

шкільного віку та підлітками можна використовувати перегляд новин як можливість обговорити, що відбувається в країні та у громаді; приділяти час релаксаційним вправам з дітьми, грати в ігри, дивитися мультфільми або читати казки разом);

– слідкувати за станом дитини (важливо цікавитись новинами не лише про війну, але й новинами з життя дитини).

Отже, воєнний час вимагає розвитку особливих компетентностей батьків щодо підтримки своїх дітей. Діти більш вразливі до стресу та можуть глибше переживати почуття страху, тривоги та невизначеності. Важливо, щоб дорослі допомагали дітям висловлювати свої емоції, пояснювали складні події зрозумілою мовою. Спільне проведення часу, звичні ритуали та відверте спілкування зміцнюють дитячу психіку та формують довіру до світу.

#### ***Список використаних джерел***

1. Квасній Л., Мураль В., Баланда Н. Вплив війни на фізичне та психічне здоров'я населення. *Суспільство та національні інтереси*. 2024. № 5(5). URL: [https://doi.org/10.52058/3041-1572-2024-5\(5\)-27-35](https://doi.org/10.52058/3041-1572-2024-5(5)-27-35).

2. Лях Т., Лехолетова М., Петрович В., Спіріна Т. Соціально-педагогічна робота з батьками щодо підтримки ними дітей у період війни. *Humanitas*. № 2. С. 24–30. URL: [https://doi.org/10.32782/humanitas/2022.2.3.%20%20M.,%20%20Petrovych,%20%20V.,%20%20Spirina,%20%20T.%20%20\(2022\)](https://doi.org/10.32782/humanitas/2022.2.3.%20%20M.,%20%20Petrovych,%20%20V.,%20%20Spirina,%20%20T.%20%20(2022)).

#### ***Тетяна Самусь,***

здобувач ступеня вищої освіти  
магістра інституту заочного  
та дистанційного навчання  
Національної академії  
внутрішніх справ

#### ***Науковий керівник:***

кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології навчально-  
наукового інституту права та  
психології Національної академії  
внутрішніх справ **С. Власенко**

## **ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Війна – це екстремальна ситуація, яка випробовує на міцність психіку кожної людини. Формування стресостійкості стає ключовим фактором виживання та адаптації до нових

реалій. Це процес, який вимагає усвідомлення, саморегуляції, використання наявних ресурсів та пошуку нових.

З 24 лютого 2022 року, через повномасштабне вторгнення росії, багатьом людям довелося покинути домівки, переїхати в іншу країну, почути вибухи та пережити смерть своїх близьких. Стрес став невід'ємною частиною життя українців, тому стресостійкість буде незамінною навичкою, яку необхідно формувати та вдосконалювати [1, с. 201].

Стресові ситуації супроводжують людей постійно, проте одні добре адаптуються, а інші мають неприємні наслідки: фізичні або психічні проблеми. Пояснити таке явище можемо використовуючи поняття «рівень стресостійкості». Останній може бути високим, помірним або низьким. Психологи визначають стресостійкість як комплексну (цілісну) властивість особистості, що характеризується необхідним ступенем адаптації до дій в екстремальних ситуаціях, допомагає переносити інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, зумовлені особливостями професійної діяльності, не відчуваючи при цьому негативних наслідків для роботи, свого здоров'я та навколишнього середовища [2, с. 210].

Розглянемо основні кроки на шляху до формування та розвитку стресостійкості особистості.

Перший крок полягає у розпізнаванні власних емоцій та реакцій на стрес. Наступним кроком має стати засвоєння провідних прийомів саморегуляції. Не менш важливим є формування соціальної підтримки. Збереження фізичного здоров'я, здоровий сон, повноцінне харчування, помірна фізична активність – фактори, які безпосередньо впливають на психологічну стійкість [3].

Виділимо основні психологічні поради, спрямовані на формування та розвиток стресостійкості особистості.

*I. Робота над зміною когнітивних моделей.* Часто в стані стресу люди схильні до негативних думок і переконань, які посилюють тривогу і страх. Потрібно спробувати проаналізувати свої думки, поставити їх під сумнів, шукати альтернативні, більш реалістичні та позитивні інтерпретації подій.

