

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Західноукраїнський національний університет**  
**Навчально-науковий інститут новітніх освітніх технологій**  
**Кафедра психології та соціальної роботи**

**ФІШЕР Клара Карлівна**

**Психологічні канали і способи подолання стресу в умовах суспільної  
нестабільності / Psychological Channels and Methods of Stress Management  
in Conditions of Social Instability**

спеціальність: 053 – Психологія  
освітньо-професійна програма – Психологія

Кваліфікаційна робота

Виконала студентка групи ПСЗ-41  
К.К. Фішер

---

Науковий керівник  
к.пед.н., В.В. Шафранський

---

Кваліфікаційну роботу  
допущено до захисту:  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ р.  
Завідувач кафедри  
\_\_\_\_\_ А.Н. Гірняк

**ТЕРНОПІЛЬ - 2026**

## **АНОТАЦІЯ**

**Фішер К.К. Психологічні канали і способи подолання стресу в умовах суспільної нестабільності. Рукопис.**

Дослідження на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» за спеціальністю 053 Психологія. Західноукраїнський національний університет, Тернопіль, 2026. 35 с.

У бакалаврській роботі досліджуються психологічні канали і способи подолання стресу в умовах суспільної нестабільності. Зокрема, вивчена життєстійкість, означені канали і способи подолання стресу та виявлені особливості формування стресостійкості в часи соціальних потрясінь. А також намічені шляхи та сформовані напрями подолання стресу в умовах суспільної нестабільності.

## **ANNOTATION**

**Fisher K.K. Psychological Channels and Methods of Stress Management in Conditions of Social Instability. Manuscript.**

Research on obtaining an educational degree «bachelor» in specialty 231 Psychology. West Ukrainian National University, Ternopil, 2026. 35 p.

The bachelor's thesis explores psychological channels and ways to overcome stress in conditions of social instability. In particular, resilience is studied, channels and ways to overcome stress are identified, and the features of the formation of stress resistance in times of social upheaval are identified. As well as the ways and directions of overcoming stress in conditions of social instability are outlined.

## ЗМІСТ

|                                                                                    |           |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| ВСТУП .....                                                                        | 3         |
| <br><b>РОЗДІЛ 1</b>                                                                |           |
| <b>ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК РЕСУРС ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ.....</b>                              | <b>4</b>  |
| Висновки до розділу 1 . 10                                                         |           |
| <br><b>РОЗДІЛ 2</b>                                                                |           |
| <b>КАНАЛИ І СПОСОБИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ .....</b>                                     | <b>11</b> |
| 2.1. Психологічні канали подолання стресу .....                                    | 11        |
| 2.2. Особливості формування стресостійкості<br>в умовах соціальних потрясінь ..... | 14        |
| 2.3. Шляхи подолання стресу за допомогою фізичних вправ .....                      | 21        |
| Висновки до розділу 2 .....                                                        | 26        |
| <br><b>РОЗДІЛ 3</b>                                                                |           |
| <b>НАПРЯМИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ<br/>В УМОВАХ СУСПІЛЬНОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ .....</b>       | <b>27</b> |
| Висновки до розділу 3 .....                                                        | 29        |
| <br>ВИСНОВКИ .....                                                                 | <br>30    |
| <br>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....                                               | <br>33    |

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Сучасний соціальний контекст характеризується високим рівнем невизначеності, турбулентністю економічних процесів, воєнними загрозами, інформаційним перевантаженням і трансформацією соціальних інститутів. Умови суспільної нестабільності спричиняють хронічне психоемоційне напруження, що проявляється у зростанні тривожності, фрустрації, емоційного вигорання та психосоматичних розладів. За таких обставин проблема психологічних каналів і способів подолання стресу набуває не лише індивідуального, а й суспільного значення. У науковому дискурсі стрес розглядається як складний психофізіологічний феномен. Проте сучасні умови суспільної нестабільності (зокрема соціальні кризи та воєнні конфлікти) зумовлюють трансформацію механізмів переживання стресу та актуалізують потребу переосмислення каналів його подолання – когнітивних, емоційних, поведінкових і соціально-комунікативних. Особливої актуальності проблема набуває в українському суспільстві, де тривале перебування у стані колективної напруженості формує специфічні адаптаційні стратегії особистості. Дослідження психологічних каналів подолання стресу дозволяє окреслити ресурси життєстійкості, підвищити рівень психологічної безпеки та сприяти формуванню ефективних програм психопрофілактики.

**Стан вивчення проблеми.** Проблема стресу та його подолання є однією з фундаментальних у психології. Біологічні механізми стресу досліджувалися у межах фізіологічного підходу (Г. Сельє). Когнітивно-оцінювальний аспект стресу розроблено в межах транзакційної теорії Р. Лазаруса та С. Фолкман. Концепція копінг-стратегій отримала розвиток у працях, де стрес розглядається як результат взаємодії особистості та довкілля. Проблематика життєстійкості акцентує роль особистісних ресурсів

у подоланні екстремальних умов. У вітчизняній психології питання стресостійкості та саморегуляції досліджувалися в контексті діяльнісного та особистісного підходів (див. [1-29]). Водночас у сучасних дослідженнях недостатньо систематизовано саме поняття «психологічні канали подолання стресу», яке може інтегрувати когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні механізми адаптації в умовах суспільної нестабільності. Це зумовлює необхідність комплексного аналізу проблеми.

**Об'єктом дослідження** є психологічний стрес як психічний стан особистості в умовах суспільної нестабільності, **предметом** – психологічні канали та способи подолання стресу особистістю в умовах суспільної нестабільності.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні канали і способи подолання стресу в умовах суспільної нестабільності та визначити їхню ефективність.

**Завдання дослідження:**

- 1) дослідити життестійкість та означити канали і способи подолання стресу;
- 2) виявити особливості формування стресостійкості в часи соціальних потрясінь;
- 3) намітити шляхи та схематично сформувати психологічні канали подолання стресу в умовах суспільної нестабільності.

**Методи дослідження.** Методологічну основу дослідження склав комплекс теоретичних методів (аналіз, синтез, систематизація), що дозволив концептуалізувати природу стресу в умовах нестабільності. Емпіричний етап головно зреалізований через психодіагностичне тестування, анкетування та опитувальники для ідентифікації копінг-стратегій, життестійкості й механізмів саморегуляції особистості. Об'єктивність забезпечена поєднанням якісного та кількісного аналізу даних, а також застосуванням методів математичної статистики та кореляційного аналізу.

**Наукова новизна.** Уточнено зміст поняття «психологічні канали подолання стресу» як інтегративної системи когнітивних, емоційних, поведінкових та соціальних механізмів адаптації. Виявлено специфіку поєднання копінг-стратегій в умовах суспільної нестабільності. Обґрунтовано взаємозв'язок між рівнем суб'єктивного переживання стресу та домінуванням певних психологічних каналів його подолання.

**Практичне значення.** Отримані результати можуть бути використані у діяльності практичних психологів для розробки програм психокорекції та профілактики стресових станів, формування навичок емоційної саморегуляції. А також у тренінговій роботі, що спрямована на розвиток життєстійкості та адаптаційного потенціалу особистості тощо.

**Структура бакалаврської роботи.** Дослідження складається із вступу, загальних висновків, трьох розділів із висновками до кожного, списку 29 використаних літературних джерел. Загальний обсяг дослідження склав 35 сторінок, основний текст висвітлений на 30 сторінках. За результатами дослідження опубліковано тези.

