

Стрес під час війни: теоретичні моделі та практичні підходи до стресостійкості

Ложащевська Олена Михайлівна

доктор економічних наук, професор, завідувач кафедри менеджменту, Національний транспортний університет, 01010, м. Київ, вул. М. Омеляновича-Павленка, 1 Україна, <https://orcid.org/0000-0001-8462-925X>

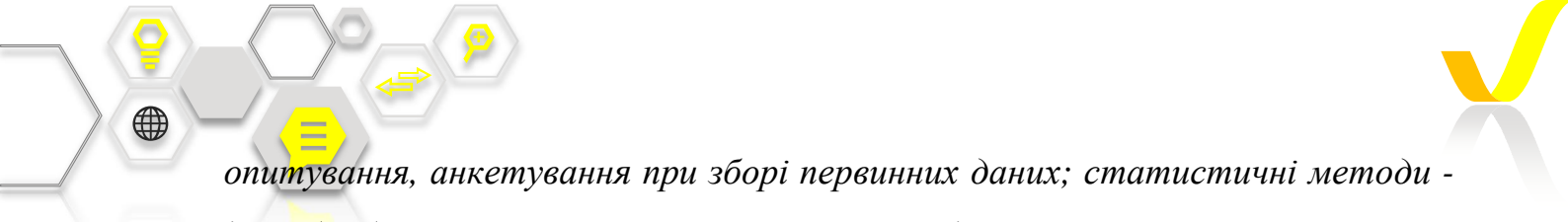
Дікфідан Онур

аспірант кафедри менеджменту, Національний транспортний університет, 01010, м. Київ, вул. М. Омеляновича-Павленка, 1 Україна, <https://orcid.org/0009-0004-6897-6672>

Прийнято: 14.09.2024 | Опубліковано: 29.09.2024

***Анотація.** Війна створює екстремальні умови, що суттєво підвищують рівень стресу серед цивільного населення, військових, медійників та інших учасників подій. Це негативно впливають на загальний стан здоров'я та функціонування людей. Тому у статті досліджуються теоретичні підходи до вивчення сутності стресу під час війни та можливі шляхи формування стресостійкості особистості.*

***Мета статті** полягає в вивченні теоретичних моделей та практичних підходів до стресостійкості під час війни. Для реалізації поставленої мети були використані **методи компаративного аналізу** - для узагальнення теоретичних відомостей і проведених досліджень; **порівняльний метод** - для зіставлення різних підходів та моделей стресостійкості; **емпіричні методи** -*



опитування, анкетування при зборі первинних даних; статистичні методи - для обробки та аналізу отриманих кількісних даних.

Результати. В статті аналізується сучасні моделі стресу, зокрема модель діатезу-стресу, а також види стресу, що виникають у військових умовах, включаючи дистрес, хронічний стрес та соціальний стрес. Окрему увагу приділено аналізу факторів, що впливають на рівень стресостійкості, та запропоновано практичні рекомендації для подолання стресових ситуацій. Стаття базується на результатах соціологічних досліджень та наукових праць з психології стресу. Сучасні моделі стресу, такі як модель діатезу-стресу, допомагають краще зрозуміти механізми виникнення стресу та його наслідки для психічного здоров'я. Визначено ключові види стресу, що виникають у військових умовах: дистрес, хронічний стрес, соціальний та психологічний стрес, кожен з яких потребує окремих методів управління та подолання.

Висновки. Встановлено, що стрес під час війни є складним феноменом, який негативно впливає на психологічний і фізичний стан людини, особливо у контексті постійної загрози для життя. Дослідження стресу під час війни показали, що більшість українців перебувають у зоні ризику розвитку посттравматичного стресового розладу, що підтверджується соціологічними дослідженнями.

Ключові слова: стресостійкість, психологія стресу, моделі діатезу-стресу, військові умови, управління стресом, персонал.

