Актуальні соціальні тренди як предмет соціогуманітарних та психологічних наук: матеріали Інтернет-

конференції молодих науковців. Житомир: Житомирська політехніка, 2023. С. 147–152.

20. Іванцев Л., Іванцев Н. Стратегія життя особистості та можливості її побудови як предмет теоретико-методологічного аналізу. *Психологія*. 2019. № 24. С. 48–58.

21. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості в умовах війни: як його зберегти та підтримати: методичні рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 48 с.

22. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П., Литвиненко Л. І. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник. Київ : ТОВ «Видавництво «Логос», 2015. 207 с.

23. Коваль О. Тематичний словник-довідник з психології та педагогіки. Тернопіль : ТНЕУ, 2017. 138 с.

24. Ковальська Н., Жук А., Корженко В. Вплив дистресу війни в Україні на ментальне здоров'я. *Grail of Science*. 2024. № 37. С. 406–410.

25. Козловська О. Є., Зуй Р. О. Психологічний стрес в умовах війни. Гуманітарні та природничі науки: актуальні питання. 2023. № 2. С. 29–32.

26. Котлова Л. О., Долінчук І. О., Ілющенко І. О. Психічне здоров'я молоді у мовах воєнного стану. *Габітус: вікова та педагогічна психологія*. 2023. № 53. С. 63–68.

27. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. 2019. С. 89–95.

28. Кравцов Д. Р. Поняття стресу та психологічної стійкості в межах різних теоретичних підходів. *Габітус*. 2020. № 18. С. 112–116.

29. Кресан О. Д. Психологічне консультування осіб, що постраждали від війни (гуманістичний напрямок). Людина та її реальність: Збірник матеріалів XII Міжнародної науково-практичної конференції. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2022. С. 68–73.

30. Кудінова М. С. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». *Молодий вчений*. 2019. № 3 (1). С. 137–143.
31. Кузікова С. Б., Зливков В. Л., Лукомська С. Вікові особливості переживання травм війни: інтегративний підхід. *Психологічні науки*. 2022. № 2. С. 64–70.
32. Кузнецов О. А. Особливості психологічної корекції емоційної сфери особистості в умовах воєнного стану. Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 75 с.
33. Курова А. В. Емоційно-ціннісна парадигма дослідження психологічного здоров'я в умовах невизначеності. *Габітус*. 2022. № 39. С. 217–223.
34. Маліновська Н., Андрійчук І. Як впливає стрес на здоров'я людини в умовах війни. *Scientific Collection «InterConf»*. 2022. № 122. С. 262–265.
35. Медведєва О. В. Психологічні особливості переживання горя під час воєнних дій. *Наука та безпека*. 2022. № 2. С. 205–207.
36. Мошонська Д. Стрес в умовах війни та можливі шляхи його опанування. *Scientific Collection «InterConf»*. 2023. № 5. С. 189–192.
37. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
38. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів: навч. посіб.. Київ: Університет «Україна», 2023. 266 с.
39. Орос М. Вплив війни на людину: зміни психіки та характеру в умовах воєнного стану. *Український медичний часопис*. 2023. № 2. С. 154–157.
40. Пасько О., Нікітенко Р. Психологічне дослідження психологічного стану стресу українців в умовах воєнного часу. *Південноукраїнський правничий часопис*. 2023. № 3. С. 295–300.
41. Петухова І., Заушнікова М., Каськов І. Психологічне благополуччя особистості в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 3. С. 124–129.
42. Пиголенко І., Пиголенко Ю., Кукса К. Вплив воєнного конфлікту на психічне здоров'я українців. *Габітус*. 2023. № 45. С. 27–34.

43. Пилипака Ю. І. Стрес як загальний адаптаційний синдром та психічне здоров'я особистості. *Психологія: реальність і перспективи*. 2016. № 6. С. 177–182.

44. Предко В. В., Сомова О. О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. *Психологія*. 2022. № 4. С. 89–98.

45. Предко В. Особливості психічного стану українців під час війни. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. 2022. № 3 (56). С. 78–84.

46. Савелюк Н. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. *Психологія: реальність і перспективи*. 2022. № 18. С. 141–152.

47. Саковська В. В. Психологічні особливості впливу війни на самоставлення особистості. *Development of Modern Science, Experience and Trends*. 2022. № 3. С. 378–381.

48. Сидоренко О. В. Стресостійкість: теорія і практика. Київ: Видавництво «Літера ЛТД», 2014. 243 с.

49. Скрипник Т. О. Психологічні детермінанти стійкості особистості до стресу. *Психологічні науки: теорія, практика, перспективи*. 2017. № 4. С. 54–61.

50. Судакова О. С. Досвід психологічного супроводу при психотравмуючій події в умовах військових дій та артилерійських обстрілів. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. *Психологія*. 2022. № 2 (49). С. 183–188.

51. Сургунд Н., Капустіна В. Експериментальне дослідження негативних емоційних станів в період війни. *Psychology Travelogs*. 2023. № 1. С. 87–96.

52. Теслюк П. В. Комунікативні аспекти профілактики посттравматичних стресових розладів у дорослих та дітей в умовах воєнного стану. *Педагогічний вісник*. 2022. № 1–2. С. 15–18.

53. Томаржевська І., Куш Ю., Косенко Р. Вплив хронічного стресу під час війни на психічне здоров'я цивільного населення. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 11 (45). С. 32–38.

