

[https://doi.org/10.52058/2695-1592-2025-4\(47\)-167-179](https://doi.org/10.52058/2695-1592-2025-4(47)-167-179)

Сергій Бялонович

*аспірант відділу психології політико-правових відносин
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,
м. Київ, Україна
<https://orcid.org/0009-0007-6407-1157>*

ЩОДЕННІ СТРЕСОРИ ВІЙНИ: АДАПТИВНІ ТА ДЕЗАДАПТИВНІ ЕФЕКТИ ДЛЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Анотація. У статті висвітлено результати емпіричного дослідження, присвяченого аналізу впливу щоденних стресорів війни на психічне здоров'я цивільного населення України. Автор наголошує, що в умовах тривалої війни на перший план виходять не тільки гострі травматичні події, такі як бойові дії чи втрати близьких, але й менш помітні, повсякденні стресори, серед яких найбільш значущими є економічна нестабільність, соціальна ізоляція, вимушені зміни способу життя та постійна невизначеність щодо майбутнього. Незважаючи на їх менш очевидний характер, саме ці чинники, завдяки накопичувальному ефекту, можуть спричиняти більш глибокі й тривалі психологічні наслідки.

Методологічною базою дослідження є дисперсійний аналіз (ANOVA, MANOVA), за допомогою якого встановлено специфіку впливу різних типів стресорів (прямих і непрямих) на такі компоненти психічного здоров'я, як сімейна згуртованість, духовна мобілізація, когнітивна активність, стратегічне мислення, соціальна взаємодія і творчий потенціал. Отримані результати демонструють складну взаємодію адаптивних та дезадаптивних ефектів щоденного стресу. Зокрема, виявлено, що високий рівень стресу здатний активізувати адаптивні механізми, серед яких – посилення сімейних зв'язків, зростання духовності, активізація просоціальної поведінки та мобілізація когнітивних ресурсів для вирішення нагальних проблем. Водночас тривале перебування у стані підвищеного стресового навантаження суттєво обмежує стратегічне мислення й творчість через виснаження емоційних і когнітивних ресурсів.

У статті зроблено висновок, що для підтримки психічного здоров'я цивільного населення в умовах війни необхідна розробка спеціалізованих психологічних стратегій, які б враховували багатовекторний характер впливу щоденних стресорів. Зокрема, перспективними напрямками роботи визначено сімейні та соціальні інтервенції, підтримку когнітивного балансу й розвиток креативних ресурсів як засобів ефективною адаптації.



Ключові слова: щоденні стресори війни, психічне здоров'я, адаптивні механізми, когнітивна мобілізація, емоційне регулювання, соціальна підтримка, стратегічне мислення.

Serhii Byalonovych

*Postgraduate Student, Department of Psychology of
Political and Legal Relations,
Institute for Social and Political Psychology, NAES of Ukraine,
Kyiv, Ukraine
<https://orcid.org/0009-0007-6407-1157>*

DAILY WAR STRESSORS: ADAPTIVE AND MALADAPTIVE EFFECTS ON MENTAL HEALTH

Abstract. The article presents the results of an empirical study dedicated to the analysis of the impact of daily war-related stressors on the mental health of Ukraine's civilian population. The author emphasizes that in conditions of prolonged warfare, psychologists should focus attention not only on acute traumatic events, such as combat operations or the loss of loved ones, but also on less obvious, everyday stressors. Among these, the most significant are economic instability, social isolation, forced changes in lifestyle, and constant uncertainty about the future. Despite their less evident nature, these factors, due to their cumulative effect, can lead to deeper and longer-lasting psychological consequences.

The methodological basis of the study includes variance analysis techniques (ANOVA, MANOVA), which made it possible to identify specific effects of different types of stressors (direct and indirect) on mental health components, such as family cohesion, spiritual mobilization, cognitive activity, strategic thinking, social interaction, and creative potential. The obtained results demonstrate a complex interplay between adaptive and maladaptive effects of daily stress. Specifically, it was found that a high level of stress can activate adaptive mechanisms, including strengthening family ties, increasing spirituality, enhancing prosocial behavior, and mobilizing cognitive resources to solve immediate problems. At the same time, prolonged exposure to heightened stress significantly limits strategic thinking and creativity due to emotional and cognitive exhaustion.