Stress during war: theoretical models and practical approaches to stress resilience

Olena Lozhachevska

Doctor of Economics, Professor, Head of the Department of Management, National Transport University, 01010, Kyiv, str. M. Omelyanovicha-Pavlenka 1, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0001-8462-925X>



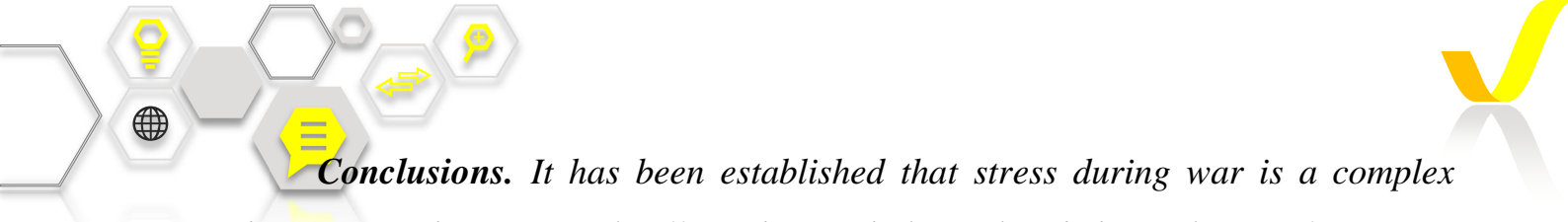
Onur Dikfidan

graduate student of the Department of Management, National Transport University, 01010, Kyiv, str. M. Omelyanovicha-Pavlenka 1, Ukraine, <https://orcid.org/0009-0004-6897-6672>

Abstract. *War creates extreme conditions that significantly increase the level of stress among the civilian population, the military, the media and other event participants. This negatively affects the general state of health and functioning of people. Therefore, the article examines theoretical approaches to the study of the essence of stress during the war and allows ways of forming stress resistance of the individual.*

*The **purpose** of the article is created in the studied theoretical models and practical approaches to stress resistance during the war. To realize the set goal, **methods** of comparative analysis were used - to generalize theoretical information and conducted research; comparative method - to compare different approaches and models of stress resistance; empirical methods - surveys, questionnaires when collecting primary data; statistical methods - for processing and analysis of the received amounts of data.*

Results. *The article analyzes current models of stress, particularly the diathesis-stress model, and examines stress that occurs in military settings, including distress, chronic stress, and social stress. Particular attention is paid to the analysis of factors affecting the level of stress resistance, and practical recommendations for overcoming stressful situations are proposed. The article is based on the results of sociological research and scientific works on the psychology of stress. Modern models of stress, such as the diathesis-stress model, help to better understand the mechanisms of stress and its effects on mental health. The key types of stress arising in military conditions are identified: distress, chronic stress, social and psychological stress, each of which requires separate management and coping methods.*



Conclusions. *It has been established that stress during war is a complex phenomenon that negatively affects the psychological and physical state of a person, especially in the context of a constant threat to life. Studies of stress during the war have shown that the majority of Ukrainians are at risk of developing post-traumatic stress disorder, which is confirmed by sociological studies.*

Key words: *stress resistance, stress psychology, diathesis-stress models, military conditions, stress management.*

Постановка проблеми: Наразі вже більше трьох років українські народ перебуває в стресовому стані. Початок 2020 рік був періодом зміни звичайного поведіння людей в закриті рамки спілкування. Ці перетворення були спричинені постійними локдаунами та карантинними обмеженнями. 2022 рік українське суспільство зазнало більшого стресу, а саме війна з РФ призвела до стресу і психічних напруг людей. Саме тому дослідження стресостійкості особистості набуває актуальності і потребує ретельного дослідження [1].

В 2023 році соціологічною компанією Gradus було проведено статистичне питання з причин декларування рівня стресу або знервованості. 71% українців відчували останнім часом стрес або сильну знервованість, а 50% людей переживають тривожність і напругу. Однак лише 2% звертаються за психологічною допомогою. Основною причиною стресу та знервованості 72% українців називають війну з Росією, ще 44% – фінансові складності, а 30% занепокоєні соціально-політичною ситуацією в країні. 63% опитаних хвилюються за безпеку близьких, а 42% – через втрату джерела доходу чи роботи, 37% бояться загинути під час бойових дій і стільки ж – втратити майно через обстріли. 32% тяжко переживають розлуку з рідними, а 24% бояться отримати поранення [2]. Тобто статистика є не оптимістичною і тому ця тема потребує додаткового наукового вивчення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчення унікальної людської поведінки в кризових ситуаціях завжди було в центрі наукових досліджень. Дослідники провели численні дослідження аспектів стресу,



життєвих негараздів і подолання. Окремий посібник: розробка програм управління стресом і посттравматичного стресового відновлення. Проте, незважаючи на велику кількість та різноманітність досліджень у цій галузі, багато аспектів недостатньо висвітлені, зокрема, сучасні закордонні дослідження стресу та стрес-менеджменту, як їх можна застосувати до реалій сучасної України [1].