54. Хопта М. О. Психологічні особливості переживання горя в умовах війни в Україні. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2024. 93 с.

55. Царенко Л. Г. Особливості переживання психотравми під час воєнного конфлікту. *Психологія: теорія і практика*. 2019. № 1 (3). С. 158–170.

56. Чепель Д. Р., Шутяк І. А. Ментальне здоров'я під час війни. *International Science Group*. 2022. № 2. С. 562–568.

57. Чорна Н. І. Психологічна підтримка підлітків під час війни: проблеми та перспективи. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2017. № 4 (66). С. 35–40.

58. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Ранок, 2007. 640 с.

59. Шевченко С. В. Стрес як психологічний феномен в параметрах сучасних досліджень. Актуальні проблеми психічного та психологічного здоров'я: зб. матеріалів міжнар. наук.-практ. конф.. 2019. С. 113–116.

60. Шкраб'юк В., Кирилішина М., Лупак Н. Формування стресостійкості та життєстійкості в сучасних умовах. Наукові інновації та передові технології. 2024. № 8 (36). С. 1548–1554.

61. Штифурак В. С., Шпортун, О. М. Феноменологія, практика та корекція психологічного здоров'я особистості (монографія). Вінниця : ВНУ, 2019. С. 22–24.

62. Ярема Н. Ю. Психологічне здоров'я особистості. *Юридична психологія*. 2017. № 2. С. 106–113.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Діагностика стану стресу»

Мета: перевірити:

- індивідуальні особливості реагування на стресори.
- ступінь самоконтролю.
- рівень емоційної лабільності.

№	Запитання	Варіанти відповідей	
		Так	Ні
1	Я завжди намагаюся робити заплановане до кінця, але часто не встигаю і вимушений надолужувати все в останній момент.	1	0
2	Дивлячись в дзеркало, я бачу на своєму обличчі сліди втоми.	1	0
3	У роботі і вдома – самі неприємності.	1	0
4	Я старанно борюся із своїми шкідливими звичками, але в мене не виходить.	1	0
5	Мене хвилює моє майбутнє.	1	0
6	Я часто потребую алкоголю, цигарок та заспокійливих, щоб розслабитися після важкого дня.	1	0
7	Навколо все дуже швидко змінюється. Від змін голова йде обертом.	1	0
8	Я люблю свою родину та друзів, але часто із ними відчуваю нудьгу.	1	0
9	Я часто відчуваю розчарування, оскільки нічого ще не досягнув у житті.	1	0

0-4 бали – висока стресостійкість. Такий рівень свідчить про зрілий емоційний інтелект і добре розвинені навички саморегуляції. Дорослий демонструє впевненість у складних життєвих обставинах, здатен контролювати емоції та не піддаватися паніці. У стресових ситуаціях поводить себе зважено, зберігає холодний розум, не схильний до імпульсивних реакцій чи звинувачень інших. Його поведінка орієнтована на пошук ефективних рішень проблем, що виникають, і він здатний швидко

адаптуватися до змін. Така особа зазвичай виступає джерелом підтримки для оточення.

5-7 балів – середній рівень. Дорослий здатний до часткового емоційного контролю, однак ця здатність нестабільна. В одних ситуаціях він може діяти раціонально, зберігати самовладання і приймати виважені рішення, а в інших – проявляти емоційні зриви, роздратування або тривожність, навіть якщо ситуація не є критичною. Такий рівень вимагає розвитку навичок ефективного стрес-менеджменту, зокрема роботи над стабілізацією внутрішнього стану, усвідомленням власних емоцій та пошуком ресурсів підтримки.

8-9 балів – низька стресостійкість. Цей показник свідчить про серйозні труднощі у сфері емоційного самоконтролю. Дорослий часто перебуває у стані емоційного напруження, легко втрачає рівновагу, може проявляти дратівливість, тривожність, агресію або впадати у відчай. Часто така особа перевтомлена, виснажена як фізично, так і психологічно, що робить її вразливою до вигорання або психосоматичних проявів. Низька стресостійкість може призводити до неефективного вирішення проблем або уникання відповідальності.

Додаток Б

**Копінг-тест Лазаруса для виявлення стратегій подолання стресових
ситуацій у дорослих в умовах війни**

Інструкція: Вам пропонується 50 тверджень щодо поведінки у складній ситуації. Оцініть, як часто дані варіанти поведінки виявляються у вас.

	ОПИНІВШИСЬ У СКЛАДНІЙ, СИТУАЦІЇ, Я ...	ніколи	рідко	іноді	часто
1	.. зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити далі – на наступному кроці	0	1	2	3
2	... починав щось робити, знаючи, що це все одно не працюватиме, головне - робити хоч що-небудь.	0	1	2	3
3	... намагався схилити оточуючих до того, щоб вони змінили свою думку	0	1	2	3
4	... говорив з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію	0	1	2	3
5	... критикував і докоряв собі	0	1	2	3
6	... намагався не спалювати за собою мости, залишаючи все, як воно є	0	1	2	3
7	... сподівався на диво	0	1	2	3
8	... упокорювався з долею: буває, що мені не щастить	0	1	2	3
9	... поводився, ніби нічого не сталося	0	1	2	3
10	... намагався не показувати своїх почуттів	0	1	2	3
11	... намагався побачити у ситуації щось позитивне	0	1	2	3
12	... спав більше звичайного	0	1	2	3
13	... зривав свою досаду на тих, хто накликав на мене проблеми	0	1	2	3
14	... шукав співчуття та розуміння у кого-небудь	0	1	2	3
15	... у мені виникла потреба виразити себе творчо	0	1	2	3
16	... намагався забути все це	0	1	2	3