## РОЗДІЛ 1

### ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК РЕСУРС ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

Сучасна людина живе у просторі перманентної напруги, де соціальні трансформації, воєнні конфлікти, економічні кризи й інформаційна турбулентність створюють стан тривалої невизначеності. У таких умовах стрес перестає бути епізодичною реакцією на окремий подразник і перетворюється на фонову характеристику буття. Проте поряд із феноменом стресу на перший план виходить інший – життєстійкість, що постає не просто як здатність «витримати», а як внутрішній ресурс збереження цілісності особистості в умовах екзистенційних викликів.

Стрес є невід’ємною частиною життя кожної людини, виникаючи у відповідь на зовнішні та внутрішні виклики. Він є комплексною психофізіологічною реакцією організму, яка може виявлятися як позитивно, і негативно. У той час як стрес у помірних дозах може бути стимулюючим та мотивуючим, хронічний стрес найчастіше веде до різних психоемоційних розладів та соматичних захворювань. Актуальність теми стресу в сучасному суспільстві продовжує зростати, оскільки стресогенні чинники – такі як високе соціальне та професійне навантаження, сімейні та особисті проблеми, а також пандемічні кризи стають все більш поширеними (див. [2; 6; 8; 11; 19; 23; 25; 27]).

Фізіологічне розуміння стресу, започатковане Г. Сельє[22], акцентувало увагу на загальному адаптаційному синдромі та універсальних механізмах реагування організму на навантаження. У межах цього підходу стрес осмислювався передусім як біологічна реакція. Проте подальший розвиток психологічної науки, зокрема транзакційна теорія Р. Лазаруса, змістив акцент на суб’єктивну оцінку ситуації: стрес виникає не лише через інтенсивність зовнішніх факторів, а й через те, як людина їх інтерпретує.

Саме тут відкривається простір для розуміння життєстійкості як здатності до осмислення, переоцінки та трансформації досвіду.

Концептуально феномен життєстійкості (hardiness) був систематизований у працях С. Мадді, який визначив її як інтегральну особистісну характеристику, що включає три ключові компоненти: залученість (commitment), контроль (control) та прийняття виклику (challenge). Залученість означає здатність залишатися включеним у життя навіть за умов труднощів; контроль – переконання в можливості впливати на події; прийняття виклику – сприйняття змін не як загрози, а як простору розвитку. У цій триєдиній структурі життєстійкість постає як особлива форма активного ставлення до реальності.

Науково осмислюючи життєстійкість, варто наголосити, що вона не зводиться до емоційної нечутливості чи «товстошкірості». Навпаки, життєстійка особистість здатна глибоко переживати, однак її переживання інтегровані у цілісну систему смислів. У цьому сенсі життєстійкість є проявом психологічної зрілості – здатності витримувати амбівалентність, невизначеність, втрату і водночас не руйнувати внутрішню структуру «Я».

Філософський вимір проблеми дозволяє розглядати життєстійкість як форму екзистенційної позиції. Людина не обирає історичну епоху, соціальні катаклізми чи глобальні ризики, але вона здатна обирати спосіб ставлення до них. У цьому виборі виявляється її свобода. Життєстійкість – це не заперечення страждання, а його прийняття як складової людського буття. Вона пов'язана зі здатністю бачити сенс навіть у кризових обставинах, що наближає її до категорії внутрішньої автономії.

Психологічно життєстійкість функціонує як інтегративний ресурс, що опосередковує дію копінг-стратегій. Особи з високим рівнем життєстійкості частіше використовують проблемно-орієнтовані способи подолання стресу, демонструють вищий рівень саморегуляції, зберігають когнітивну гнучкість. Вони здатні до рефлексії, що дозволяє їм дистанціюватися від афективного



імпульсу та обирати конструктивну модель поведінки. Таким чином, життєстійкість виступає своєрідним метаресурсом – внутрішньою основою, яка забезпечує ефективність інших психологічних механізмів адаптації.

У контексті суспільної нестабільності життєстійкість набуває колективного виміру. Соціальна підтримка, відчуття приналежності до спільноти, солідарність підсилюють індивідуальні ресурси. Водночас особистість із розвиненою життєстійкістю сама стає джерелом стабільності для інших. Таким чином, виникає взаємозумовлений процес: внутрішня стійкість підтримує соціальну тканину, а соціальна єдність укріплює внутрішню стійкість.

Варто також підкреслити, що життєстійкість не є вродженою даністю у завершеній формі. Вона формується в процесі життєвого досвіду, через подолання труднощів, через рефлексію власних помилок і втрат. Криза, яка на перший погляд руйнує усталені структури, водночас відкриває можливість для особистісного зростання. Парадоксально, але саме досвід напруги може стати каталізатором внутрішнього зміцнення, якщо він осмислений і інтегрований.

З наукової точки зору, життєстійкість корелює зі зниженим рівнем тривожності, вищою самооцінкою, стабільністю емоційного фону та ефективністю соціальної адаптації. Проте її значення виходить за межі статистичних показників. Вона є внутрішньою опорою, що дозволяє людині не втратити суб'єктність у ситуації, коли зовнішні обставини здаються неконтрольованими.

Механізми стресу та його наслідки для здоров'я потребують уважного дослідження. У психології існує кілька підходів до розуміння стресу, включаючи теорії, пов'язані з фізіологічними реакціями організму, а також психоемоційними та когнітивними процесами. Стрес може бути короткостроковим та тривалим, з різним рівнем інтенсивності, що визначає його вплив на психічне та фізичне здоров'я людини. Тому розуміння

механізмів стресу є ключовим для розробки методів його подолання та профілактики.

Хронічний стрес може мати руйнівні наслідки здоров'я. Він може сприяти розвитку різних захворювань, таких як гіпертонія, серцево-судинні хвороби, діабет та психічні розлади, включаючи тривожні розлади, депресію та посттравматичний стресовий розлад. Одним із важливих аспектів подолання стресу є використання психологічних методів. Когнітивно-поведінкова терапія, релаксаційні техніки, медитація та методи управління часом допомагають людям ефективно справлятися з психоемоційними навантаженнями, покращуючи якість життя та мінімізуючи негативні наслідки стресу. Крім того, існують фізичні практики, такі як йога та фізична активність, які сприяють зниженню рівня стресу та покращенню загального самопочуття [1; 7; 23; 28].

Слід зазначити, що не реакцію стрес однакові, і його сприйняття впливають різні індивідуальні особливості. Одні люди більш сприйнятливі до стресових ситуацій, інші, навпаки, мають високу стресостійкість. Це залежить від низки факторів, включаючи особистісні характеристики, рівень соціальної підтримки, а також попередній досвід стресу. Вивчення цих чинників допомагає виявити найефективніші способи подолання стресу до різних категорій людей. Крім того, важливо розглянути механізми формування стійкості до стресів у людини. Це комплексний процес, який включає як психотерапевтичні підходи, так і розвиток особистісних ресурсів, таких як впевненість у собі, позитивне мислення і здатність до саморегуляції. Розробка ефективних програм, спрямованих на підвищення стійкості до стресів, може стати важливим кроком до зменшення рівня стресу в суспільстві.

Нині спостерігається тенденція до посилення стресу в суспільстві, що пов'язано з прискоренням темпів життя, професійним навантаженням, а також підвищенням вимог до особистої та соціальної адаптації. А в останні

роки – повномасштабною війною. Це наголошує на важливості створення та впровадження нових методів профілактики та лікування стресу, як на рівні індивідуальних стратегій, так і в рамках суспільної охорони здоров'я.