The author concludes that maintaining the mental health of civilians under wartime conditions requires the development of specialized psychological strategies that take into account the multidimensional nature of daily stressors. In particular, promising areas of intervention include family and social support programs, maintaining cognitive balance, and developing creative resources as effective adaptation methods.

Keywords: daily war stressors, mental health, adaptive mechanisms, cognitive mobilization, emotional regulation, social support, strategic thinking.

Постановка проблеми. В умовах повномасштабної війни питання психічного здоров'я цивільного населення набуває особливого значення. Українські психологічні дослідження здебільшого зосереджені на гострих психотравмуючих подіях, таких як бойові дії, втрати чи загрози життю. Однак дедалі більше уваги потребують хронічні повсякденні стресори, які, хоча й не завжди пов'язані з безпосередньою небезпекою, через їхній накопичувальний вплив значно позначаються на психічному здоров'ї та здатності особистості адаптуватися.

Серед таких стресорів, на наш погляд, найпоширенішими є соціальна ізоляція, економічна нестабільність, обмеження у доступі до ресурсів, вимушені зміни способу життя та невизначеність щодо майбутнього. Ці чинники не лише формують тривожний емоційний фон, але й суттєво змінюють когнітивні процеси, ускладнюють емоційне регулювання та трансформують звичні моделі соціальної взаємодії. Залежно від індивідуальних стратегій реагування та наявності соціальної підтримки, вони можуть активізувати як адаптивні ресурси людини, так і сприяти розвитку дезадаптивних станів.

Попри значну кількість досліджень травмівних наслідків війни, щоденні стресори не так часто потрапляють у поле дослідницької уваги, особливо щодо їхнього впливу на окремі складові психічного здоров'я: сімейну згуртованість, духовну підтримку, когнітивну мобілізацію, стратегічне мислення та емоційне регулювання. Необхідність вивчення цих аспектів зумовлена як науковими запитамі, так і практичною значущістю: отримані результати можуть слугувати основою для розробки психологічних інтервенцій підтримки цивільного населення в умовах тривалого стресу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вплив стресу на психічне здоров'я нині вивчається у широкому діапазоні — від класичних теорій до новітніх психосоціальних концепцій. Так, фундаментальна концепція стресу Г. Сельє описує його як універсальну відповідь організму на будь-які зовнішні виклики — незалежно від їхнього характеру. Така реакція, на його думку, розгортається за чіткими закономірностями і визначає загальну картину того, як людина справляється зі стресом [1]. Інакше цю проблему розглядають Р. Лазарус і С. Фолкман, які наголошують на важливості когнітивної оцінки ситуації: саме те, як людина сприймає та інтерпретує стресову подію, визначає вибір копінг-стратегій подолання труднощів [2].

Когнітивна перспектива дістала подальший розвиток у теорії когнітивного виснаження Б. С. Мак'юена. Дослідник робить акцент на тому, що тривалий вплив стресу неминуче позначається на роботі нейропсихологічних механізмів: знижується здатність до стратегічного мислення, довготривалого



планування і прийняття ефективних рішень. Такий стан зумовлює потребу у формуванні спеціальних психотерапевтичних стратегій, спрямованих на зниження негативного впливу стресу на когнітивну активність [3; 4].

Не менш важливу роль відіграють емоційні механізми адаптації. О. С. Кочарян та А. М. Лісеная підкреслюють, що здатність людини свідомо регулювати власні емоції сприяє зниженню тривожності й запобігає розвитку посттравматичних симптомів — особливо у випадку тривалого стресу, зокрема війни [5]. Ці спостереження узгоджуються з підходом М. Унгара, який у своїй концепції соціальної екології резильєнтності вказує, що здатність до психологічного відновлення значною мірою залежить від взаємодії особистісних якостей з соціальним середовищем [6].

Ще один ключовий напрямок сучасних досліджень стосується поведінкових стратегій адаптації. Особливої уваги заслуговує модель збереження ресурсів С. Е. Хобфолла, згідно з якою поведінка людини в умовах стресу значною мірою визначається її сприйняттям можливих втрат — соціальних, матеріальних чи особистісних. Тому ефективнішими стають проблемно-орієнтовані підходи, що передбачають конкретні дії зі збереження чи відновлення ресурсів [7]. Крім того, важливим адаптаційним чинником виступає соціальна активність — підтримка контактів і родинних зв'язків. Дослідження Всесвітньої організації охорони здоров'я [8] демонструють, що активне використання соціальної підтримки допомагає знижувати негативні наслідки стресу. О. В. Завгородня [9] також зазначає, що соціальна підтримка сприяє підвищенню адаптивного потенціалу особистості в умовах кризи.