17	... звертався за допомогою до фахівців	0	1	2	3
18	... змінювався чи ріс як особистість у позитивний бік	0	1	2	3
19	... вибачався чи намагався все заглидити	0	1	2	3
20	... складав план дії	0	1	2	3
21	... намагався дати якийсь вихід своїм почуттям	0	1	2	3
22	... розумів, що сам викликав цю проблему	0	1	2	3
23	... набирався досвіду у цій ситуації	0	1	2	3
24	... говорив з будь-ким, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації	0	1	2	3
25	... намагався покращити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням чи ліками	0	1	2	3
26	... ризикував відчайдушно	0	1	2	3
27	... намагався діяти не надто поспішно, довіряючись першому пориву	0	1	2	3
28	... знаходив нову віру у щось	0	1	2	3
29	... знову відкривав для себе щось важливе	0	1	2	3
30	... щось змінював так, що все налагоджувалося	0	1	2	3
31	... загалом уникав спілкування з людьми	0	1	2	3
32	... не допускав це до себе, намагаючись про це особливо не замислюватись	0	1	2	3
33	...питав поради у родича чи друга, яких поважав	0	1	2	3
34	... намагався, щоб інші не дізналися, як погано справи	0	1	2	3
35	... відмовлявся сприймати це надто серйозно	0	1	2	3
36	... говорив про те, що я відчуваю	0	1	2	3
37	...стояв на своєму і боровся за те, чого хотів	0	1	2	3
38	... зганяв це на інших людях	0	1	2	3
39	... мав минулий досвід - мені доводилося вже потрапляти в такі ситуації	0	1	2	3

40	... знав, що треба робити і подвоїв свої зусилля, щоби все налагодити	0	1	2	3
41	... відмовлявся вірити, що це справді сталося	0	1	2	3
42	... я давав обіцянку, що наступного разу все буде по-іншому	0	1	2	3
43	... знаходив кілька інших способів вирішення проблеми	0	1	2	3
44	... намагався, що мої емоції не надто заважали мені в інших справах	0	1	2	3
45	... щось змінював у собі	0	1	2	3
46	... хотів, щоб усе це швидше якось утворилося чи скінчилося	0	1	2	3
47	... уявляв собі, фантазував, як усе це могло б обернутися	0	1	2	3
48	... молився	0	1	2	3
49	... прокручував в умі, що мені сказати чи зробити	0	1	2	3
50	... думав про те, як би в даній ситуації діяла людина, якою я захоплююся і намагався наслідувати її	0	1	2	3

Інтерпретація результатів:

- «ніколи» – 0 балів;
- «рідко» – 1 бал;
- «іноді» – 2 бали;
- «часто» – 3 бали.

Додаток В**Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна**

Методика є інформативним способом самооцінки рівня тривожності у даний момент (реактивна тривожність, як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини).

А. Шкала самооцінки реактивної тривожності**Інструкція**

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте в даний момент. Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я засмучений	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я собою не вдоволений	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не почуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4

17.	Я занепокоєний	1	2	3	4
18.	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

Інструкція: Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте звичайно. Над твердженнями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
21.	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22.	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23.	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25.	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26.	Звичайно я почуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27.	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
28.	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4
29.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30.	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31.	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4

32.	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33.	Звичайно я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35.	У мене буває хандра	1	2	3	4
36.	Я задоволений	1	2	3	4
37.	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40.	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Обробка результатів. Показники реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) підраховуються окремо за формулами:

1. $РТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50$, де $\Sigma 1$ – сума закреслених на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18; $\Sigma 2$ – сума інших закреслених цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

2. $ОТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35$, де $\Sigma 1$ – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40; $\Sigma 2$ – сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Інтерпретація результатів. Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовані оцінки:

0-30 балів – низький рівень тривожності;

31-45 балів – помірний рівень тривожності;

вище 45 балів – високий рівень тривожності.

Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS)

Інструкція: Нижче наведено ряд тверджень, які відображають ваше ставлення до підтримки, яку ви отримуєте від різних людей у вашому житті. Будь ласка, уважно прочитайте кожне з тверджень і виберіть відповідь, яка найточніше відображає ваше ставлення до кожного з них.

Оцініть кожне твердження за 7-бальною шкалою:

- | | |
|------------------------|-----------------------------|
| 1 – зовсім не згоден | 2 – переважно не згоден |
| 3 – частково не згоден | 4 – ні згоден, ні не згоден |
| 5 – частково згоден | 6 – переважно згоден |
| 7 – повністю згоден | |

Твердження MSPSS:

1. Є хтось, хто поряд, коли я в біді.
2. Є хтось, з ким я можу розділити свої біди і радощі.
3. Моя сім'я дійсно намагається мені допомогти.
4. Я отримую емоційну допомогу та підтримку від своєї сім'ї.
5. У мене є хтось, з ким я відчуваю себе добре.
6. Мої друзі дійсно намагаються мені допомогти.
7. Я можу розраховувати на друзів, коли в мене виникають труднощі.
8. Я можу говорити про мої проблеми з моєю сім'єю.
9. У мене є друзі, з якими я можу розділити свої біди і радощі.
10. Є хтось особливий в моєму житті, кого турбують мої почуття.
11. Моя сім'я хоче допомогти мені в прийнятті рішень.
12. Я можу говорити про мої проблеми з моїми друзями.