Дослідженням природи стресостійкості, шляхів і засобів її формування займалися ряд науковців. Так Світлана Яланська та Кононова Марина в статті «Аналіз показників стресостійкості та копінг-стратегій» висвітлюють особливості розвитку стресостійкості, зокрема серед студентів-психологів. Вона досліджує, як студенти справляються зі стресовими ситуаціями, використовуючи різні копінг-стратегії [3]

«Стрес і стресостійкість» [4] - матеріал, що містить інформацію про мобілізацію психічної діяльності під час стресу, а також про наслідки сильного стресу на фізичні та психічні функції.

Стаття Компанець К.А. та Науменко І.О. розкриває особливості управління стресостійкістю персоналу підприємств в умовах війни. Автори акцентують увагу на важливості розвитку стресостійкості працівників для забезпечення ефективної діяльності організацій в кризових умовах[1].

У статті Шпака М. розглядаються теоретичні засади стресостійкості особистості, її структура та чинники формування. Автор аналізує підходи до розуміння стресостійкості в психології [5]. Матеріал Давидової А. висвітлює питання надання безкоштовної психологічної підтримки журналістам, які працюють в умовах війни. Розкриваються поширені психологічні проблеми, з якими стикаються представники медіа, та шляхи їх вирішення [6].

Стаття Соломки Є.Т., Хоми Т.В. та Хлопек А.Б. присвячена дослідженню стресостійкості особистості як фактору, що впливає на ефективність управління персоналом. Автори наголошують на важливості розвитку стресостійкості керівників для забезпечення успішного управління в складних умовах [7].



Сучасними методам діагностики стресу та дослідженню теорії стресу Ганса Сельє та Гаррі Леймана досліджуються в працях С. М. Злепко[8], О. П. Мінцер[8], В. В. Сергєєва[8], О. Ю. Азархов[8], Радченко О.М.[9] та Даниляк О.[10], Маринець С -А [10], Заячківська О [10]. Загалом, наукові праці демонструють актуальність проблеми стресу та стресостійкості особистості в сучасному суспільстві, зокрема в умовах війни, та необхідність її комплексного дослідження.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Сьогодні стресостійкість є необхідною властивістю для сучасної людини. Вона базується на вмінні адекватно реагувати та мобілізуватись у складних ситуаціях, зберігати самоефективність, толерантність і тактовність, здатність абстрагуватись від непотрібної інформації чи ситуації. Але в досліджених працях не затримана ідея подання стресу і формування стресостійкості в сучасних умовах війни. Не розкриті головні риси та види стресу, що притаманні українцям наразі та не досліджено питання наслідків стресових ситуацій. Тобто стає за необхідне визначити головні аспекти стресу в сучасних умовах війни.

Потенційний внесок полягає у вирішенні проблеми стресу під час війни, що полягає в аналізі різних моделей стресу, такі як модель діатезу-стресу та виявлені його вплив на психічне та фізичне здоров'я людей. На підставі цього визначити групи ризику розвитку посттравматичного стресового розладу та підвищує розуміння стресостійкості як важливого фактора для ефективного подолання кризових ситуацій.

Формулювання цілей статті. Головна мета статі полягає в дослідженні теоретичних підходів до визначення сутності стресу під час війни та формування практичних підходів до стресостійкості. Для вирішення поставленої мети були визначені наступні завдання:

- провести дослідження сучасного психологічного стану населення України;



- визначити понятійний апарат «стресостійкості» в науковій літературі;
- виявити сучасні моделі стресу, що базуються на наукових думках в сучасних умовах;
- навести власну класифікацію стресу, що притаманний населенню України в сучасних умовах війни;
- визначити головні наслідки пост стресових ситуацій.