Більшість сучасних досліджень стресу, пов'язаного з війною, зосереджуються на військовослужбовцях (О. А. Блінов [10]; К. О. Кравченко, О. В. Тімченко та Ю. М. Широбоков [11]). Значну цінність у цьому контексті має також дослідження Ю. Лялюка, який показав важливість копінг-стратегій і резильєнтності офіцерів Національної гвардії України як чинників успішної адаптації до екстремальних умов бойової діяльності [12].

Водночас особливу увагу привертають не так вивчені, але потенційно більш тривалі за наслідками щоденні стресори. Саме ці чинники мають прямий причинний вплив на психічне здоров'я цивільного населення. Як доводять К. Е. Міллер та А. Расмуссен, щоденні труднощі — економічна нестабільність, соціальна ізоляція, тривала невизначеність — можуть бути навіть більш згубними для психологічного стану, ніж гострі травматичні події [13; 14]. Тому аналіз повсякденних стресових чинників набуває ключового значення для розуміння їхнього впливу на цивільних осіб в умовах війни.

Таким чином, узагальнення попередніх досліджень дозволяє зробити висновок, що вплив стресу на психічне здоров'я визначається складною комбінацією когнітивних, емоційних і поведінкових механізмів. Подальші дослідження повинні зосередитися на вивченні саме щоденних стресорів, аби

поглибити розуміння процесів адаптації та сформулювати ефективні психологічні стратегії підтримки населення у тривалих кризових умовах.

Метою статті є визначення особливостей впливу рівня та типу щоденних стресорів на окремі вектори психічного здоров'я цивільного населення в умовах війни. **Завдання дослідження** полягають у виявленні статистично значущих відмінностей у впливі різних типів стресу на когнітивні, емоційні та соціальні адаптаційні механізми.

Методологія дослідження. Дослідження проведено на вибірці з 936 респондентів, що репрезентують різні регіони України (окрім тимчасово окупованих і прифронтових територій). Основним критерієм квотного розподілу став регіон проживання, що дозволило врахувати регіональну специфіку стресових впливів. До вибірки увійшли: північні регіони — 187 осіб, південні — 179, західні — 192, східні — 175, а також м. Київ — 203 респонденти.

Незважаючи на те, що вибірка не досягла пропорційності за статтю та віком, це не обмежує можливість її використання у межах нашого дослідження. Вибірку було сформовано з урахуванням квот за регіонами, що дозволяє врахувати територіальні відмінності у впливі щоденних стресорів та забезпечує репрезентативність результатів для різних географічних частин України. Порушення пропорцій за статтю та віком зумовлене особливостями умов воєнного часу, коли доступ до респондентів був ускладнений. При цьому такі зміщення не спотворюють загальні тенденції, а радше відображають соціальну реальність.

У дослідженні взяли участь 765 жінок і 171 чоловік, що, на наш погляд, відповідає реальній картині залученості різних соціальних груп у соціологічні та психологічні дослідження в умовах війни. Жінки в цей період демонструють вищу дослідницьку активність, що, ймовірно, пов'язано з їхнім включенням у волонтерські, соціальні й освітні ініціативи. Щодо вікового складу, то найбільше представленою є молодь віком до 24 років (615 респондентів), що є типовим для опитувальних досліджень, оскільки ця категорія населення частіше виявляє готовність до участі в анкетуваннях. У категорії 25–44 роки було опитано 219 осіб, а у категорії 45+ — 102 респонденти.

Попри зазначені зміщення, ми вважаємо, що результати дослідження залишаються валідними для виявлення загальних закономірностей впливу щоденних стресорів на психічне здоров'я цивільного населення. Завдяки регіональному квотуванню вдалося забезпечити достатню різноманітність досвіду учасників, що дозволяє інтегрувати соціальні та територіальні фактори у подальший аналіз. Статеві-вікові дисбаланси не розглядаються як обмеження, а як соціально зумовлений розподіл активності, що сам по собі є предметом наукового інтересу.

У процесі інтерпретації ми враховуємо ці особливості та утримуємось від надмірних узагальнень. Висновки базуються на статистично підтверд-



жених закономірностях і супроводжуються аналітичними застереженнями щодо меж валідності результатів. Такий підхід дозволяє зберегти наукову точність, мінімізувати вплив вибіркового відхилення і забезпечити практичну значущість отриманих даних у контексті психологічної підтримки цивільного населення.