## **Висновки до розділу 1**

Стрес є неминучою частиною людського життя, і його вплив на психоемоційне та фізичне здоров'я не може бути недооціненим. Розуміння механізмів стресу та його наслідків, а також розробка ефективних методів його подолання, таких як когнітивно-поведінкова терапія, медитація та фізична активність, є важливим кроком на шляху до покращення якості життя та підвищення стресостійкості. Життєстійкість як ресурс подолання стресу – це не лише психологічна характеристика, а спосіб буття у світі нестабільності. Вона поєднує раціональність і віру, емоційну чутливість і внутрішню твердість, активність і прийняття. Життєстійка особистість не заперечує складність реальності, але й не дозволяє їй зруйнувати власну цілісність. Саме тому розвиток життєстійкості стає одним із ключових завдань сучасної психології – як тієї науки, що прагне не лише описати механізми стресу, а й окреслити шляхи збереження людської гідності та внутрішньої свободи за умов історичних випробувань.

Психологічні канали та способи подолання стресу в умовах суспільної нестабільності мають комплексну, багаторівневу структуру, зумовлену специфікою хронічного впливу макросоціальних стресорів. Встановлено, що суспільна нестабільність діє як дифузний чинник, який через когнітивний канал руйнує цілісність індивідуальної картини світу та позбавляє особистість відчуття контролю над власним життям. Емоційний канал сприйняття при цьому характеризується накопиченням тривожності та

дефіцитом позитивних очікувань, що в сукупності призводить до виснаження адаптаційного потенціалу.

## РОЗДІЛ 2

### КАНАЛИ І СПОСОБИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

#### 2.1. Психологічні канали подолання стресу

Стреси у суспільстві дедалі частіше стають причиною страждань. Проблеми, пов'язані зі стресами, індивідуально різні, оскільки кожна людина унікальна. Опанувати психотехніку особистої саморегуляції, – отже бути успішнішим у житті й у роботі. Люди, які вміють вчасно стриматися, знають свої слабкі та сильні сторони, володіють прийомами психотерапії, вміють загальмувати свої внутрішні «вибухи» та зберегти самовладання.

Термін «психотерапія» виник у Європі у 70-х роках XIX століття і спочатку був майже синонімічний поняттю сугестивного впливу лікаря на пацієнта, проте дуже швидко почали виникати принципово інші погляди на психологічне лікування, що оформилися в самостійні психотерапевтичні напрями. Однак вітчизняні лікарі, які проходили стажування у закордонних колег, сприйняли від них і привезли на батьківщину не так «чисті» методи, як саму ідею психотерапевтичної допомоги. Таким чином, у вітчизняній практиці спочатку склався еклектичний підхід до лікування «нервових» пацієнтів, що допускав застосування всієї сукупності доступних лікареві методів. Психотерапевтичне втручання проводиться або при повному виключенні свідомості і волі пацієнта «гіпнотичного» навіювання; або при збереженні, до певної міри, свідомості пацієнта, але повній байдужості його волі – у формі так званого словесного навіювання; або, нарешті, з участю і свідомості, і волі пацієнта – у вигляді так званої чистої «психотерапії» [10; 28]. Крім гіпнотичного навіювання описано такі методи, як лікування навіюванням у несонному стані, самонавіювання, лікування перевихованням, лікування переконанням та лікування вправами, лікування ідеалами,

психоаналіз та лікування сповіддю, а також комбінований метод (спільно з фізичними методами та фармакологічним лікуванням) [1; 3; 8; 14; 23].

Окремі стреси допомагають людині боротися з комплексами (страх спілкування, страх говорити перед великою аудиторією) У цілому нині життя – це великий стрес, що з величезної кількості найменших. Професійна діяльність має багато стрес-факторів. У суспільстві відбувається ламання соціальних стереотипів, посилюється розшарування суспільства, зростає конкуренція, молоде покоління виховується з урахуванням нових стратегій. Важливе місце у вивченні проблеми стресу та протистояння йому займають ціннісні орієнтації особистості. Ціннісні орієнтації – це унікальні психологічні освіти, які є ієрархічну, багаторівневу і динамічну систему. Система ціннісних орієнтацій перебуває на перетині внутрішніх установок суб'єкта діяльності та норм соціального середовища, а також мотиваційно-потребової та смислової сфери особистості. Внаслідок такої багаторівневої та багатовимірної структури система ціннісних орієнтацій забезпечує взаємодію багатьох елементів цілісної системи, яка називається «особистістю», а також зреалізовує низку важливих функцій. Головною з цих функцій є регуляція суб'єктної активності, що здійснюється за допомогою специфічних засобів та способів та у різних напрямках. Постаючи вищим регулятором, система ціннісних орієнтацій дозволяє людині орієнтуватися у складних соціальних ситуаціях, будучи головним джерелом формування основних життєвих цілей та сприяючи розвитку моральних засновків особистості [7; 11; 15; 18; 20].

Особливе місце в системі ціннісних орієнтацій особистості, які допомагають боротися зі стресовими ситуаціями, займають кар'єрні орієнтації, вивчення яких особливо важливе для виявлення мотиваційних та смислових аспектів професійної кар'єри, а також можливих майбутніх стресів та особливостей боротьби зі стресовими ситуаціями.

Далі запропонуємо наступні принципи боротьби зі стресом: «Спокоїно проаналізувати ситуацію, усвідомити та примиритися з найгіршим із

можливих негативних наслідків. Уявити у всій своїй повноті ситуацію, в якій можна відчувати себе комфортно. Активізувати почуття гумору: подумки уявити агресивного партнера у комічній ситуації та пробачити йому його емоції, помилки та некмітливість. Зняти почуття агресії за допомогою фізичної розрядки, дихальних вправ заспокійливої спрямованості та створюють урівноважений стан. До вчинення дії у відповідь порахувати до десяти. Намочити лоб та скроні холодною водою за будь-якої можливості. Порухення знімається розрядження емоцій: необхідно виговоритися комусь. Це допоможе усвідомити помилку та прийняти правильне рішення. Наказати собі бути цілком спокійним. Енергійно виконати 25 присідань або піднятися на п'ятий поверх пішки. Можна використовувати різні прийоми профілактики несприятливих емоційних станів. Зробити своїм правилом спілкування з приємними людьми та обмежити спілкування з тими, хто неприємний. Не згадувати конфлікти минулого. Усвідомивши їхню причину, зробити висновок і знайти вихід. Хвалити свої досягнення та успіхи. Жити під девізом: “Все добре, а те, що робиться, робиться на краще”».

Що стосується здоров'я (включаючи ознаку стресостійкості) як критерію добробуту особистості, то екзистенцію цієї діади слід розглядати як безперервний процес руху на континуумі «здоров'я – хвороба». Самозреалізація, самоактуалізація, емоційний комфорт сутнісно є результатом особистісних смислів, що діють у житті людини (смыслжиттєвих орієнтацій). Дійсність смислів безпосередньо залежить від системи відносин людини із собою, з іншими, зі світом. Вище ми відзначали роль цілепокладання, рефлексії, креативності у породженні природи щастя, отже, і у контексті питання якості відносин це є доречним. Особистісно-регуляторні властивості, такі як планування, моделювання, програмування, оцінка результатів, гнучкість, самостійність, є результатом прижиттєво сформованих ресурсів цілепокладання, рефлексії, креативності та допомагають особистості боротися зі стресами. Якість зазначених ресурсів

багато в чому визначає соціальний інтелект особистості, соціально-психологічну адаптацію, навички подолання важких ситуацій життєдіяльності, отже, і суб'єктивне благополуччя у цей непростий час.