Інтерпретація результатів. Шкала містить три субшкали:

Сімейна підтримка – пункти: 3, 4, 8, 11

– Високі бали (22–28): Сильне відчуття підтримки від родини, відкритість у спілкуванні, довіра.

– Середні бали (15–21): Помірне відчуття підтримки, можлива емоційна дистанція.

– Низькі бали (4–14): Відчуття недостатньої підтримки, емоційної ізоляції або конфліктності у родинному середовищі.

Підтримка друзів – пункти: 6, 7, 9, 12

– Високі бали (22–28): Наявність надійного дружнього кола, готовність ділитися емоціями.

– Середні бали (15–21): Наявність друзів, але довіра або глибина зв'язків обмежена.

– Низькі бали (4–14): Відчуття самотності або соціальної ізоляції серед однолітків/оточення.

Підтримка значущих інших – пункти: 1, 2, 5, 10

– Високі бали (22–28): Відчуття глибокого емоційного зв'язку з кимось особливим, підтримка у складні моменти.

– Середні бали (15–21): Присутність близької особи, але не завжди доступної або емоційно залученої.

– Низькі бали (4–14): Відсутність або відчуження з боку партнера, значущої особи.

Обробка результатів:

Суми балів за відповідні пункти підраховуються окремо по кожній субшкалі. Чим вищий бал – тим вищий рівень сприйманої підтримки. Загальний бал MSPSS складається із суми всіх 12 тверджень (максимум 84 бали): високий рівень соціальної підтримки: 69–84 балів; середній рівень: 49–68 балів; низький рівень: ≤ 48 балів

Високі показники: Вказують на те, що людина має добре налагоджену мережу соціальної підтримки, що є фактором психологічної стійкості, особливо в умовах стресу, війни, втрат чи переселення. Середні показники: Свідчать про часткову задоволеність соціальною підтримкою. Можуть вказувати на потребу в глибших або стабільніших зв'язках. Низькі показники: Свідчать про ризик соціальної ізоляції, тривожності, депресивних проявів, низький рівень довіри або втрату зв'язків із важливими людьми.

Корекційна програма профілактики та подолання стресу у дорослих під час війни

Заняття 1

Тема: Проблема стресу в умовах війни.

Мета: ознайомити учасників із поняттям стресу, його видами, впливом на психічний та фізичний стан людини; допомогти усвідомити, як воєнні події впливають на психоемоційне здоров'я дорослої особистості.

1. Вправа «Асоціації до слова «стрес»

Мета: активізувати учасників, з'ясувати їхні уявлення про сутність стресу.

Хід: кожен учасник на аркуші записує 3–5 слів, які у нього асоціюються зі словом «стрес». Потім усі діляться асоціаціями в колі та підсумовують, які з них стосуються негативних, а які – адаптивних реакцій.

2. Міні-лекція «Що таке стрес і як він діє на нас»

Мета: розширити уявлення учасників про природу стресу та його вплив на організм людини.

Хід: учасникам розповідається про фізіологічну, психологічну та поведінкову сторони стресу, обговорюються прояви стресу у людей, описує основні стадії стресової реакції.

3. Вправа «Мій досвід стресу під час війни»

Мета: допомогти усвідомити власний досвід переживання стресових ситуацій у період війни.

Хід: учасники згадують конкретну ситуацію, коли відчували сильний стрес, і коротко записують, що вони тоді відчували (емоції, думки, тілесні реакції, поведінку). Потім охочі діляться прикладами. Підводиться підсумок про те, що усі реакції є природними і нормою.

4. Вправа «Стрес у тілі»

Мета: навчитися розпізнавати фізичні прояви стресу.

Хід: пропонується учасникам заплющити очі, зробити кілька глибоких вдихів і відчутти, де в тілі зосереджена напруга (плечі, шия, спина тощо). Потім учасники діляться відчуттями. Робиться висновок, що тіло першим реагує на психологічне навантаження.

5. Групове обговорення «Як війна змінила наш рівень стресу?»

Мета: допомогти усвідомити зміни в емоційному стані та способах реагування під час війни.

Хід: учасникам ставиться запитання: «Як ви реагували на труднощі раніше і як тепер?», «Що допомагає вам триматися зараз?» Обговорення відбувається у малих групах, потім – загальне узагальнення.

6. Рефлексія

Мета: закріпити знання про сутність стресу та сприяти усвідомленню власного емоційного стану.

Хід: кожен учасник завершує речення: «Сьогодні я зрозумів(ла), що стрес...», «Я дізнав(лася), як моє тіло реагує на...».

Можна запропонувати учасникам програми записувати дома ситуації, які викликають напругу, та власні реакції на них (емоційні, тілесні, поведінкові).

Заняття 2

Тема: Виявлення джерел стресу та психоемоційних реакцій

Мета: допомогти учасникам усвідомити індивідуальні та зовнішні фактори, що спричиняють стрес; навчити розпізнавати власні психоемоційні реакції та визначати способи впливу на них.

1. Вправа «Мої джерела стресу»

Мета: визначити основні зовнішні та внутрішні чинники, які викликають стрес.