Виклад основного матеріалу. Під час війни в Україні проблема стресостійкості особистості все частіше стає предметом дослідження у психологічній науці та практиці. В складних умовах сьогодення кожен з нас відчуває стрес і тривогу за власне життя, життя наших рідних і близьких та майбутнє України загалом [5].

Це підтверджується результатами недавнього українського загальнонаціонального дослідження «Психологічний стан населення України в умовах повномасштабної війни», проведеного серед 1000 респондентів із міст із населенням понад 50 тисяч осіб віком від 18 до 55 років за методикою CAWI (Computer Assisted Web Interview).

Результати дослідження представимо на рис. 1.



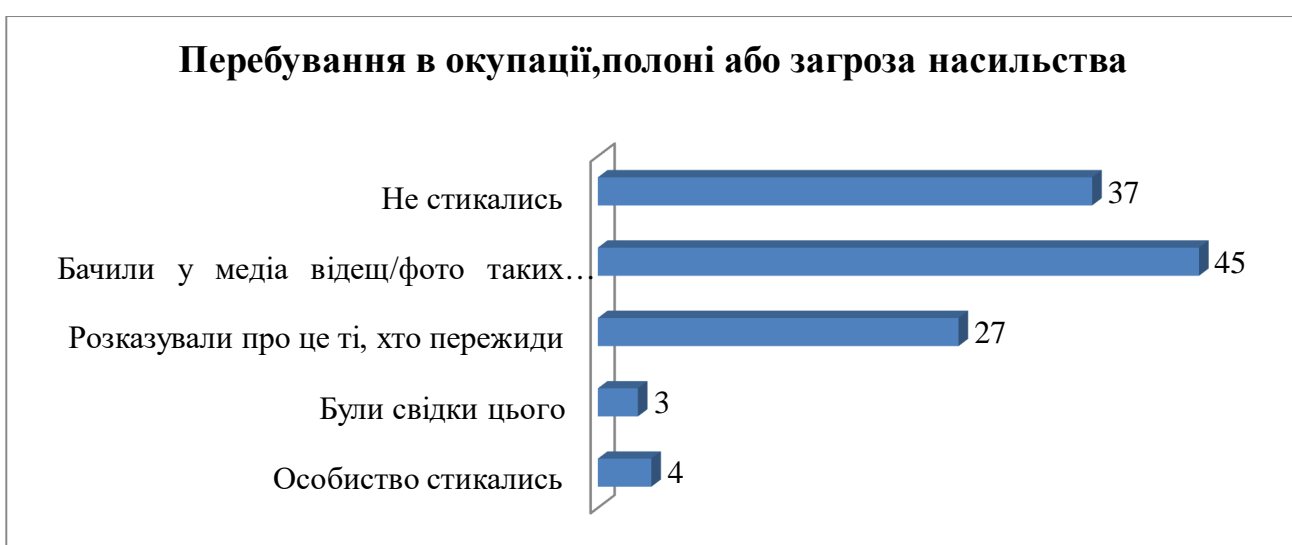
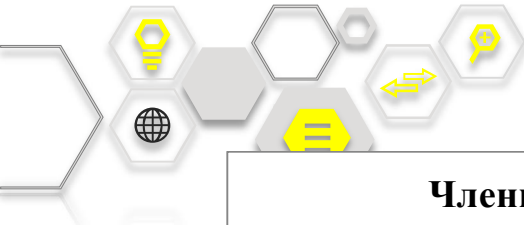


Рис. 1 Результати дослідження Computer Assisted Web Interview

Джерело: сформовано авторами [6]

Наголошуючи, що не варто робити категоричних узагальнень, дослідники, проте, зазначають: на основі отриманих даних можна припустити, що 57% відсотків українців наразі входять до групи ризику розвитку ПТСР [6].

Наразі це велика проблема яка потребує особливого дослідження. Природа стресостійкості в умовах війни розкривається в багатьох працях сьогоденної наукової літератури. Так Шпак М.М. визначив, що феномен стресостійкості розглядається вченими, як: властивість особистості, що відображає змістові характеристики, пов'язані зі здатністю людини протистояти стресу; процес, що визначає динамічні характеристики стійкості



людини до стресу; стан, що відображає функціональні характеристики людини в стресових ситуаціях [5].