## **2.2. Особливості формування стресостійкості в умовах соціальних потрясінь**

Стійкість до стресових впливів – це результат розвитку комплексу індивідуальних особливостей, значимих для подолання професійних стресорами. Умовами стресостійкості за часів сьогодення є: енергійність, рішучість, високе самовладання, здатність швидко приймати виважене рішення, вміння діяти не шаблонно в обстановці, що швидко змінюється, одночасно виконуючи кілька видів діяльності, здатність прогнозувати можливі зміни ситуації і очікуваний результат дій, витривалість, сміливість, сміливість індивідуальний підхід до людей; схильність до помірному ризику; високі та ефективні адаптаційні навички. Виділені якості вимагають розвитку та формуються як у процесі виконання трудових обов'язків, так і в результаті спеціальних психологічних програм.

Дослідники відзначають важливу роль соціальної та групової підтримки у побудові психологічних технологій підвищення стресостійкості [3; 8; 12; 16; 22; 26]. Означимо дві ситуації, в яких соціальна підтримка позитивно впливає: 1) оцінка стресора та 2) подолання стресу шляхом редукування його впливу на людину. Соціальна підтримка може поставати в емоційній чи інформаційній формі як складова спілкування чи як психологічна технологія у комплексі психопрофілактичних методів.

Комплексні програми навчання та реабілітації, засновані на прикладних дослідженнях специфіки профдіяльності, повинні ставати високоефективними інструментами у відновленні психічного здоров'я.



Обговорюється неможливість запровадження єдиного стандарту реабілітаційних програм, що пов'язано зі специфікою виконуваної діяльності. Однак деякі програми психологічної підтримки та психоосвітні модулі є універсальними для всіх. Крім того, виділимо необхідність диференційованого підходу до вибору психологічних втручань з метою запобігання негативному ефекту від психологічної допомоги.

Тут очевидна потреба у подальшій розробці та впровадженні комплексних ефективних програм забезпечення безпеки та гігієни із урахуванням знаходження основних психологічних факторів продуктивності діяльності, ризику психічної дезадаптації в часи воєнних лихоліть. Успішніші способи використання ресурсів багато в чому пов'язані з впровадженням інновацій. Підвищення стресостійкості, на наш погляд, найбільше ефективно тільки в тому випадку, коли цей процес базується на системному підході, що передбачає створення та використання психологічних технологій для проведення комплексу цілеспрямованих дій.

Проведення емпіричного дослідження включало організацію констатуючого, формуючого та контрольного експерименту. У першому випадку було проведено психологічну діагностику учасників. Далі в рамках формувального експерименту було створено та зреалізовано програму психологічної допомоги. Для оцінки результатів було організовано повторну діагностику всіх учасників. У дослідженні взяли участь 17 осіб віком від 47 до 65 років, серед них три рівні за кількістю групи: ветерани – учасники бойових дій; цивільні особи; внутрішньо переміщені особи, які перебували в зоні бойових дій, але не брали в них участі. Учасники були поділені на експериментальну та контрольну (тих, котрі не мають досвіду бойових дій) групи.

Методи дослідження поєднали:

- 1) аналіз вітчизняної та зарубіжної літератури;
- 2) систематизацію матеріалів дослідження;

3) узагальнення.

Емпіричні методи представлені широким набором інструментів: спостереження, бесіда, анкетування, опитування, експеримент, методи математично-статистичної обробки.

Методики дослідження: 1) «Шкала психологічного стресу PSM – 25» (Л. Лемур, Р. Тесьє, Л. Фільйон – <https://surl.li/gtsrxj>) для оцінки рівня стресу; 2) «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)» (С. Гобфолл – <https://surl.li/lxzkim>) з метою діагностики копінг-стратегій; 3) Анкети «Симптоми стресу» та «Способи зняття стресу» з метою детального опису прояву стресу та способів боротьби з ним у спеціалістів.

Модель дослідження передбачала початкову оцінку рівня стресостійкості осіб, які мають бойовий досвід, а також співвідношення цих результатів з їх індивідуально-психологічними характеристиками для визначення професійно важливих якостей, що підвищують стійкість до стресу. Вивчення зазначених особливостей проводилося за допомогою анкетування та блоку методик.

За результатами анкетування було виявлено, що військовослужбовці з бойовим досвідом мають значну кількість симптомів стресу, серед яких стійкий головний біль (32%), порушення сну (52%), пригнічений настрій (44%), почуття втоми (36%), пристрасть до алкоголю (77%), порушення апетиту та травлення (37%), невмотивований занепокоєння з різних приводів (40%). Вони віддають перевагу пасивним способам виходу зі стресу (паління (49%), алкоголю (77%), смачній їжі (24%)), а активні способи (наприклад, подорожі (6%), прогулянки (3%)) ними ігноруються.

Результати продемонстрували, що ветерани вдаються до використання неконструктивних стратегій подолання стресогенних ситуацій, а саме до асоціальних дій та агресії. Під асоціальними розуміються рішучі та несподівані для інших дії, перевага особистих інтересів інтересам інших, навіть якщо це їм на шкоду, демонстрація влади та переваги, приведення

інших у незручне та/або залежне становище. Серед інших значущих факторів виявлено схильність до незадовільної нервово-психічної стійкості (53%), високої особистої тривожності (53%) та соціальної дезадаптації (66%).

Нами було висунуто припущення, що інтелект є важливим захисним ресурсом у боротьбі зі стресом. Високий рівень інтелекту відповідає розвиненій стресостійкості, а також конструктивним стратегіям подолання стресових ситуацій. У ході роботи було визначено, що показник інтелектуального розвитку в усіх групах є нормативним, а відмінності між групами статистично не значущі. Також, за отриманими даними, ми припустили, що стресостійкість взаємопов'язана з рівнем переживання тривожності, нервово-психічною стійкістю та соціальною адаптацією.

Результати вказують на те, що серед ветеранів найбільший вплив на стресостійкість чинить інтелект, а найменший рівень нервово-психічної стійкості. Високий інтелект та прагнення до пошуку соціальної підтримки знижують рівень стресу. Для всіх учасників виявився значним компонентом стресостійкості рівень нервово-психічної стійкості, а офіцерів – рівень інтелекту.

Констатувальний експеримент показує, що для осіб із бойовим досвідом вірним є той факт, що чим більш високим рівнем інтелекту вони володіють, тим більш емоційно стійкими і соціально адаптованими є, тим більш характерним у них є високий рівень стресостійкості. А отже, інтелект, емоційна стійкість, соціальна адаптованість та ефективні способи подолання стресу – потенційні ресурси, що дозволяють підвищити їх стресостійкість.

У рамках формувального експерименту нами було розроблено програму групових занять з елементами тренінгу «Стійкість до стресу – це реальність», заснована на результатах діагностики. Програму було проведено у листопаді-грудні 2025 року, її учасниками стали 15 комбатантів. Друга половина цієї групи стала контрольною. Враховуючи той факт, що розвиток стресостійкості вимагатиме цілеспрямованих та тривалих зусиль, для яких

недостатньо лише тренінгу, ми припускали, що тренінг може стати механізмом, що запускає процес підвищення стресостійкості, що мотивує на подальші самостійні дії в даному напрямку.

Виходячи з виділених раніше специфічних особливостей професійної діяльності осіб, які брали участь у бойових діях, а також їх певних професійно значущих якостей, було створено операційну модель, що містить основні категорії психологічної програми, спрямованої на розвиток стійкості до стресів.



Рис. 2.1. Операційна модель тренінгової програми стрес-менеджменту

Програма психологічної допомоги постає як шлях виявлення ресурсів, формування необхідних навичок та розвитку якостей, що підвищують рівень стресостійкості. Деякі її передбачувані результати конкретизовано на схемі, а також вказано гілки напряму її впливу. Програма включала шість занять. Тривалість кожного заняття – 50 хвилин.