Хід: кожен учасник отримує аркуш, ділить його на дві колонки: «Зовнішні фактори» (події, люди, умови війни тощо) і «Внутрішні фактори» (думки, страхи, переконання). Учасники заповнюють таблицю, після чого

обговорюють, які з факторів можна контролювати, а які ні. Потім підкреслюється важливість прийняття неконтрольованих обставин.

2. Міні-лекція «Що викликає наш стрес?»

Мета: надати учасникам знання про основні групи стресорів і способи їх подолання.

Хід: учасникам коротко пояснюється класифікація стресових факторів (фізіологічні, соціальні, психологічні), наводяться приклади з реалій війни: небезпека, втрати, перевантаження, невизначеність. Акцент робиться на тому, що реакція на стрес залежить не лише від ситуації, а й від способу мислення та індивідуального досвіду.

3. Вправа «Моє тіло говорить»

Мета: усвідомити тілесні сигнали, які свідчать про емоційне напруження.

Хід: учасників програми просять намалювати схематичне зображення людини та позначити на ньому місця, де вони найчастіше відчувають напругу (наприклад, голова, плечі, живіт). Потім у колі обговорюють: коли ці відчуття зазвичай виникають, які емоції їх супроводжують. Робиться висновок: тіло є важливим індикатором стресу.

4. Вправа «Як я реаую на стрес»

Мета: навчитися розпізнавати власні емоційні, когнітивні та поведінкові реакції.

Хід: учасники отримують таблицю з трьома колонками: «Що я думаю», «Що я відчуваю», «Як я дію». Вони заповнюють її, згадавши останню стресову ситуацію. Потім діляться спостереженнями в малих групах. Ведучий підкреслює, що усвідомлення власних реакцій – перший крок до їх контролю.

5. Групове обговорення «Що підсилює мій стрес, а що допомагає?»

Мета: сприяти усвідомленню факторів, які загострюють або, навпаки, знижують напруження.

Хід: учасники обговорюють у групі питання: «Які дії або думки роблять мене спокійнішим?», «Що мене найбільше виснажує?». Ведучий систематизує відповіді, виділяє здорові та нездорові способи подолання стресу.

6. Рефлексія

Мета: закріпити вміння розпізнавати власні стресові фактори та реакції.

Хід: учасники завершують речення: «Сьогодні я усвідомив (ла), що на мій стрес впливають...», «Я зрозумів (ла), що можу впливати на...».

Заняття 3

Тема: Симптоми та ознаки тривожності

Мета: ознайомити учасників із фізичними, психічними та поведінковими проявами стресу та тривожності в умовах війни; навчити розпізнавати їх на ранніх етапах та формувати навички саморегуляції для підвищення стресостійкості.

1. Вправа «Сигнали тривоги в моєму тілі»

Мета: навчити усвідомлювати фізичні прояви стресу.

Хід: учасники закривають очі та спокійно вдихають-видихають кілька разів. Ведучий пропонує звернути увагу на м'язову напругу, серцебиття, дихання, шлунок, плечі тощо. Потім учасники на аркуші відзначають зони, де найчастіше відчувають напругу. Обговорення: як ці сигнали впливають на поведінку та емоції.

2. Вправа «Тривога в думках і діях»

Мета: усвідомити психічні та поведінкові прояви тривоги.

Хід: учасники отримують таблицю з трьома колонками:

Думки під час стресу	Емоції	Дії/реакції

Кожен заповнює таблицю, згадуючи недавню стресову ситуацію. Потім відбувається обговорення у парах або групі, щоб побачити закономірності взаємодії думок, емоцій і поведінки.

3. Вправа «Мої ресурси для зниження тривоги»

Мета: навчити учасників використовувати внутрішні та зовнішні ресурси для регуляції тривоги.

Хід: учасники складають список своїх способів самопідтримки та розслаблення (дихальні вправи, коротка прогулянка, розмова з близькими, улюблене хобі). Потім обговорюють у групі: які стратегії ефективні у воєнних умовах, а які – тимчасово допомагають, але не знімають напругу повністю.

4. Вправа «Сценарії тривоги»

Мета: навчитися прогнозувати власні реакції у стресових ситуаціях і знаходити адаптивні способи реагування.

Хід: ведучий пропонує кілька типових ситуацій (сирена повітряної тривоги, перебої з електрикою, новини про обстріли). Учасники записують, що вони відчують (емоції, тілесні відчуття) і які дії можуть зробити, щоб залишатися максимально спокійними та дієздатними. Потім відбувається групове обговорення варіантів адаптивної поведінки.

5. Рефлексія

Мета: закріпити усвідомлення проявів тривоги та способів саморегуляції.

Хід: учасники завершують речення: «Я помічаю, що тривога проявляється у мене через...». «Щоб зменшити напруження, я можу...»

Заняття 4

Тема: Саморегуляція та релаксація під час війни.

Мета: навчити учасників ефективним технікам дихання, м'язової та психічної релаксації; сформувати навички відновлення внутрішньої рівноваги у стресових ситуаціях воєнного часу.

1. Вправа «Дихання за квадратом»

Мета: освоїти контрольоване дихання для швидкого зниження стресу.

Хід: учасники дихають за схемою 4-4-4-4: вдих – 4 секунди, затримка – 4, видих – 4, пауза після видиху – 4. Після 2–3 циклів обговорюють відчуття спокою та рівноваги.