Незалежними змінними виступали рівень та тип щоденних стресорів війни, які вимірювалися за допомогою опитувальника «Українська шкала щоденних стресорів війни» (С. Бялонович, 2024) [15]. Рівень стресу поділявся на три групи: низький, середній і високий. Тип стресорів був класифікований як прямі (загроза життю, бойові дії, втрата близьких) та непрямі (економічна нестабільність, соціальна ізоляція).

Залежними змінними виступали вектори психічного здоров'я: сімейний, духовний, інтелектуальний, стратегічний, просоціальний, творчий, Я-вектор і гуманістичний. Для їхнього вимірювання використовувалася методика «Індивідуальна модель психологічного здоров'я» (О. В. Козлов, 2014) [16].

Для оцінки впливу щоденних стресорів на психічне здоров'я застосовувався метод дисперсійного аналізу (ANOVA), який дозволив визначити статистично значущі відмінності за окремими типами й рівнями стресу (інтегральним, прямими й непрямими стресорами). Додатково було проведено двофакторний дисперсійний аналіз (MANOVA), що дав змогу виявити інтерактивні ефекти між прямими та непрямими стресорами у впливі на зазначені вектори психічного здоров'я. Статистичні розрахунки виконано за допомогою програмного забезпечення IBM SPSS Statistics (версія 21.0.0).

Виклад основного матеріалу. Отримані показники дисперсійного аналізу свідчать, що рівень стресу має значущий вплив на сімейну згуртованість ($F = 15.196$, $p < 0.05$ для загального показника стресу; $F = 11.339$, $p < 0.05$ для прямих стресорів). Для непрямих стресорів (економічної нестабільності та соціальної ізоляції) такого впливу не виявлено. Особливо показовою є динаміка між середнім і високим рівнями стресу: за низького рівня середній показник сімейного вектора становить ≈ 4.0 , за середнього — ≈ 4.4 , а за високого — ≈ 5.2 . Це дає підстави припустити, що в умовах екстремального стресу родинні зв'язки можуть посилюватися як один із ключових механізмів психологічної адаптації.

На наш погляд, основним поясненням цього феномена є активація соціальної підтримки. У ситуаціях невизначеності та загрози життю саме родина виконує стабілізуючу функцію, надаючи емоційні й матеріальні ресурси. Це часто супроводжується зміною ролей і перерозподілом обов'язків, що підвищує ефективність адаптації до нових умов. Зростання стресу також асоціюється з переоцінкою життєвих орієнтирів: особисті амбіції поступаються місцем родинним цінностям. Така тенденція відповідає еволюційно сформованим моделям виживання, які активують згуртованість у відповідь на

зовнішню загрозу. У кризових ситуаціях зростає інтенсивність комунікації між членами сім'ї та колективність у прийнятті рішень.

Втім, ця адаптація має і потенційно дезадаптивні наслідки: підвищена взаємозалежність за обмежених ресурсів може загострювати внутрішньо-сімейні конфлікти. Це підкреслює необхідність подальших досліджень щодо ефективності й меж функціонування сімейних механізмів адаптації в умовах зтяжної кризи.

Схожа динаміка простежується й щодо духовного вектора. Дисперсійний аналіз показав значущий вплив як загального рівня стресу ($F = 7.259$, $p < 0.05$), так і прямих стресорів ($F = 16.559$, $p < 0.05$). Найбільш чітко виражене зростання фіксується на переході від середнього до високого рівня стресу: за низького рівня середнє значення дорівнює ≈ 5.8 , за середнього — ≈ 6.2 , за високого — ≈ 6.6 .

Ці дані дозволяють припустити, що в умовах тривалого стресу відбувається екзистенційна мобілізація. Людина переосмислює своє життя, звертається до релігійних, моральних чи філософських орієнтирів. Радикальні зміни, втрата близьких або загроза життю стимулюють глибоку внутрішню рефлексію, яка слугує джерелом психологічної стійкості. Для багатьох духовність стає важливим адаптивним ресурсом, що проявляється через молитву, волонтерство або пошук смислу в пережитому. Наприклад, учасники бойових дій, переселенці та цивільні нерідко звертаються до ідей справедливості, жертвності або особистої місії.