У розвитку стресостійкості також потрібний індивідуальний підхід, для якого ми використовували психологічне консультування. Процес консультування мав чотири смислові блоки, кожен з яких був спрямований на різні ресурси стресостійкості та їх розвиток. Консультативні зустрічі із учасниками бойових дій, проводилися протягом двох місяців. При цьому з кожним із них було проведено не менше чотирьох зустрічей.

Як ми з'ясували, важливим ресурсом стійкості до стресів є інтелект. Учасникам експерименту було рекомендовано низку способів розвитку інтелектуальних здібностей, такі як ведення записів, що розвивають логіку та ерудицію гри, розумний підхід до відпочинку та сну, читання літератури, а також такі навички, як позитивне мислення та бачення перспектив.

Під час однієї з перших консультативних зустрічей із учасниками бойових дій обговорювалися способи інтелектуального розвитку. Після закінчення формуючого експерименту з військовими були проведені індивідуальні бесіди, під час яких було виявлено, які із запропонованих способів розвитку інтелекту ними використовувалися.

Таким чином, допомога, що надається учасникам бойових дій, передбачала формування у них позитивного ставлення до себе, до інших, до життя і до майбутнього, а також збагачення їх уявлень про стрес і способи боротьби з ним, що сприяло збагаченню їхніх внутрішніх резервів, що допомагають, у свою чергу, підвищити адаптивний потенціал. Третім етапом дослідження став контрольний експеримент, який визначає ефективність психологічної програми. Внаслідок проведення психологічного впливу в експериментальній групі знизився рівень стресу. Так, якщо на етапі

дослідження високий рівень стресу продемонстрували 53% респондентів, то на контрольному етапі дослідження високий рівень стресу був констатований у 41% респондентів, що на 12% менше. Водночас збільшилась кількість респондентів, які виявляють середній рівень переживання стресу (констатуючий етап – 46%; контрольний етап – 54%), а також з'явилися респонденти з низьким рівнем переживання стресу (4%). У контрольній групі (цивільні особи) також були виявлені позитивні зрушення. Зниження стресу обох групах статистично значиме. Однак у експериментальній групі позитивні зміни торкнулися всіх учасників групи, а контрольній групі вони відзначені лише в половині респондентів.

Аналогічний метод дослідження був використаний для оцінки ступеня та спрямованості змін копінг-стратегій учасників. Таким чином, у осіб, які взяли участь у формульованому експерименті, розвинулося прагнення активного подолання стресових ситуацій разом із використанням соціальних ресурсів (контактів) як з метою пошуку емоційної підтримки, так і для активного вирішення ситуації. Рівень небажаних способів боротьби зі стресом знизився. Зміни, що відбулися, виявилися значними і стосувалися практично всіх стратегій боротьби зі стресом.

При аналізі впливу програми на рівень нервово-психічної стійкості також було відзначено позитивну динаміку. За підсумками проведення психологічних заходів в експериментальній групі на 8% знизилася кількість респондентів із незадовільними показниками нервово-психічної стійкості (констатуючий етап – 57%; контрольний етап – 49%). У той же час збільшилася кількість респондентів із задовільними показниками нервово-психічної стійкості (констатуючий етап – 23%; контрольний етап – 31%) та з'явилися респонденти з високим рівнем нервово-психічної стійкості (2%). У контрольній групі зазначено зменшення кількості респондентів з доброю і задовільною нервово-психічною стійкістю.

Результати самооцінки тривожності вказують, що після проведення формувального експерименту кількість осіб із високим рівнем тривожності зменшилася з 49% до 38%. Також побільшало тих, у кого рівень тривоги низький (25%). Виражені зміни були відзначені в рівні соціально-психологічної адаптації після проведення тренінгових та консультативних зустрічей: значно зменшилась кількість респондентів із низьким рівнем соціальної адаптованості (констатувальний етап – 70%; контрольний етап – 17%). У осіб, які мають бойовий досвід, підвищилися такі особливості, як самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт та інтернальність. Важливим є зростання відповідальності за події свого життя.

Підсумовуючи, відзначимо, що зреалізована психологічна програма сприяла зростанню практично всіх виявлених значущих компонентів стресостійкості. Результати виконаної роботи підтвердили гіпотези та дозволили що основними якостями у формуванні стресостійкості є інтелект і прагнення пошуку соціальної підтримки. Особливості інтелектуального розвитку мають визначальне значення в комплексі навичок впорання зі стресом. Розроблена програма з надання психологічної допомоги на прикладі учасників бойових дій ефективна у коригуванні їх адаптаційних можливостей, підвищенні рівня стресостійкості. При цьому наша програма не вплинула на інтелект. Для застосування таких психологічних програм необхідно враховувати специфіку життя і праці осіб. Адресність дає можливість впливати на вразливі якості та навички, підвищуючи у результаті стресостійкість в умовах соціальної нестабільності.

### 2.3. Шляхи подолання стресу за допомогою фізичних вправ

Із розвитком суспільства обсяг одержуваної інформації збільшився, відбулися зміни в навколишньому світі, і природно все це не могло не позначитися на здоров'ї людини. Ритм життя, шуми, велика кількість людей позначається на стані нервової системи. Стрес слід розуміти, як захисні реакції організму у відповідь на несприятливі впливи навколишнього середовища (довкілля). Стрес активізує прихований потенціал організму. З одного боку, стрес допомагає нам позбутися важкої ситуації, що підштовхує нас до дії, але з іншого часті стреси можуть провокувати різні захворювання організму [2; 9; 13; 17; 28]. Тут треба вивчити те, як часті стреси впливають на наш організм. Про неспецифічні хворобливі прояви захисних реакцій організму, що стали основою вчення про стрес, неодноразово описувалися фізіологами, психологами, психотерапевтами вже кілька століть поспіль.

Небезпека частих стресів проявляється у впливі на серцево-судинну та центральну нервову систему. Перенапруга та застій негативних емоцій ведуть до підвищеного тону м'язів, що зрештою може призвести до порушення кровообігу серця. Наш організм перебуває у постійному очікуванні чогось небезпечного та неприємного. У головному мозку гіпоталамус запускає реакцію, сигналізуючи надниркові залози про вивільнення адреналіну і кортизолу. Ці гормони стресу прискорюють частоту серцевих скорочень, аби спрямувати більше крові до м'язів, серця, життєво важливих органів та інших частин тіла, які найбільше її потребують під час небезпеки. Для більшої подачі кисню та енергії до м'язів та органів кровоносні судини звужуються, через це серце починає працювати швидше, що може підвищити ризик появи інсульту.

Дається взнаки стрес і на системі травлення. Щоб дати тілу заряд енергії печінка збільшує вироблення глюкози. Через часті стреси організм виробляє вуглеводи стрибкоподібно, що може призвести до проблем



контролю рівня цукру в крові цукровому діабету. Ще однією небезпекою частих стресів є їх вплив на імунну систему. Дефіцит ферментів та розвиток білково-енергетичної недостатності формує синдром імунодефіциту. Рідкісні стреси допомагають тримати імунітет у тонусі, але часті виснажують її, організм вже не може боротися з чужорідними бактеріями та вірусами, що призводить до появи частих простудних захворювань.

Численні дослідження показали, що у людей, які регулярно займаються фізичними вправами, відзначалася підвищена розумова активність, самоконтроль, зниження ворожості та тривожності. Але не всі фізичні вправи приносять користь здоров'ю та фізичному стану людини. В одному з експериментів учасники були поділені на групи за рівнем інтенсивності фізичних навантажень. Було виявлено, що в осіб із середнім рівнем фізичних навантажень відзначалися позитивні психологічні показники, знизився рівень тривожності і ворожості [25; 27].