2. Вправа «Прогресивна м'язова релаксація»

Мета: навчити усвідомлювати напругу в тілі та знімати її.

Хід: учасники по черзі напружують і розслабляють основні групи м'язів (плечі, руки, шия, спина, ноги), концентруючись на відчутті різниці між напругою та розслабленням. Після вправи обговорюють, які ділянки тіла найчастіше накопичують стрес.

3. Вправа «Ментальна релаксація: безпечне місце»

Мета: навчити психічного відновлення через візуалізацію спокійного середовища.

Хід: учасники закривають очі і уявляють місце, де вони відчують себе у безпеці та спокої. Проговорюються деталі: що бачать, чують, відчують учасники, підкреслюючи сенсорні відчуття та відчуття контролю.

4. Вправа «Техніка усвідомленого переключення»

Мета: навчити швидко знижувати психоемоційне напруження у стресовій ситуації.

Хід: ведучий пропонує учасникам згадати останню ситуацію, яка викликала тривогу. Потім вони практикують: назвати 5 предметів, які бачать; 4 звуки, які чують; 3 дії, які можуть виконати; 2 позитивні думки; 1 вдих із усвідомленням спокою. Обговорення допомагає усвідомити ефективність усвідомленого переключення уваги.

5. Рефлексія

Мета: закріпити навички саморегуляції та релаксації.

Хід: учасники завершують речення: «Сьогодні я зрозумів(ла), що можу відновлювати внутрішню рівновагу через...».

Заняття 5

Тема: Адаптивні стратегії поведінки в стресових ситуаціях.

Мета: навчити учасників програми конструктивно реагувати на стресові ситуації, приймати зважені рішення, контролювати емоції та поведінку, формувати навички адаптивного реагування у воєнних умовах.

1. Вправа «Мої стресові тригери та реакції»

Мета: усвідомити особисті стресові ситуації та реакції на них.

Хід: учасники складають список найбільш типових стресових ситуацій у житті під час війни. Поруч записують свої типові реакції: фізичні, емоційні, поведінкові. Потім ведучий обговорює, які з реакцій адаптивні, а які варто коригувати.

2. Вправа «Два шляхи реагування»

Мета: навчитися вибирати конструктивну поведінку у стресовій ситуації.

Хід: ведучий озвучує конкретну стресову ситуацію (наприклад, відсутність електрики, тривога через новини, конфлікт у сім'ї). Учасники записують два можливих способи реагування: імпульсивний та адаптивний. Потім обговорюють, чому адаптивний варіант більш ефективний для збереження спокою та ресурсів.

3. Вправа «Регуляція емоцій через паузу»

Мета: навчитися відтерміновувати реакцію, щоб уникати деструктивних дій.

Хід: учасники відтворюють коротку стресову ситуацію і практикують техніку «стоп-пауза»: зупинка, глибокий вдих, оцінка ситуації, вибір дії. Після вправи відбувається обговорення, як пауза допомагає контролювати емоції.

4. Вправа «Сценарії вибору»

Мета: формувати навички прийняття рішень у складних умовах.

Хід: ведучий пропонує учасникам кілька воєнних або побутових ситуацій (наприклад, евакуація, перебої з продуктами, конфлікти в родині). Учасники складають таблицю: варіанти дій, можливі наслідки, найоптимальніший вибір. Обговорюється, як аналіз варіантів знижує рівень тривоги та паніки.

5. Вправа «Розвиток гнучкості»

Мета: навчитися адаптуватися до непередбачуваних обставин.

Хід: ведучий пропонує учасникам раптово змінити умову виконання завдання (наприклад, змінюється час чи ресурс). Учасники обговорюють, як

вони реагують на зміни, і які стратегії допомагають залишатися ефективними та спокійними.

6. Вправа «Аналіз власних успішних стратегій»

Мета: закріпити навички адаптивної поведінки через усвідомлення власних успішних прикладів.

Хід: учасники пригадують конкретну стресову ситуацію з минулого та описують, як вони ефективно справились: які дії були корисними, що допомогло зберегти спокій і досягти результату. Потім обговорюють у групі, які підходи можна застосовувати й у майбутньому.

Заняття 6

Тема: Ефективна комунікація та підтримка оточення в умовах війни.

Мета: навчити учасників конструктивно взаємодіяти в умовах стресу та війни, розвивати навички підтримки оточення, усвідомлювати власний стиль спілкування та вплив на інших.

1. Вправа «Мій стиль спілкування»

Мета: усвідомити власний спосіб взаємодії з іншими у стресових ситуаціях.

Хід: учасники отримують опитувальник із описом різних стилів спілкування (пасивний, агресивний, пасивно-агресивний, конструктивний). Кожен визначає свій тип поведінки та приклади з власного життя. Потім обговорюють, як стиль впливає на стосунки та підтримку оточення.

2. Вправа «Активне слухання»

Мета: навчити уважному та емпатійному сприйняттю іншої людини.

Хід: учасники працюють у парах: один розповідає про нещодавню стресову ситуацію, інший практикує активне слухання (перефразування, уточнення, вербалізація емоцій). Потім ролі змінюються. Обговорюють, як активне слухання зменшує конфлікт і підтримує психоемоційний стан співрозмовника.

3. Вправа «Я-повідомлення»

Мета: навчити висловлювати власні почуття та потреби без конфлікту.