Однак ці процеси можуть мати і зворотний бік. У деяких випадках екзистенційна мобілізація набуває форм поляризації світогляду, догматизації або втрати когнітивної гнучкості. Це свідчить про необхідність подальших досліджень духовних механізмів адаптації у зв'язку з гнучкістю мислення, здатністю до рефлексії й толерантністю до невизначеності.

Результати дисперсійного аналізу також дали підстави стверджувати, що непрямі стресори (економічна нестабільність і соціальна ізоляція) мають статистично значущий вплив на когнітивну активність ($F = 8.778$, $p < 0.05$). Водночас для інтегрального показника та прямих стресорів такого ефекту не виявлено. Крім того, було встановлено наявність інтерактивного ефекту між прямими та непрямими стресорами ($F = 4.134$, $p < 0.05$), що свідчить про складну взаємодію цих факторів.

Найбільш виразна мобілізація когнітивної активності спостерігається у групах із високим рівнем непрямих стресорів, що можна пояснити необхідністю швидкої адаптації до нових умов життя. Одним із провідних механізмів такої мобілізації є потреба в оперативній обробці інформації в умовах невизначеності. Люди, які опиняються у скрутних економічних або соціальних умовах, змушені оперативно аналізувати ситуацію, шукати альтернативні рішення та нові стратегії виживання. Водночас високий рівень



когнітивної активності має неоднозначний вплив на психічне здоров'я. Попри її адаптивні переваги – розвиток критичного мислення, інформаційної грамотності та стійкості до невизначеності – надмірна когнітивна активність може призводити до психологічного виснаження, погіршення концентрації уваги та складнощів із довгостроковим плануванням. Цей висновок добре узгоджується з концепцією когнітивного навантаження, яка стверджує, що надмірна залученість до аналізу та прийняття рішень може виснажувати адаптаційні ресурси особистості [17].

Водночас високий рівень стресу має протилежний ефект впливу на стратегічний вектор. Дисперсійний аналіз показав, що підвищений рівень стресу призводить до статистично значущого зниження стратегічного планування ($F = 4.253$, $p < 0.05$ для прямих стресорів; $F = 5.716$, $p < 0.05$ для взаємодії прямих і непрямих стресорів). Це свідчить про перехід до короткострокових моделей поведінки, адаптивних для вирішення нагальних завдань в умовах війни.

У кризових умовах люди змушені концентрувати увагу переважно на безпеці й задоволенні базових потреб, що закономірно знижує здатність і мотивацію до довгострокового планування. Підвищена невизначеність змушує людину фокусуватись на ситуативних рішеннях, послаблюючи можливості стратегічного аналізу та погіршуючи прогнозування майбутнього. Цей зсув має двоякий ефект. З одного боку, короткострокова мобілізація сприяє швидкому вирішенню нагальних проблем, забезпечуючи виживання та мінімізацію ризиків. З іншого боку, зниження стратегічного мислення може призводити до втрати перспективного бачення і проблем у поверненні до системних, довгострокових планів після завершення кризового періоду. Основним механізмом тут є перерозподіл когнітивних ресурсів. В умовах гострого стресу аналітичні процеси, які вимагають значних інтелектуальних зусиль, поступаються місцем автоматичним рішенням. Це особливо характерно для людей, які пережили вимушене переміщення або фінансові труднощі: їхня когнітивна активність максимально зосереджена на виживанні та задоволенні першочергових потреб. Крім цього, тривале перебування в стані стресу призводить до когнітивного виснаження, знижує гнучкість мислення і стимулює використання ригідних, добре знайомих моделей поведінки, навіть якщо вони не є найефективнішими. В таких умовах переважають автоматизовані реакції, що обмежує здатність адаптуватися у довгостроковій перспективі. Таким чином, зниження стратегічного мислення в умовах війни – це закономірна адаптаційна реакція, яка допомагає людині виживати у короткотерміновій перспективі. Однак це створює серйозні виклики для посткризового відновлення суспільства, оскільки повернення до системного планування потребуватиме часу, психологічних ресурсів та соціальної підтримки.

