

Список використаних джерел

1. Борюшкіна О. В., Твердохвалова Ю. Л. Адаптація студентів до навчання в умовах війни . Особистість, суспільство, війна : тези доп. учасників міжнар. психолог. форуму (м. Харків, Україна, 26 квіт. 2024 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ ; Нац. акад. правових наук України. – Харків : ХНУВС, 2024. – 378 с. – (До 30-річчя Харків. нац. Ун ту внутр. справ).2024. С. 56-61. URL. <https://dspace.univd.edu.ua/items/14865243-1339-47d2-bd8d-71c9d2e6bba4/full>
2. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни. як його зберегти та підтримати. Метод. рекомендації. Київ. Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с. URL. <http://psychology-naes-ua.institute/read/2644/>
3. Льошенко О., Кондратьєва В. (2021). Діагностика, профілактика, корекція синдрому «Емоційного вигорання». Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки, (10), 105–112. URL. <https://doi.org/10.30970/ps.2021.10.15>
4. Прокопенко О. А. Емоційне виснаження студентів та втома під час війни. 2025. URL.:https://www.researchgate.net/publication/388878022_Emocijne_visnazenna_studentiv_ta_vtoma_pid_cas_vijni

Юлія Ткачук,

здобувач другого (магістерського) ступеня вищої освіти
інституту заочного та дистанційного навчання
Національної академії внутрішніх справ

Науковий керівник:

Олена Рівчаченко,

професор кафедри юридичної психології
Національної академії внутрішніх справ,
кандидат юридичних наук, доцент

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ПСИХІЧНЕ ФУНКЦІОНУВАННЯ В УМОВАХ ВОЄННИХ ЗАГРОЗ

У сучасних умовах повномасштабної війни в Україні населення стикається з безпрецедентним рівнем тривалого стресового впливу. Постійні обстріли, повітряні тривоги, нестабільність безпекової ситуації, втрата близьких та економічна невизначеність створюють систематичний психоемоційний пресинг, що призводить до формування хронічного стресу. Наукові джерела зазначають, що хронічний стрес виникає внаслідок тривалого впливу стресогенних чинників, які перевищують адаптивні можливості організму, спричиняючи емоційні, когнітивні та соматичні порушення [1, с. 45; 2, с. 120; 3, с. 50; 4, с. 2093].

Воєнні загрози є унікальним типом стресорів, оскільки вони характеризуються непередбачуваністю, високою інтенсивністю та тривалістю впливу. Дослідження показують, що безперервна експозиція до загрози смерті або поранення сприяє стійким змінам у роботі гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової системи (HPA axis), порушенням сну, емоційної регуляції та зниженню здатності до відновлення [5, с. 601].

Хронічний стрес у населення формує специфічні механізми впливу на психічне функціонування. Емоційна сфера проявляється зростанням тривоги, депресивних симптомів, дратівливості та схильності до афективних зривів; когнітивна сфера – погіршенням уваги, зниженням швидкості обробки інформації, проблемами з пам'яттю та виникненням хронічної втоми; поведінкова сфера – порушенням режиму сну, зловживанням алкоголем і психоактивними речовинами, униканням і соціальною ізоляцією; соматична сфера – порушеннями роботи серцево-судинної, імунної та ендокринної систем [6, с. 312; 8, с. 218].

У межах воєнного стану особливо загрозливими є процеси дисфункціональної адаптації, коли хронічний стрес спричиняє систематичне виснаження ресурсів та посилення психічної вразливості. Це може бути передумовою розвитку посттравматичного стресового розладу, генералізованого тривожного розладу, депресії або суїцидальних ризиків. Виснаження ресурсів резилієнтності в умовах тривалої небезпеки є ключовим фактором розвитку патологічних форм стресу [9, с. 50].