Раніше люди вели активніший спосіб життя, але ритм змінився і в даний час люди більшу частину дня проводять сидячи. Це призводить до зниження витривалості, атрофії м'язових волокон. Неповороткість та неприємні відчуття у тілі впливають на психологічний стан людини, викликають почуття дискомфорту, призводять до стресу. Заняття спортом допомагають активізувати роботу організму, регулювати рівень цукру в крові, насичувати організм і тканини киснем. Спорт допомагає людині відчутти себе краще та на психологічному рівні. Фізичні навантаження допомагають розслабитися, упорядкувати думки, підвищують самооцінку, впевненість у собі і відволікають від негативних думок.

Існує велика кількість різних технік та вправ, які допомагають зняти стрес. Усі заходи зі зняття стресу можна поділити на два види: 1) психологічні та 2) фізичні. Спершу для боротьби зі стресом слід розслабитися. Для розслаблення необхідно створити довкола себе позитивну атмосферу. Можемо запропонувати посміятися над комедією, що

сподобалася, запалити ароматичні свічки з улюбленим ароматом, заспівати пісню, потанцювати перед дзеркалом, вранці подивитися на себе в дзеркало і посміхнутися. Щоб легше реагувати в стресових ситуаціях необхідно любити себе, піклуватися про себе.

Для зняття частого стресу слід займатися повільними пробіжками, йогою. При періодичних стресах – тренуваннями середнього навантаження на зразок плавання. При апатії під час стресу – кардіонавантаження високої інтенсивності у вигляді боксу, веслування. Фізична активність має антистресовий вплив на організм людини. Ходьба та легкий оздоровчий біг надають регулюючу дію на весь організм. У цьому зміцнюється дихальна мускулатура, збільшується життєва ємність легких. Ходьба та біг заспокоюють нервову систему та сприяють виробленню позитивних емоцій. Поліпшується якість сну, що допомагає швидше відновлювати сили.

Ще одним із факторів у боротьбі та профілактиці стресу є щоденне виконання ранкової гімнастики. Вона допомагає організму швидше відійти від сну. Всі органи та тканини активно починають насичуватися киснем. Відчувається приплив енергії, з'являється почуття готовності до труднощів та сюрпризів нового дня. Виконання ранкової гімнастики не вимагає багато часу, вистачить десяти хвилин. Для виконання комплексу нескладних вправ не потрібно просторого приміщення, ні дорогого обладнання. Однією з найважливіших умов є виконання завдань, які подобаються вам і не приносять дискомфорту під час виконання. Також не варто забувати про активний відпочинок на свіжому повітрі. Прогулянка у швидкому темпі, їзда на велосипеді, катання на лижах чи ковзанах добре підходять для викиду негативних емоцій та отримання задоволення від рухливого відпочинку.

Найбільш ефективним способом зняття стресу, на наш погляд, є йога. Мета йоги – надати гармонію людині з її власним тілом, дозволити зняти психологічні та фізіологічні затиски з особистості та організму. Вона приводить у гармонію роботу всіх органів та систем, покращує настрій та

підвищує працездатність. Плюс йоги в тому, що під час практик необхідно постійно дихати, викидаючи з видихом усі негативні емоції та тягар минулого дня. Для зняття стресу будуть ефективні нахили вперед, легкі скручування та асани на розслаблення.

Гарудасана (поза орла) – її антистресовий ефект полягає у покращенні координації та стійкості, зміцненні м'язів, поліпшенні кровотоку крові. Гарудасана вимагає глибокої концентрації, тому настирливим думкам буде важко відволікти вас від виконання цієї асани, не залишиться нічого, крім того, як зосередитися на даний момент. Для виконання асани необхідно стати прямо, витягнути руки з боків, поставити стопи разом. Спробувати розслабитися. Потім зігнути ноги в колінах. Після чого обережно переплести ноги, при цьому ліве стегно повинно лежати на правому. Лівою стопою захопити себе за праву гомілку. Далі зігнути руки в ліктях, потім правкою рукою обплести ліву і притиснути долоню один до одного. Подихати кілька секунд і повернутись у вихідне положення, потім повторити тільки згинаючи іншу ногу.

Однією з асан, що приносять розслаблення, є баласана (поза дитини). Для її виконання необхідно сісти на п'яти та нахилитися вперед, опустивши корпус на стегна. Руки відвести назад, щоб домогтися повного розслаблення м'язів спини.

Адхо Мукха Шванасана (Поза собаки мордою вниз) дає заспокійливий ефект, що пояснюється глибоким нахилом. Для виконання необхідно лягти на живіт, долоні повинні бути на рівні грудей, лікті поруч із тулубом. Далі потрібно зробити вдих і підняти корпус від підлоги, руки потрібно повністю вперти в килимок, відпустити голову між руками. Ноги також мають бути випрямленими, а стопи щільно притиснуті до килимка. Спокійно подихати в цій позі близько хвилини та повертатися у вихідне положення через планку.

Хорошим доповненням після виконання асан буде коротка медитація, яка допоможе розслабитися. Також можна прослухати афірмацію для створення позитивної установки на день.

Благотворний вплив на організм людини у боротьбі зі стресовими ситуаціями має дихальна гімнастика. Дихальна гімнастика, що правильно виконується, дає можливість швидко відпочити, заспокоїтися і керувати своїм станом.

Отже, можна висновувати про те, що фізичні вправи позитивно позначаються емоційному стані людини і можуть вважатися ефективними зі зняттям стресу. Але варто розуміти, що обрані вправи не повинні бути надто важкими, інакше це може принести не користь, а шкоду емоційному стану. Треба пам'ятати, що стрес – це психофізіологічна реакція, яка є невід'ємною частиною нашого життя. Уникнути стресу у повсякденному житті неможливо, необхідно лише навчитися жити з ним, допомагаючи своєму організму відновити втрачені ресурси. У цьому може допомогти спортивна діяльність: біг, йога, бокс, ранкова гімнастика. Варто обирати саме ті види тренувань, під час яких ви почуватиметеся найбільш комфортно, прислухатися до своїх відчуттів та надавати допомогу організму у власному темпі.

## **Висновки до розділу 2**

Аналіз стратегій подолання стресу показав, що в ситуації тривалої соціальної турбулентності найбільш ефективними є проактивні копінг-механізми, що спрямовані на раціональне структурування повсякденності та короткострокове планування. Особливу роль відіграє ресурс соціальної підтримки: активна взаємодія з найближчим оточенням та залученість у суспільно корисну діяльність (зокрема волонтерство) є потужними буферами,

що нівелюють негативний вплив дестабілізації. Водночас пасивні стратегії, такі як дистанціювання чи надмірне споживання негативного інформаційного контенту, виявилися деструктивними, оскільки вони поглиблюють стан апатії та сприяють розвитку психосоматичних розладів.

Ключовим внутрішнім ресурсом подолання стресу означимо психологічну резильєнтність як здатність особистості зберігати стабільне функціонування та відновлюватися після потрясінь. Проведене дослідження підтвердило, що високий рівень життєстійкості та наявність чітких ціннісних орієнтирів дозволяють людині трансформувати травматичний досвід у посттравматичне зростання. Тож можна стверджувати, що успішна адаптація в умовах суспільної нестабільності забезпечується через поєднання гнучкості поведінкових стратегій, розвиненої емоційної саморегуляції та зміцнення соціальних зв'язків, що в комплексі дозволяє особистості зберігати суб'єктність навіть за обставин високої невизначеності, яка характерна сучасній Україні і, віднедавна, не тільки їй.