Результати дисперсійного аналізу показали, що рівень соціальної взаємодії суттєво зростає під впливом непрямих стресорів ($F = 6.019, p < 0.05$). Так, графічний аналіз демонструє зростання середнього показника соціального вектора з ≈ 7.6 за низького рівня стресу до ≈ 8.1 за високого. Це дозволяє припустити, що в умовах тривалого стресу люди активніше використовують соціальні зв'язки як ресурс адаптації. Соціальні контакти є критично важливими для адаптації до кризових умов. Посилення соціальної активності виражається у зростанні згуртованості груп, активізації волонтерських рухів або створенні нових громадських ініціатив. Цей процес узгоджується з теорією соціального капіталу, яка передбачає, що у складних умовах соціальна згуртованість сприяє ефективнішому подоланню викликів [18]. Ключовим механізмом цього процесу є потреба в колективних стратегіях вирішення проблем. У кризових ситуаціях соціальні зв'язки стають головним джерелом емоційної підтримки, матеріальних ресурсів та координації дій. Люди, які стикаються з подібними труднощами, значно частіше залучаються до колективних форм адаптації. Однак, хоча на початковому етапі соціальна активність має позитивні наслідки, у довготривалій перспективі вона може призводити до виснаження ресурсів підтримки і виникнення нових соціальних напружень, особливо коли навантаження на групи взаємодопомоги стає надмірним. Це підкреслює необхідність подальших досліджень механізмів підтримки соціальної згуртованості у тривалих кризах.

Щодо творчого потенціалу, то результати дисперсійного аналізу свідчать про відносну стабільність цього показника, хоча й зафіксоване незначне, проте статистично значуще зниження під впливом непрямих стресорів ($F = 5.488, p < 0.05$). Графічний аналіз показує, що середнє значення творчого вектора знижується з ≈ 5.8 за низького рівня стресу до ≈ 5.3 за високого. Це дозволяє зробити висновок, що попри збереження загальної здатності до творчості в кризових умовах, ця здатність все ж може зазнавати певних обмежень.

Одним із чинників, що впливають на творчий потенціал в умовах війни, є дефіцит ресурсів, необхідних для реалізації творчих ініціатив. Війна та її наслідки обмежують доступ до фінансових та соціальних можливостей, які критично важливі для підтримки креативної діяльності. Зокрема, нестача безпечного простору для роботи, руйнування професійних спільнот або обмежений доступ до інформації перешкоджають творчій самореалізації. Ще одним чинником є емоційне виснаження. Творчий процес вимагає не тільки когнітивних зусиль, але й певної емоційної стабільності. В умовах тривалого стресу когнітивні ресурси особистості переважно спрямовуються на вирішення першочергових завдань виживання, що суттєво знижує мотивацію до творчості, позначаючись на продуктивності та здатності до нестандартного мислення. Однак навіть у таких складних умовах творчість залишається одним



із ефективних механізмів адаптації. У кризових ситуаціях вона може виконувати роль емоційної регуляції, слугувати засобом самовираження та сприяти збереженню психологічної рівноваги. Для частини респондентів творчий процес стає способом трансформації негативного досвіду у продуктивну діяльність. Під впливом війни змінюється і характер творчої діяльності. Якщо за стабільних умов вона часто орієнтована на естетичні або експериментальні пошуки, то у кризових ситуаціях творчість стає більш практичною та соціально орієнтованою. Наприклад, багато митців, письменників та дизайнерів зосереджують зусилля на документуванні подій війни, активно долучаються до волонтерських проєктів або створюють соціально значущі матеріали.

Таким чином, попри негативний вплив непрямих стресорів на творчий потенціал через ресурсні обмеження та емоційне виснаження, творчий вектор виявляє значну стійкість і навіть здатний активізуватися як захисний механізм. Це підкреслює необхідність подальших досліджень щодо підтримки креативної активності в умовах тривалих криз і важливості мистецької діяльності як способу адаптації до екстремальних обставин.

Висновки. Отримані результати дозволяють зробити висновок про багатомірний вплив щоденних стресорів війни на психічне здоров'я та соціальну поведінку. Аналіз сімейного, духовного, інтелектуального, стратегічного, просоціального та творчого векторів виявив як адаптивні, так і дезадаптивні реакції на стресові умови.

Значна частина адаптаційних механізмів реалізується через соціальну підтримку та екзистенційну мобілізацію. Високий рівень стресу сприяє зміцненню сімейної згуртованості, оскільки родина виступає основним ресурсом стабілізації у кризових умовах. Аналогічно, підвищення рівня стресу асоціюється з посиленням духовних орієнтацій, що дозволяє припустити екзистенційну мобілізацію: у кризових умовах люди звертаються до релігійних і моральних цінностей, що сприяє підтримці психологічної рівноваги.