Розуміння впливу хронічного стресу відкриває можливості для розробки системних заходів психопрофілактики та психологічної підтримки. Ефективними напрямками є формування навичок емоційної регуляції та стрес-менеджменту, укріплення соціальної підтримки та мереж взаємодопомоги, створення безпечних середовищ, регулярний психоедукаційний супровід, застосування короткострокових інтервенцій (CBT, grounding, технік стабілізації), підтримка здорового сну, фізичної активності та формування поведінкових стратегій відновлення [2, с. 250; 6, с. 3; 8, с. 1; 7, с. 204].

Хронічний стрес в умовах воєнних загроз є не лише природною реакцією психіки на небезпеку, але й важливим предиктором ризику розвитку психічних розладів. Тому системна, доказова та скоординована діяльність фахівців у сфері психологічної підтримки є ключовою для збереження психічного функціонування та стійкості населення в умовах тривалих воєнних впливів [1, с. 45; 3, с. 50].

Список використаних джерел

1. Баумейстер Р. Ф., Лірі М. Р. Потреба належати: бажання міжособистісних зв'язків як фундаментальна людська мотивація. *Psychological Bulletin*. 1995. Т.117. №3. С.497–529. URL: <https://psycnet.apa.org/record/1995-33401-001>
2. Гросс Дж. Дж. Регуляція емоцій: концептуальні основи. *Handbook of Emotion Regulation*. Нью-Йорк: Guilford Press, 2007. – С.3–24.

3. Коен С., Яніцький-Девертс Д., Міллер Г. Е. Психологічний стрес і хвороби. *Journal of the American Medical Association*. 2007. Т.298, №14. С.1685–1687. URL: <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/209223>
4. Лазарус Р., Фолкман С. Стрес, оцінка та подолання. Нью-Йорк: Springer, 1984. 456 с.
5. Мак'юен Б. С., Стеллар Е. Стрес і людина: механізми, що ведуть до хвороби // *Archives of Internal Medicine*. – 1993. – Т.153, №18. – С.2093–2101. URL: <https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/618989>
6. Сапольскі Р. М. Чому у зебр немає виразок. – 3-тє вид. – Нью-Йорк: Henry Holt and Company, 2004. – 560 с.
7. Сегерстром С. С., Міллер Г. Е. Психологічний стрес і імунна система людини: метааналітичне дослідження 30-річного запиту // *Psychological Bulletin*. – 2004. – Т.130, №4. – С.601–630. URL: <https://psycnet.apa.org/record/2004-16797-007>
8. Сельє Г. Стрес без дистресу. – К.: Наукова думка, 1982. – 312 с.
9. Турлаков І. Психологічні механізми стрес-реакцій та хронічного стресу в умовах воєнних загроз. Дис. ... канд. психол. наук, Одеський нац. ун-т, 2023.– 196.

Валерія Толканець,

здобувач першого (бакалавського) ступеня вищої освіти
Національної академії внутрішніх справ

Науковий керівник:

Тетяна Сняткова,

доцент кафедри юридичної психології
Національної академії внутрішніх справ,
доктор філософії в галузі психології

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ЯК ФАКТОР АДАПТАЦІЇ ДО УМОВ ВОЄННОГО СТАНУ

Психологічна стійкість у сучасних умовах воєнного стану стає надзвичайно важливою. Вміння людини протистояти стресу без тривалих негативних наслідків допомагає зберегти психічне здоров'я, емоційну рівновагу та ефективність у повсякденних справах. Війна приносить різні психологічні навантаження – постійну небезпеку, невизначеність, втрату близьких, порушення звичного ритму життя та руйнування соціальних зв'язків. У таких умовах адаптація залежить не лише від зовнішніх обставин, а й від внутрішніх ресурсів людини: її стресостійкості та уміння мобілізувати психологічні механізми подолання труднощів.

Дослідження українських учених показують, що тривалий вплив воєнного стресу впливає на психоемоційний стан молоді та дорослих – підвищується тривожність, зростає емоційне виснаження, падає самооцінка та мотивація до роботи [1, с. 19]. Водночас стійкі люди демонструють гнучке мислення,