Хід: учасники формують повідомлення за схемою «Я відчуваю... коли... тому що... Мені важливо...». Наприклад: «Я відчуваю тривогу, коли не отримую інформацію про безпеку родини, тому що мені важливо знати, що всі в безпеці». Потім обговорюють, як така форма комунікації знижує напругу та сприяє взаєморозумінню.

4. Вправа «Підтримка у кризових ситуаціях»

Мета: навчити надавати ефективну емоційну підтримку оточенню.

Хід: учасники у групах обговорюють сценарії воєнних криз (тривога близьких, паніка серед сусідів, стрес на роботі) і формулюють конкретні дії, що допомагають підтримати людину (слухати, пропонувати допомогу, спільно шукати рішення). Потім обговорюють, які стратегії є найбільш ефективними.

5. Рефлексія

Мета: закріпити навички ефективної комунікації та підтримки оточення.

Хід: учасники відповідають на запитання: «Що я дізнався про свій стиль спілкування?», «Які способи підтримки інших можу застосувати вже сьогодні?».

Заняття 7

Тема: Використання власних ресурсів для подолання стресу.

Мета: навчити учасників усвідомлювати власні внутрішні та зовнішні ресурси, розвивати навички стратегічного планування поведінки в стресових ситуаціях, формувати здатність до самоспостереження та адаптивної корекції дій.

1. Вправа «Ресурсні якори»

Мета: знайти особисті тригери спокою та емоційної стабільності.

Хід: учасники згадують конкретний момент, коли відчували внутрішній спокій і контроль у стресовій ситуації. Потім визначають, що саме допомогло їм відчути цю стабільність (мислення, дії, фізичні відчуття, люди поруч) і створюють «якір» – сигнал або ритуал, який допомагає швидко відновити стан спокою у майбутньому.

2. Вправа «Ресурсна рольова гра»

Мета: навчитися мобілізувати ресурси у конкретних ситуаціях.

Хід: учасники отримують сценарії стресових ситуацій (тривога через обстріли, конфлікти в родині, новини про кризу). У парах відтворюють ситуацію, пробуючи різні способи мобілізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів, обговорюють ефективність кожного підходу.

3. Вправа «Діалог з внутрішнім ресурсом»

Мета: навчитися «спілкуватися» зі своїми сильними сторонами та здібностями для подолання стресу.

Хід: учасники закривають очі та уявляють, що їх внутрішній ресурс (сила, терпіння, рішучість) може говорити. Учасники ведуть короткий діалог з цим ресурсом, дізнаючись поради та підтримку для конкретної стресової ситуації. Потім діляться враженнями.

4. Вправа «Мапа енергії»

Мета: усвідомити, що виснажує, а що відновлює енергію.

Хід: учасники малюють дві колонки: «Виснажує» і «Відновлює». У кожену записують дії, ситуації, людей або інформацію, що впливає на емоційний стан. Потім розробляють власні стратегії для збільшення «відновлюючих» факторів і зменшення «виснажуючих».

5. Вправа «Мої сценарії стресу та ресурси для виходу»

Мета: розвивати навички планування дій у стресових ситуаціях.

Хід: учасники описують реальні або потенційні стресові ситуації, визначають, які ресурси (внутрішні та зовнішні) можуть допомогти, і складають конкретний план дій на випадок повторення ситуації.

6. Рефлексія

Мета: закріпити навички стратегічного використання ресурсів.

Хід: учасники відповідають на запитання: «Які нові ресурси я відкрив(ла) для себе сьогодні?», «Як я можу застосувати їх у повсякденних стресових ситуаціях?».

Заняття 8

Тема: Планування власного відновлення для зміцнення стресостійкості.

Мета: навчити учасників системно планувати психоемоційне відновлення, підвищувати власну стресостійкість через використання внутрішніх і зовнішніх ресурсів, формувати стратегії швидкого відновлення після стресових подій та криз.

1. Вправа «Ресурсний щит»

Мета: сформувати навичку швидкого мобілізування ресурсів для захисту від стресу.

Хід: учасники уявляють, що їхні внутрішні і зовнішні ресурси – це «щит», який захищає від емоційного вигорання та паніки. Вони записують, що входить до цього щита (особисті навички, підтримка близьких, релаксація, планування). Потім обговорюють, як використовувати «щит» у реальних стресових ситуаціях.

2. Вправа «Міні-календар стресостійкості»

Мета: навчитися планувати дії, що підвищують стресостійкість протягом тижня.

Хід: учасники складають короткий тижневий план: коли і які техніки або дії вони будуть застосовувати для відновлення психоемоційного стану (фізична активність, спілкування, релаксаційні вправи). Потім обговорюють, як системність планування підвищує здатність справлятися зі стресом.

3. Вправа «Карта кризових дій»

Мета: формувати навички стратегічного реагування у кризових ситуаціях.

Хід: учасники вибирають 1–2 потенційні стресові ситуації (тривога через бойові дії, паніка близьких, перебої з ресурсами) і складають покроковий план дій для збереження спокою та ресурсів. Потім обговорюють у групі, як ці дії допомагають підтримувати стресостійкість.

4. Вправа «Ресурсний резерв»

Мета: навчитися створювати запас внутрішніх та зовнішніх ресурсів для майбутніх стресових ситуацій.