Соломка Е. Т. , Хома Т. В. , Хлопек А. Б. наголосили, що стресостійкість – це вміння долати труднощі, справлятися зі стресами або опановувати поведінку, безумовно, відноситься до життєвих дарувань людини [6].

Єрмакова Н.О., Сауленко О.О. - стресостійкість це складна інтегральна властивість особистості, що взаємопов'язана із комплексом інтелектуальних, когнітивних, емоційних й особистісних якостей, які забезпечують індивіду можливість переносити значні розумові, фізичні, вольові та емоційні навантаження, зберігаючи ефективність функціонування у стресогенній ситуації [11].

Вивчення основних наукових праць щодо стресостійкості дає нам можливість стверджувати, що здебільшого дослідники розглядають її як властивість психіки, що дозволяє людині ефективно виконувати діяльність у стресогенних умовах.

Тобто стресостійкість – це здатність людини справлятися зі стресом та опанувати психологічні бар'єри подолання емоційного перевантаження. Зрозуміло, що є певний спектр факторів та чинників, які впливають на людину його чутливість до стресу. Від того, як людина справляється зі стресом на рівні критичних, екстремальних та повсякденних проблемних ситуацій, залежить фізичне та соціальне благополуччя, здоров'я, успішність її самореалізації. Ключовим залишається питання визначення поняття стресу та його види.

Згідно з термінологічною теорією Гаррі Леймана психологічний стрес не завжди приводить до очікуваних реакцій (рис. 1.) Його модель чітко підкреслює природу стресу.

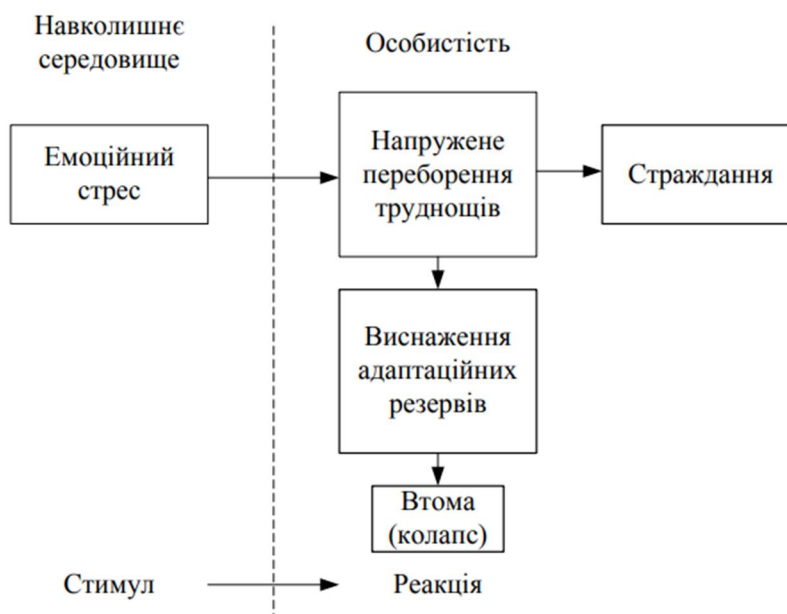


Рис 2 Модель стресу (термінологічна) Гаррі Леймана

Джерело: сформовано авторами [8]

Модель стресу, відома як модель діатезу-стресу. Ця модель пояснює, як індивідуальні схильності (діатез) взаємодіють зі стресовими факторами, що може призводити до розвитку психічних розладів. Основна ідея полягає в тому, що певні особистісні або генетичні характеристики можуть робити людину більш вразливою до стресу, що, у свою чергу, може викликати різні психологічні проблеми.

В науковій літературі виділяють три підходи до визначення стресу. Перший підхід трактує стрес як залежну змінну, визначаючи її як відповідь організму на оточення, що його турбує, або таке, яке є для нього шкідливим.

Другий підхід описує стрес з точки зору стимулюючих впливів цього тривожного чи шкідливого середовища і таким чином вважає стрес незалежною змінною.

Третій і, мабуть, найбільш точний підхід розглядає стрес як відповідну реакцію на відсутність «відповідності» між особистістю і середовищем. В цій формі стрес вивчається з точки зору взаємодії попередніх йому факторів і його наслідків (рис. 3).