Великий адаптивний потенціал демонструє і просоціальна поведінка. Зокрема, непрямі стресори (економічна нестабільність і соціальна ізоляція) стимулюють зростання соціальної активності. В умовах війни активізуються волонтерські ініціативи, громадська самоорганізація та колективні форми взаємодії, що узгоджується з концепцією соціального капіталу, згідно з якою соціальна згуртованість дозволяє ефективніше розв'язувати колективні проблеми та мобілізувати ресурси.

Водночас дослідження підтвердило наявність дезадаптивних ефектів стресу, зокрема зниження рівня стратегічного мислення. Високий рівень прямих стресорів змушує особистість концентрувати когнітивні ресурси на короткотермінових завданнях виживання, що значно обмежує здатність до довгострокового планування. Це може ускладнювати подальше посткризове відновлення.

Подібні тенденції характерні і для творчої діяльності. Попри те, що загальний рівень творчого потенціалу залишається відносно стабільним, у групах із високим рівнем непрямих стресорів зафіксоване його помірне зниження через ресурсні обмеження та емоційне виснаження. Водночас творчість виконує важливу адаптивну функцію, набуваючи більш практичного і соціального характеру.

Особливу роль у процесі адаптації відіграє мобілізація когнітивної активності. Інтелектуальний вектор демонструє складну взаємодію адаптивних і дезадаптивних механізмів. Непрямі стресори сприяють розвитку критичного мислення та когнітивної стійкості, але надмірне когнітивне навантаження може спричинити ментальне виснаження та зниження концентрації уваги. Це узгоджується з концепцією когнітивного навантаження, яка стверджує, що перевантаження когнітивних ресурсів у стресових умовах знижує їхню ефективність.

Отримані результати вказують на важливість розробки психологічних стратегій адаптації у кризових умовах. Це передбачає програми сімейної підтримки, зміцнення соціального капіталу через волонтерство та громадські ініціативи, розвиток стратегій когнітивного балансу для збереження стратегічного мислення, а також підтримку креативних індустрій як ресурсу адаптації до стресу.

Таким чином, вплив стресу на психічне здоров'я є багатовекторним, поєднуючи адаптивні та дезадаптивні ефекти. Подальші дослідження мають бути спрямовані на уточнення цих механізмів, розробку інтервенцій для мінімізації негативних наслідків та ефективне використання адаптивного потенціалу стресу.

Література:

1. Сельє Г. Стрес без дистресу. Київ: Наукова думка, 1976.
2. Lazarus, R. S., & Folkman, S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer, 1984.
3. McEwen, B. S. (1998). Stress, adaptation, and disease: Allostasis and allostatic load. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 840(1), 33–44.
4. Бачерніков Н. Є., Петленко В. П., Щербина Є. А. *Філософські питання психіатрії*. Київ, 1985. 168 с.
5. Кочарян О. С., Лісеная А. М. Психологія переживання: навч. посібник. Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2011. 248 с.
6. Ungar, M. The social ecology of resilience: A handbook of theory and practice. Springer, 2011.
7. Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524.
8. Всесвітня організація охорони здоров'я (WHO). *Mental health: strengthening our response*. 2022. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
9. Завгородня О. В. Проблема психологічного здоров'я: спроба теоретичного аналізу. *Практична психологія та соціальна робота*, 2007, № 1, С. 55–60.

10. Блінов О. А. Бойовий стрес та результати його емпіричного дослідження. *Психологічний часопис: зб. наук. праць*, 2018, № 2(12), С. 9–22.
11. Кравченко К. О., Тімченко О. В., Широбоков Ю. М. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців – учасників антитерористичної операції: монографія. Харків: НУЦЗУ, 2017. 256 с.
12. Лялюк Ю. Психологічні особливості стресостійкості офіцерів Національної гвардії України. *Věda a perspektivy*, 2024, № 9(40), С. 15–32.
13. Panter-Brick, C., Eggerman, M., Mojadidi, A., & McDade, T. (2008). Social stressors, mental health, and physiological stress in an urban elite of young Afghans in Kabul. *American Journal of Human Biology*, 20(6), 627–641.
14. Miller, K. E., & Rasmussen, A. (2010). War exposure, daily stressors, and mental health in conflict and post-conflict settings. *Social Science & Medicine*, 70(1), 7–16.
15. Бялонович С. Українська шкала щоденних стресорів війни: конструювання опитувальника. *Проблеми політичної психології*, 2024, Т. 15(29), С. 178–192. <https://doi.org/10.33120/porp-Vol15-Year2024-156>
16. Козлов О. В. Культурно-специфічні моделі психологічного здоров'я. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць*. Миколаїв: Іліон, 2015, Т. 7, Вип. 38, С. 233–244.
17. Sweller, J., Ayres, P., & Kalyuga, S. *Cognitive load theory*. Springer, 2011.
18. Coleman, J. S. (1988). Social capital in the creation of human capital. *American Journal of Sociology*, 94(Supplement), S95–S120. <https://doi.org/10.1086/228943>