Хід: учасники визначають, що вони можуть підготувати заздалегідь: інформаційні джерела, контакти підтримки, фізичні вправи, ритуали відновлення. Потім група обговорює, як планування «резерву» зменшує рівень тривоги і підвищує контроль у кризі.

5. Вправа «Емоційна аптечка»

Мета: розвивати навички швидкої самопідтримки та стабілізації емоційного стану.

Хід: учасники складають власну «аптечку» зі способів заспокоєння та відновлення: дихальні вправи, короткі медитації, позитивні образи, підтримка близьких, творчі дії. Потім обговорюють, як ці методи допомагають залишатися спокійними у стресових ситуаціях та зберігати працездатність.

6. Рефлексія

Мета: закріпити навички планування відновлення для підвищення стресостійкості.

Хід: учасники відповідають на запитання: «Які методи допомагають мені залишатися стресостійким(ою)?», «Які дії я можу планувати на найближчий тиждень для підтримки своєї стійкості?».

Заняття 9

Тема: Тренування психологічної витривалості та стресостійкості.

Мета: навчити учасників відчувати та зміцнювати власну психологічну витривалість, формувати здатність контролювати емоційні реакції, зберігати працездатність і спокій у тривалих стресових ситуаціях, розвивати навички адаптивного самопідтримання.

1. Вправа «Ментальна стійкість»

Мета: навчитися витримувати внутрішній тиск і концентруватися на завданні.

Хід: учасники отримують короткі завдання або головоломки, виконують їх під імітованим «стресом» (наприклад, обмежений час або додатковий шум). Потім обговорюють відчуття напруження та способи підтримки концентрації та спокою.

2. Вправа «Емоційний баланс»

Мета: розвивати здатність регулювати емоції у складних ситуаціях.

Хід: учасникам пропонується уявити емоційні «гойдалки» (стрес, тривога, роздратування) і визначити внутрішні сигнали, коли баланс порушується. Потім учасники складають короткий «план відновлення» для моменту емоційного дисбалансу (дихання, коротка фізична активність, позитивний образ).

3. Вправа «Сила малих кроків»

Мета: навчитися підвищувати стресостійкість через планомірні дії.

Хід: учасники обирають реальну стресову ситуацію та розбивають її на маленькі кроки. Обговорюють, як поступова дія знижує тривогу та підвищує впевненість у власних можливостях.

4. Вправа «Внутрішній тренер»

Мета: навчитися самостійно мотивувати себе та підвищувати витривалість.

Хід: учасники записують короткі фрази-підтримки, які вони можуть сказати собі під час стресу (наприклад: «Я можу це витримати», «Моє тіло і розум здатні впоратися»). Потім у парах відпрацьовують використання цих фраз у стресових міні-сценаріях.

5. Вправа «Стресостійкий план на день»

Мета: інтегрувати навички стресостійкості у повсякденне життя.

Хід: учасники складають план дня, включаючи регулярні моменти для самопідтримки, релаксації, коротких відновлюючих вправ, контактів із ресурсними людьми. Обговорюють у групі, як системне планування допомагає зберігати спокій та енергію.

6. Рефлексія та обговорення

Мета: оцінити власні успіхи у формуванні стресостійкості.

Хід: учасники відповідають на запитання: «Які нові навички допомагають мені залишатися спокійним у стресі?», «Що я буду практикувати щодня для зміцнення своєї психологічної витривалості?»

Заняття 10

Тема: Підведення підсумків і стратегій збереження стресостійкості.

Мета: узагальнити отримані знання та навички, оцінити особисті досягнення, сформулювати план застосування стресостійких стратегій у повсякденному житті та професійній діяльності в умовах війни.

1. Вправа «Мій прогрес»

Мета: усвідомити особисті зміни та досягнення в розвитку стресостійкості.

Хід: учасники заповнюють аркуш із питаннями: «Що я навчився робити для збереження спокою?», «Які техніки саморегуляції стали для мене ефективними?», «Що я буду застосовувати далі?». Потім коротко презентують свої відповіді групі.

2. Вправа «Краща стратегія»

Мета: визначити найбільш ефективні методи подолання стресу для кожного учасника.

Хід: учасники обирають 2–3 техніки або стратегії, які найбільше допомагають їм залишатися спокійними у стресових ситуаціях. Потім обговорюють у парах, як ці стратегії можна поєднувати або адаптувати для різних ситуацій.

3. Вправа «План підтримки оточення»

Мета: інтегрувати навички підтримки інших та власної стресостійкості.

Хід: учасники складають короткий план, як вони можуть допомагати близьким, колегам або сусідам зберігати спокій у стресових ситуаціях, використовуючи навички активного слухання, конструктивного спілкування та мобілізації ресурсів.

4. Вправа «Інтеграційна рольова гра»

Мета: закріпити комплексне застосування навичок стресостійкості.

Хід: учасники працюють у групах, отримують сценарій стресової ситуації (воєнна тривога, паніка в колективі, надзвичайна подія) і застосовують усі засвоєні техніки: дихальні вправи, відновлення ресурсів,

конструктивну комунікацію, планування дій. Після гри відбувається обговорення ефективності дій і спільний аналіз результатів.

5. Рефлексія та заключне обговорення

Мета: оцінити результати програми та визначити подальші кроки.

Хід: учасники відповідають на запитання: «Що для мене стало найціннішим у цій програмі?», «Як я буду застосовувати набуті навички у майбутньому?», «Які нові ресурси та стратегії я відкрив(ла) для себе?»