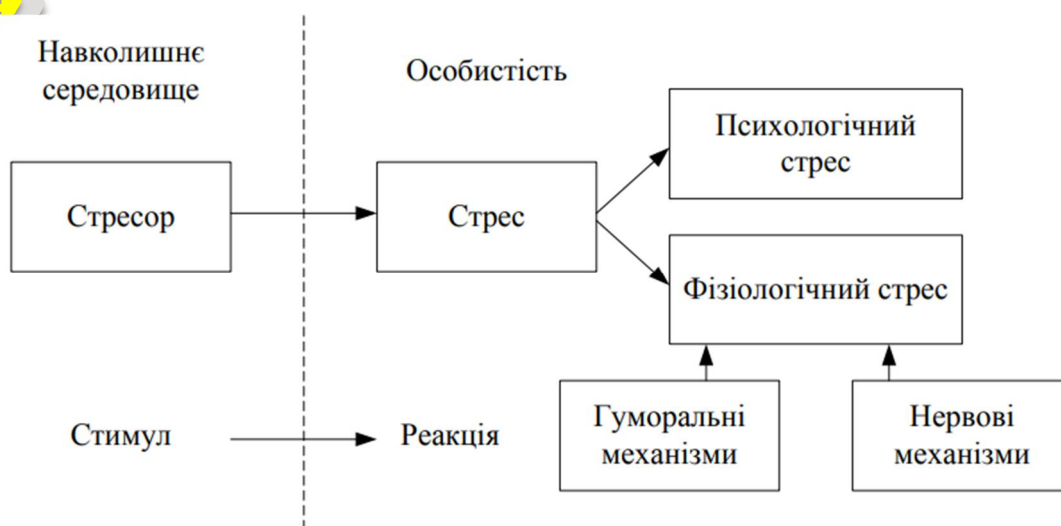


Рис. 3 Модель стресу, яка основана на реакціях-відповідях Ганса Сельє

Джерело: сформовано авторами [9]

Зрозуміло, що сучасні стресові умови, які впливають на українців, як на робочу силу призводять до розуміння, що впровадження раціональної форми організації праці персоналу підприємства вимагає економічного обґрунтування доцільності її використання у структурному підрозділі суб'єкта господарювання. Отже, при пошуку ефективної форми організації праці виникає необхідність у виявленні ряду факторів, які підвищують продуктивність діяльності персоналу підприємства[12]. Одним з таких факторів є стресостійкість персоналу.

На підставі вище наведеного дослідження ми можемо сформулювати класифікацію стресу за різними критеріями, які притаманні в сучасних умовах війни (табл. 1).

Таблиця 1

Види та класифікація стресу

Види	Характеристика
Еустрес	Це позитивний стрес, який мобілізує сили організму і покращує адаптаційні можливості. Еустрес може виникати в ситуаціях, які сприймаються як виклики, що стимулюють особистісний ріст і розвиток.
Дистрес	Це негативний стрес, який виникає в результаті перевантаження або тривалої напруги. Дистрес може призводити до фізичних і психічних проблем, таких як тривожність, депресія, серцево-судинні захворювання тощо.

Хронічний стрес	Це постійний стрес, який триває тривалий час. Він може бути викликаний тривалими проблемами на роботі, у сім'ї або в особистому житті.
Акустичний стрес	Це стрес, викликаний надмірним шумом, який може негативно впливати на слух і загальне самопочуття.
Фізичний стрес	Це стрес, спричинений фізичними факторами, такими як травми, хвороби або виснаження.
Психологічний стрес	Це стрес, пов'язаний з емоційними або психічними навантаженнями, такими як страх, тривога, депресія чи переживання.
Соціальний стрес	Це стрес, пов'язаний із соціальними факторами, такими як конфлікти у стосунках, ізоляція або соціальна нерівність.

Джерело: власна розробка авторів

Ці види стресу можуть взаємодіяти один з одним і впливати на загальний стан здоров'я людини. Розуміння різних типів стресу допомагає виявити причини стресових реакцій і розробити ефективні стратегії для їх подолання.