### **РОЗДІЛ 3**

#### **НАПРЯМИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ**

#### **В УМОВАХ СУСПІЛЬНОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ**

Сформована нами в результаті вивчення тематики схема відображає багаторівневу систему внутрішньої регуляції особистості, що активується під впливом зовнішніх дестабілізуючих чинників – війни, соціально-економічної кризи, інформаційної турбулентності та невизначеності майбутнього. У її концептуальному підґрунті лежить класичне розуміння стресу як неспецифічної адаптаційної реакції організму, а також когнітивно-транзакційна модель, згідно з якою вирішальним чинником стресогенності події є її суб'єктивна оцінка. У рамокових межах цієї логіки стрес постає не реакцією на зовнішній стимул, а й результатом складної взаємодії між вимогами довкілля й ресурсами особистості (рис. 3.1).

Схема структурована нами довкола 5-ти взаємопов'язаних психологічних каналів подолання стресу. Когнітивний – передбачає переоцінку ситуації, зміну інтерпретаційних схем, формування внутрішнього локусу контролю та смислотворення. Через механізми когнітивної реструктуризації особистість знижує інтенсивність дистресу, трансформуючи загрозу у виклик або завдання. Емоційно-регулятивний забезпечує стабілізацію афективного стану за допомогою усвідомлення, прийняття та модулювання емоційних реакцій, що корелює з розвитком емоційного інтелекту й навичок саморегуляції. Поведінковий зреалізовується через активні копінг-стратегії, планування, конкретні дії щодо зменшення впливу стресора, тобто через проблемно зорієнтовану взаємодію із довкіллям.

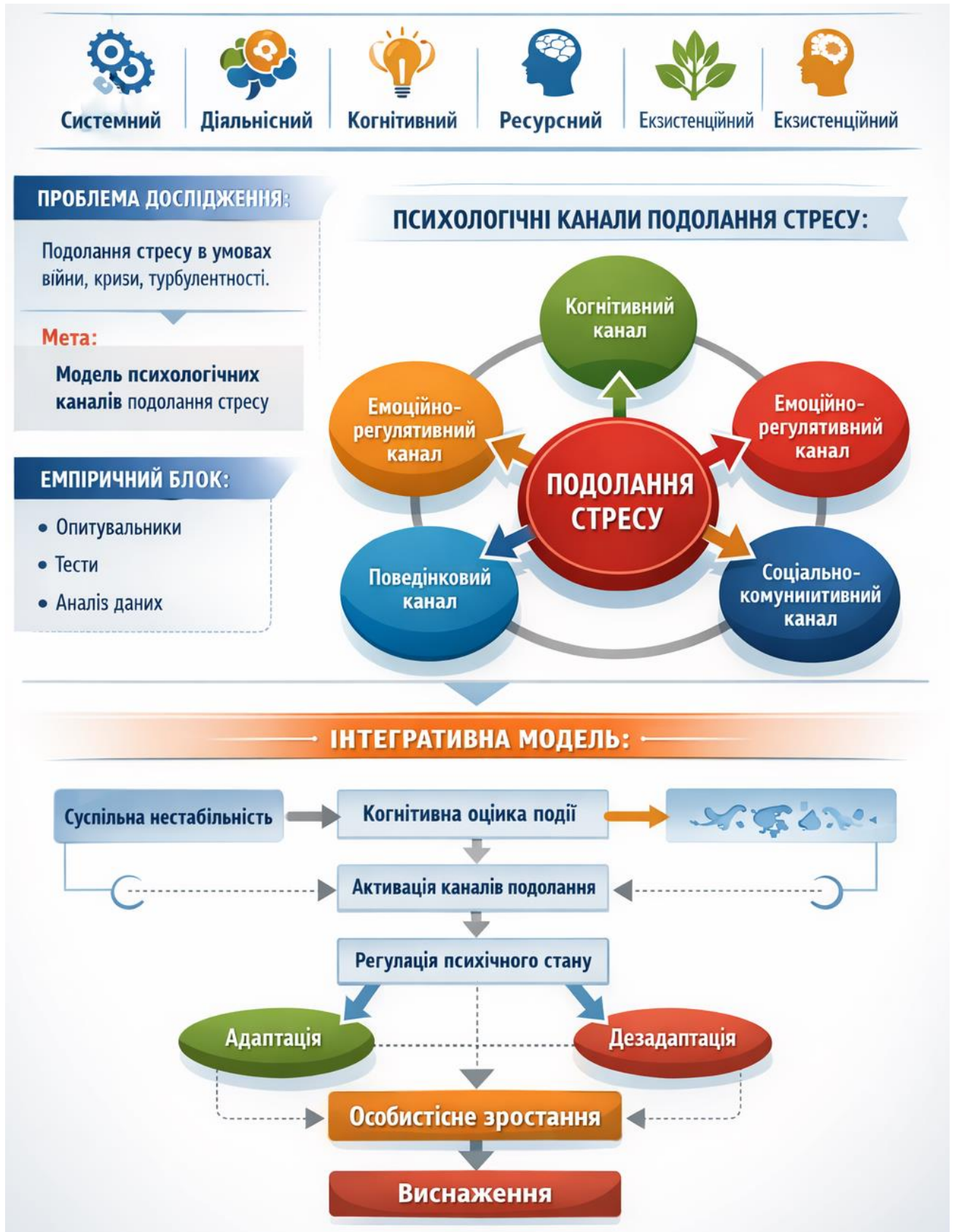


Рис. 3.1. Канали подолання стресу

Соціально-комунікативний канал ґрунтується на відмобілізації зовнішніх ресурсів – соціальної підтримки, групової солідарності, професійної допомоги, що компенсує дефіцит внутрішніх резервів. Нарешті, екзистенційно-ціннісний канал пов'язаний із переосмисленням життєвих орієнтацій, пошуком смислу та утвердженням особистісної ідентичності, що концептуально перегукується з логотерапевтичними ідеями Viktor Frankl.

Інтегративна частина схеми демонструє процесуальну динаміку: суспільна нестабільність → когнітивна оцінка події → активація відповідних каналів → регуляція психічного стану → адаптація або дезадаптація. Кінцевим результатом може стати або особистісне зростання, що виявляється у формуванні резильєнтності та психологічної стійкості, або виснаження ресурсів і поглиблення дистресу. Таким чином, канали функціонують не ізольовано, а як цілісна система, де ефективність подолання визначається їхньою узгодженістю та гнучкістю.

### **Висновки до розділу 3**

Подолання стресу за умов суспільної нестабільності є багатовимірним процесом, що охоплює когнітивний, емоційний, поведінковий, соціальний та екзистенційний рівні регуляції. Жоден із каналів не є самодостатнім; лише їх інтеграція забезпечує стійку адаптацію. Ключовим механізмом трансформації стресу виступає когнітивна інтерпретація події, яка опосередковує активацію інших каналів і визначає спрямованість особистісної динаміки – від дезадаптації до зростання. За умов тривалої соціальної турбулентності особливого значення набуває екзистенційно-ціннісний вимір, оскільки саме він дозволяє інтегрувати травматичний досвід у структуру життєвого смислу. Отже, запропонована модель може слугувати теоретико-методологічною основою для розробки програм психологічної



підтримки, що спрямовуватимуться на зміцнення резильєнтності та профілактику виснаження особистісних ресурсів громадян.