*II. Опанування навичок ефективного тайм-менеджменту.* Треба навчитися планувати свій час і розставляти пріоритети. Чіткий розпорядок дня навіть у воєнних умовах допомагає відчувати контроль над ситуацією та знижує рівень

невизначеності. Потрібно визначити для себе кілька важливих завдань на день і зосередитись на їх виконанні.

*III. Духовний розвиток.* Поняття духовного розвитку розкривається через молитву, медитацію, читання надихаючих текстів, які можуть допомогти знайти внутрішній спокій і надію [4, с. 87].

*IV. Турбота про фізичне здоров'я.* Не треба забувати про збалансоване харчування, достатній сон та фізичну активність, навіть якщо це лише коротка прогулянка на свіжому повітрі. Фізичне благополуччя безпосередньо впливає на наше ментальне здоров'я та здатність справлятися зі стресом.

*V. Вираження власних емоцій.* Ведення щоденника, розмови з близькими людьми, творчість – все це може допомогти звільнитися від негативних переживань та почуттів. Не потрібно тримати все в собі, дайте своїм емоціям вихід.

*VI. Навчіться розслаблятися та відновлювати сили.* Практикуйте техніки релаксації, такі як дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація або медитація. Знайдіть заняття, які приносять вам задоволення та допомагають відволіктися від тривожних думок. Це може бути читання, прослуховування музики, хобі або спілкування з друзями.

*VII. Відстоювання власних кордонів.* Важливо вміти встановлювати межі та казати «ні». Не перевантажуйте себе завданнями та зобов'язаннями, які ви не в змозі виконати. Пам'ятайте, що ваше здоров'я та благополуччя – це пріоритет. Відмовтеся від зайвого та зосередьтеся на тому, що дійсно важливо для вас.

*VIII. Пошук додаткових ресурсів.* Спілкуйтеся з друзями, родиною або колегами, діліться своїми переживаннями та просіть про допомогу, коли це необхідно. Не бійтеся звертатися до професійного психолога або терапевта, якщо відчуваєте, що не можете впоратися самотійно [5, с.462].

Отже, без стресу людина не зможе існувати в соціальному середовищі, тому стресостійкість – це та властивість особистості, яку потрібно формувати, розвивати та постійно вдосконалювати. Формування стресостійкості – це тривалий процес, який потребує терпіння та наполегливості.

#### ***Список використаних джерел***

1. Москалець В. П. Психологія особистості : підручник. Київ: Ліра-К, 2020. 362 с.

2. Когут О. О. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Кривий Ріг : Роман Козлов вид., 2021. 277 с.

3. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ, 2021. 319 с.

4. Мітіна С. В. Психологія особистості : навч.-метод. посібник. Київ : Ліра-К, 2020. 273 с.

5. Психологія розвитку та життєстійкості особистості: наукові студії : колективна монографія. Полтава : Астроя , 2024. 552 с.

***Вікторія Сема,***

здобувач ступеня вищої освіти  
бакалавра навчально-наукового  
інституту права та психології  
Національної академії  
внутрішніх справ

*Науковий керівник:*

кандидат психологічних наук,  
доцент, доцент кафедри  
психології навчально-наукового  
інституту права та психології  
Національної академії внутрішніх  
справ **С. Власенко**

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Війна є одним із найпотужніших стресових факторів, що впливають на психіку людини. Наслідком хронічного впливу стресу, викликаного воєнними подіями, можуть стати гострі та хронічні розлади здоров'я, невротичні та психічні порушення і навіть скорочення тривалості життя людини. Сучасні дослідження довели, що спричинений війною стрес, негативно впливає на структуру головного мозку людини, порушуючи нормальне функціонування усіх відділів нервової системи, призводить до значних порушень у роботі імунної системи організму і, як наслідок, до збільшення частоти виникнення та тяжкості перебігу різноманітних інфекційних захворювань, від впливу стресу страждають усі органи людського організму.