Під час війни у людей виникає різні види стресу, зокрема: дистрес - викликає серйозні проблеми зі здоров'ям, включаючи психічні розлади, депресію та тривожність; хронічний стрес - викликаний постійною загрозою, невизначеністю та переживаннями, що негативно впливають на фізичне та психічне здоров'я; соціальний стрес - призводить до соціальної ізоляції, конфліктів у стосунках та втрати соціальної підтримки, що також є джерелом стресу для персоналу.

Усі ці види стресу можуть негативно впливати на працездатність, здоров'я і загальний стан особи, тому важливо вживати заходів для їх подолання та управління. Визначимо головні наслідки після таких отримання таких стресів.(табл..2)

Таблиця 2

Наслідки після стресових ситуацій

Наслідки	Прояви
Психологічні наслідки	<ul style="list-style-type: none"> - Розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР) з симптомами нав'язливих спогадів, уникнення, підвищеної збудливості - Тривожні та депресивні розлади - Панічні атаки - Зниження самооцінки, перебільшення страждань - Емоційне виснаження та апатія
Фізичні наслідки	Серцево-судинні захворювання (ішемічна хвороба серця, гіпертонія)

	<ul style="list-style-type: none"> - Ендокринні порушення (діабет) - Ослаблення імунітету, схильність до інфекцій - Шлунково-кишкові розлади - Порушення сну - Головні болі та м'язове напруження
Соціальні наслідки	<ul style="list-style-type: none"> - Конфлікти у стосунках, сімейні проблеми - Соціальна ізоляція - Втрата працездатності та проблеми на роботі - Зловживання алкоголем чи наркотиками

Джерело: власна розробка авторів

Тривалий вплив стресу під час війни може призвести до виснаження психологічних та фізіологічних ресурсів організму. Особливо небезпечним стрес є для людей з наявними психічними розладами в анамнезі. Тому важливо вчасно звертатися за психологічною допомогою та використовувати ефективні стратегії управління стресом.

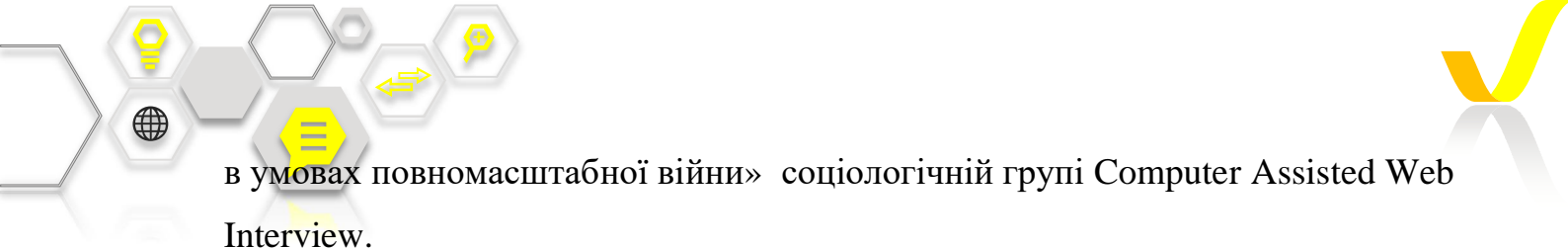
Висновки. Тобто, проведено дослідження дає повну картину сучасного психологічного стану українців під час війни. Встановлено, що стрес під час війни є складним феноменом, який негативно впливає на психологічний і фізичний стан людини, особливо у контексті постійної загрози для життя.

Дослідження стресу під час війни показали, що більшість українців перебувають у зоні ризику розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що підтверджується соціологічними дослідженнями.

Сучасні моделі стресу, такі як модель діатезу-стресу, допомагають краще зрозуміти механізми виникнення стресу та його наслідки для психічного здоров'я. Визначено ключові види стресу, що виникають у військових умовах: дистрес, хронічний стрес, соціальний та психологічний стрес, кожен з яких потребує окремих методів управління та подолання.

Для підвищення стресостійкості необхідно використовувати комплексні підходи, включаючи психологічну підтримку, розвиток адаптивних стратегій та навчання методам саморегуляції.