## ВИСНОВКИ

1. Стрес у контексті суспільної нестабільності постає не лише реакцією організму на надмірні зовнішні вимоги, а й багатовимірним екзистенційно-психологічним феноменом. Він відображає глибинний розрив між очікуваннями особистості та реальністю, між потребою в упорядкованості буття й досвідом невизначеності. Тут стрес набуває рис не лише психофізіологічного, а й смисложиттєвого випробування, що актуалізує внутрішні ресурси людини, її цінності, установки та здатність до самотрансценденції. Теоретичний аналіз проблеми переконливо засвідчив, що сучасна психологічна наука розглядає подолання стресу як активний, динамічний процес, де особистість не пасивно реагує на обставини, а конструює власну стратегію взаємодії з ними. Поняття «психологічні канали подолання стресу» було уточнене нами як інтегративна система взаємопов'язаних когнітивних, емоційних, поведінкових і соціально-комунікативних механізмів, через які суб'єкт опановує напружену реальність. Такий підхід дозволяє позбутися фрагментарного розуміння копінгу й розглядати його як цілісний спосіб буття особистості за кризових умов.

2. Когнітивний канал подолання стресу відіграє визначальну роль у процесі психологічної адаптації. Саме через переосмислення ситуації, раціональну оцінку загроз і можливостей, формування внутрішнього локусу контролю особистість знижує рівень деструктивного впливу стресових чинників. Такі стратегії дозволяють трансформувати зовнішню нестабільність у внутрішньо контрольований досвід, що має принципове значення для збереження психічної рівноваги. Емоційний канал виявився тісно пов'язаним із здатністю особистості до усвідомлення, прийняття та регуляції власних емоційних станів. Умови суспільної нестабільності підсилюють інтенсивність емоційних переживань, однак саме сформовані

навички емоційної саморегуляції дозволяють уникнути дезорганізації психічної діяльності. З філософської точки зору, емоційна регуляція постає як форма внутрішньої свободи, що дає змогу людині не зливатися з переживанням, а займати рефлексивну позицію щодо нього. Поведінковий канал відображає активну, дієву спрямованість особистості на зміну ситуації або власного ставлення до неї. Конструктивні поведінкові стратегії – планування, пошук рішень, звернення по допомогу – сприяють зниженню рівня напруження та підвищують суб'єктивне відчуття ефективності. Поведінка в цьому контексті постає не лише інструментом адаптації, а й проявом відповідальності особистості за власне життя, що має виразний етичний і екзистенційний вимір. Соціально-комунікативний канал подолання стресу засвідчив свою особливу значущість в умовах суспільної нестабільності. Підтримка з боку значущих інших, долученість до спільноти, досвід взаєморозуміння та солідарності знижують інтенсивність стресових переживань і формують відчуття екзистенційної захищеності. Водночас ізоляція та дефіцит соціальних контактів посилюють відчуття тривоги й безпорадності. Таким чином, подолання стресу постає не лише індивідуальним, а й соціально опосередкованим процесом.

3. Ефективність подолання стресу зумовлюється не окремими стратегіями, а їх узгодженістю й гнучкістю. Особи із більш адаптивним психологічним профілем характеризуються здатністю комбінувати різні канали подолання залежно від ситуаційного контексту. Це підтверджує ідею про те, що психологічна стійкість є не статичною рисою, а процесуальною характеристикою, котра формується в ході активної взаємодії з реальністю.. Суспільна нестабільність, попри свою деструктивність, відкриває простір для внутрішнього зростання, переоцінки цінностей і формування нових смислів. Подолання стресу в цьому контексті постає не як повернення до попереднього стану рівноваги, а як рух до нового рівня психологічної зрілості. Тож можна стверджувати, що психологічні канали подолання стресу

виконують не лише адаптаційну, а й смислотвірну функцію. Вони дозволяють особистості інтегрувати травматичний досвід у цілісну картину життя, зберігаючи внутрішню цілісність і суб'єктність. Отримані результати підтверджують актуальність комплексного підходу до проблеми стресу та відкривають перспективи для подальших досліджень у напрямку розвитку психологічної життєстійкості за умов тривалої соціальної невизначеності, що нині характеризують більшу частину планети.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: автореф. дисс. ... д. психол. наук: 19.00.02. Київ, 2007. 38 с
2. Баклицький І.О. Психологія праці : підручник. 2-ге вид., перероб. і доп. К. : Знання, 2008. 655 с
3. Богданов С. Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації: метод. посіб. для педагогів. К., 2015. 76 с.
4. Дубровинський Г. Р. Діти війни: дослідження явища психотравми під час військової агресії в Україні. *Український психологічний журнал*. 2016. № 1. С. 16-26.
5. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
6. Іванова О. С. Взаємозв'язок рівня стресу та самооцінки стресостійкості з копінг стратегіями поведінки. *Дніпропетровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. №2. С. 109-116.
7. Каськов І.В. Теоретичні аспекти формування стресостійкості студентів ВНЗ до негативних чинників навколишнього середовища. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 1 (54).104-110 с.
8. Катунін А. П. Стресостійкість як психологічний феномен. *Молодий учений*. 2012. № 9. 243-246 с
9. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: Либідь, 2007. 256 с.
10. Когут О.О. Стресостійкість особистості в сучасному вимірі соціокультурного простора. *Psychological Journal*. 2021 №7. С. 22-28.
11. Козлов С.В. Стійкість до стресу як один із чинників адаптивності особистості. *Вісник національного університету оборони України*. 2011. №3(22). С. 126-129

12. Корольчук В.М. Психологія стресостійкості особистості. К., 2009. 511 с.
13. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
14. Мартинюк С. Р. Аналіз зумовленості стресостійкості її первинними характеристиками. *Актуальні проблеми психології*. 2007. Т.7, вип. 10. С. 178-183.
15. Марціновська І. П. Співвідношення понять стресу, травматичного стресу та посттравматичного стресового розладу у медичній та психологопедагогічній теорії. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2017. № 14. С. 223-228.
16. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с
17. Просандєєва Л.Є. Психолого-педагогічні умови становлення автономності особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 7, Вип. 38. С. 396-407.
18. Радченко О. Зміна світоглядних настанов у методі позитивної психотерапії. Життя, конфлікти і любов у транскультурному світі. Збірник матеріалів ІХ науково-практичної конференції з позитивної психотерапії Н. Пезешкіана (м. Одеса, 2-4 червня 2017 р.). Одеса, 2017. С. 173-176.
19. Савчин М.В. Духовний потенціал людини : монографія. 2-ге вид., переробл. і доп. Івано-Франківськ : Місто НВ, 2010. 508 с.
20. Савчин М. В. Педагогічна психологія: навч. посіб. К. : Академвидав, 2007. 424 с.
21. Степова А.С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2018. № 9 (61). 314-315 с.
22. Сельє Г. Стрес без дистресу. *Журнал неврології*. 2016. Т. 4, № 1. С. 78-89.

23. Удовенко Ю. М. Організація соціально-психологічної допомоги дітям, які пережили втрати внаслідок військових дій. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1 (3). С. 165-176.
24. Чабан О.О. Практична психосоматика. Тривога : навч. посіб. К.: Видавництво: Медкнига, 2021. 144 с.
25. Erikson K. New Species of Trouble : Explorations in Disaster, Trauma, and Community. NY. 2017.
26. Kohlberg L. Essays in Moral Development. Vol. II. The psychology of moral development. N.Y.: Harper & Row. 2018.
27. Mead G.H. The philosophy of the present / ed. By A Murphy. Chicago. 2017.
28. Selye H. The evolution of the stress concept. *Amer. Scientist*. 1973. V. 62, 6 6. P. 642 -649.
29. Waldman A.V. Psychophysiological regulation of emotional stress / Current problems of stress. Chisinau: Shtiintsa, 2025.P. 34-43.