References:

1. Selye, H. (1976). *Stress bez distresu* [Stress without distress]. Kyiv: Naukova dumka.
2. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
3. McEwen, B. S. (1998). Stress, adaptation, and disease: Allostasis and allostatic load. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 840(1), 33–44. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.1998.tb09546.x>
4. Bachernikov, N. Ye., Petlenko, V. P., & Shcherbyna, Ye. A. (1985). *Filosofski pytannia psykhitrii* [Philosophical issues in psychiatry]. Kyiv.
5. Kocharian, O. S., & Lisenaya, A. M. (2011). *Psykhohohiya perezhyvannya* [Psychology of experiencing]. Kharkiv: Karazin KhNU.
6. Ungar, M. (2011). *The social ecology of resilience: A handbook of theory and practice*. Springer.
7. Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
8. World Health Organization. (2022). *Mental health: Strengthening our response*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
9. Zavgorodnia, O. V. (2007). Problema psykhohohichnoho zdorovia: Sproba teoretychnoho analizu [The problem of mental health: An attempt at theoretical analysis]. *Praktychna psykhohohiya ta sotsialna robota*, (1), 55–60.
10. Blinov, O. A. (2018). Boiovyi stres ta rezultaty yoho empirychnoho doslidzhennia [Combat stress and results of its empirical study]. *Psykhohohichni chasopys: Zbirnyk naukovykh prats*, (2)12, 9–22.
11. Kravchenko, K. O., Timchenko, O. V., & Shyrobokov, Yu. M. (2017). *Sotsialno-psykhohohichni determinanty vynyknennia boiovoho stresa u viiskovosluzhbovtziv – uchasnykiv antyterorystychnoi operatsii: Monohrafiia* [Socio-psychological determinants of combat stress in servicemen participating in anti-terrorist operation: A monograph]. Kharkiv: NUCZU.

12. Lialiuk, Yu. (2024). Psykholohichni osoblyvosti stresostiikosti ofitseriv Natsionalnoi hvardii Ukrainy [Psychological peculiarities of stress resilience in officers of the National Guard of Ukraine]. *Věda a perspektivy*, 9(40), 15–32.

13. Panter-Brick, C., Eggerman, M., Mojadidi, A., & McDade, T. (2008). Social stressors, mental health, and physiological stress in an urban elite of young Afghans in Kabul. *American Journal of Human Biology*, 20(6), 627–641. <https://doi.org/10.1002/ajhb.20700>

14. Miller, K. E., & Rasmussen, A. (2010). War exposure, daily stressors, and mental health in conflict and post-conflict settings. *Social Science & Medicine*, 70(1), 7–16. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2009.09.029>

15. Byalonovych, S. (2024). Ukrainska shkala shchodennykh stresoriv viiny: Konstruuvannia opytuvalnyka [Ukrainian scale of daily war stressors: Development of the questionnaire]. *Problemy politychnoi psykholohii*, 15(29), 178–192. <https://doi.org/10.33120/popp-Vol15-Year2024-156>

16. Kozlov, O. V. (2015). Kulturno-spetsyfichni modeli psykholohichnoho zdorovia [Culturally specific models of psychological health]. In S. D. Maksymenko (Ed.), *Aktualni problemy psykholohii: Zbirnyk naukovykh prats* (Vol. 7, Issue 38, pp. 233–244). Mykolaiv: Ilion.

17. Sweller, J., Ayres, P., & Kalyuga, S. (2011). *Cognitive load theory*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-8126-4>

18. Coleman, J. S. (1988). Social capital in the creation of human capital. *American Journal of Sociology*, 94(Supplement), S95–S120. <https://doi.org/10.1086/228943>