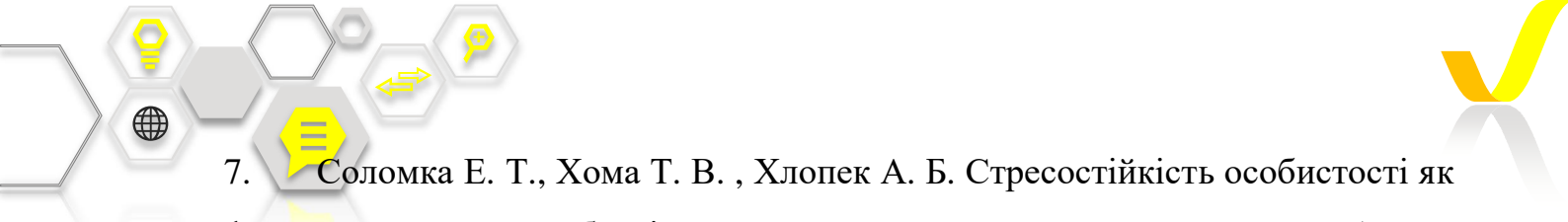
Подяка. Висловлюємо подяку за проведення українського загальнонаціонального дослідження «Психологічний стан населення України



в умовах повномасштабної війни» соціологічній групі Computer Assisted Web Interview.

Список використаних джерел

1. Компанець К.А. Науменко І.О., Управління стресостійкістю персоналу підприємства в сучасних умовах війни. *XI міжнародної Науково-практичної конференції «Modern problems of science, education and society»*. 10.01. 2024. С.293- 297. URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2024/01/MODERN-PROBLEMS-OF-SCIENCE-EDUCATION-AND-SOCIETY-8-10.01.2024.pdf>.
2. Осадча Я. Сидять в інтернеті і їдять солодке: як українці долають пов'язаний з війною стрес. *Опитування. Українська правда*. URL: <https://life.pravda.com.ua/society/2022/10/31/251075/>
3. Яланська С. , Кононова М. Аналіз показників стресостійкості та копінг-стратегій студентів закладів вищої освіти. URL: http://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/download/651/234
4. Стрес і стресостійкість. *Департамент охорони здоров'я полтавської обласної державної адміністрації*. URL: <http://uoz.gov.ua/2024/04/16/%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81-%D1%96-%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96%D0%B9%D0%BA%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C/>
5. Шпак М. *Стресостійкість особистості*. Психологія особистості. Вип.39. 2022. С. 119-203.
6. Давидова А. Д. ПТСР, вигоряння, «травма свідка». Хто і як надає безкоштовну психологічну допомогу журналістам під час війни. *Media Business Reports*: URL: <https://mbr.com.ua/uk/news/varia/4840-psixologicna-dopomoga-zurnalistam>

- 
7. Соломка Е. Т., Хома Т. В., Хлопек А. Б. Стресостійкість особистості як фактор впливу на особистість. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. 1 (65). С. 111-117.
 8. Злепко С. М., Мінцер О. П., Сергєєва В. В., Азархов О. Ю. Сучасні методи і засоби для визначення і діагностування. URL: http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/2138/1/Monografiya_Syergyeyeva.pdf.
 9. Радченко О.М. Теорія стресу та філософські погляди Ганса Сельє: значення для сучасної медицини URL: <https://health-ua.com/neurology/mizdisciplinari-problemi/71356-teorya-stresu-taflososk-poglyadigansasel-znachennya-dlya-suchasno-meditcin>
 10. Даниляк О., Маринець С.-А., Заячківська О. Еволюція знань про стрес: від ганса сельє до сучасних досягнень. *Праці НТШ Мед. науки* 2016. Т. XLV. С. 27–40 .
 11. Єрмакова Н.О., Сауленко О.О. Психологічні особливості проявів стресостійкості. *«Молодий вчений»* , 2020. № 11 (87). С. 59-63. URL: molodyivchenyi.ua
 12. Kompanets K., Antonenko N., Ilchenko V., Kovalenko N.; Diachenko T.; Kukhtyk N. Conceptual principles of choosing rational forms of labor organization of personnel of motor transport enterprises. *ICBT 2023: Digitization: Opportunities and Challenges for Business*, p. 252–264. DOI: [10.1007/978-3-031-26953-0_25](https://doi.org/10.1007/978-3-031-26953-0_25)(обсяг 0,7 друк. арк.) **Scopus**