

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

АЛЕКСІЙЧУК СВІТЛАНА ОЛЕКСАНДРІВНА

Допускається до захисту:

В.о. завідувача кафедри загальної та
соціальної психології

к. психол. н., доцент

_____ Н.Д. Корольова

«_____» _____ 2025р.

**ВПЛИВ СТРЕСУ НА КОГНІТИВНІ ПРОЦЕСИ У МОЛОДІ В УМОВАХ
ВОЄННОГО СТАНУ**

Спеціальність 053 Психологія

Кваліфікаційна (бакалаврська) робота

Керівник:

Матохнюк Л.О.,

д.психол.н., професор,

професор кафедри загальної та

соціальної психології

Оцінка: ____/____/____

(бали за шкалою ECTS/за національною шкалою)

Голова ЕК: _____

Вінниця – 2025

АНОТАЦІЯ

Алексійчук В.О. Вплив стресу на когнітивні процеси молоді в умовах воєнного стану.

Спеціальність 053 «Психологія», Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2025.

У кваліфікаційній (бакалаврській) роботі було досліджено особливості впливу стресу на когнітивні процеси молоді в умовах воєнного стану. За допомогою яких було проведено дослідження, які дозволили зібрати різноманітні дані щодо рівня стресу та когнітивного функціонування молоді. Представлено аналіз результатів опитування та експериментального дослідження когнітивних процесів в умовах контрольованого стресу. Встановлено статистично значущий зв'язок між рівнем стресу та показниками когнітивного функціонування, зокрема функціями уваги, робочої пам'яті та виконавчого контролю. Запропоновано рекомендації щодо підтримки когнітивних функцій в умовах стресу для молоді, педагогів та психологів.

Ключові слова: стрес, когнітивні процеси, увага, пам'ять, виконавчі функції, молодь, воєнний стан, психологічна резильєнтність.

Табл. 7. Рис. 3. Літ. дж. 39.

ANNOTATION

Aleksiiichuk V.O. The impact of stress on cognitive processes of youth under martial law.

Specialty 053 «Psychology», Vasyl' Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2025.

In the qualification (bachelor's) thesis, the peculiarities of the impact of stress on cognitive processes of youth under martial law were investigated. Theoretical foundations of stress and cognitive processes research are considered, psychophysiological mechanisms of stress reactions and their influence on the cognitive sphere of personality are characterized. The organization of the empirical study is described, the methods used to conduct the study, which allowed to collect various data on stress levels and cognitive functioning of youth, are presented. The analysis of the results of surveys and experimental study of cognitive processes under controlled stress is presented. A statistically significant relationship between stress levels and indicators of cognitive functioning, particularly attention functions,

working memory, and executive control, was established. Recommendations for supporting cognitive functions under stress for youth, educators, and psychologists are proposed.

Keywords: stress, cognitive processes, attention, memory, executive functions, youth, martial law, psychological resilience.

Table 7. Fig. 3. Lit. sources 39.



ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ	2
ANNOTATION.....	2
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСУ ТА КОГНІТИВНИХ ПРОЦЕСІВ	9
1.1. Поняття стресу та його вплив на психофізіологічний стан людини.....	9
1.2 Особливості когнітивних процесів у молоді	22
1.3 Специфіка впливу воєнного стану на психологічний стан молоді.....	27
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТРЕСУ НА КОГНІТИВНІ ПРОЦЕСИ	33
2.1 Організація та етапи проведення дослідження.....	33
2.2 Методи та методики дослідження стресових станів	35
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТРЕСУ НА КОГНІТИВНІ ПРОЦЕСИ.....	39
3.1 Аналіз показників стресу та когнітивних функцій	39
3.2 Рекомендації щодо підтримки когнітивних функцій в умовах стресу	48
ВИСНОВКИ	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	57
ДОДАТКИ	63

ВСТУП

Актуальність дослідження впливу стресу на когнітивні процеси молоді в умовах воєнного стану набуває особливої значущості у контексті сучасних соціально-політичних подій. Молоде покоління, перебуваючи у періоді активного формування особистості та професійного становлення, стикається з безпрецедентними викликами, пов'язаними з постійною загрозою безпеці, невизначеністю майбутнього та порушенням звичного способу життя.

Психологічні дослідження останніх років демонструють суттєве зростання рівня стресового навантаження на молодь, що проявляється у підвищенні тривожності, порушеннях емоційної регуляції та зниженні адаптаційних можливостей. Розуміння механізмів впливу стресу на когнітивні процеси стає критично необхідним для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки та збереження психічного здоров'я молодого покоління. Існуючі дослідження впливу стресу на когнітивні функції переважно зосереджені на вивченні короткочасних стресових впливів або хронічного стресу в мирний час. Специфіка впливу стресу воєнного часу на когнітивні процеси молоді залишається недостатньо вивченою, що обумовлює необхідність проведення спеціальних досліджень у даному напрямку.

Актуальність дослідження підсилюється необхідністю розробки науково обґрунтованих рекомендацій щодо підтримки когнітивних функцій молоді в умовах стресу воєнного часу, які б враховували специфіку вікового періоду та особливості сучасної соціальної ситуації.

Об'єкт дослідження – когнітивні процеси молоді.

Предмет дослідження – особливості впливу стресу на когнітивні процеси молоді в умовах воєнного стану.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити специфіку впливу стресу на когнітивні процеси молоді в умовах воєнного стану, розробити рекомендації щодо підтримки когнітивних функцій.

Завдання дослідження:

1. На основі теоретичного аналізу наукової літератури уточнити поняття «стрес», «когнітивні процеси» та специфіки їх змін в умовах воєнного стану.
2. На основі теоретичного аналізу наукової літератури розробити методику та здійснити емпіричне дослідження когнітивних процесів у молоді в умовах стресу.
3. На основі емпіричних даних визначити характер зв'язку між рівнем стресу та когнітивними порушеннями.
4. На основі емпіричних даних сформулювати психологічні рекомендації щодо підтримки когнітивного функціонування молоді під час воєнного стану.

Методи дослідження – теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури), емпіричні (шкала сприйманого стресу PSS, методика PSM-25, шкала тривожності Бека (BAI), тест Люшера, тест Струпа, тест n-back, методика «Цифри вперед та назад» з батареї Векслера, Віконсинський тест сортування карток (WCST), тест соціального стресу Тріра (TSST), опитувальник психологічної резильєнтності CD-RISC, методи статистичної обробки даних (зокрема кореляційний аналіз).

Гіпотеза дослідження. Чим довше молодь перебуває в умовах тривалого стресу, спричиненого воєнним станом, то це призводить до порушень когнітивних процесів, зокрема зниження концентрації уваги, оперативної пам'яті та швидкості прийняття рішень. Якщо підвищити рівень резильєнтності молоді шляхом психологічної підтримки, то зменшиться негативний вплив стресу на когнітивні процеси, зокрема увагу, пам'ять і мислення в умовах воєнного стану.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що вперше у межах воєнного часу емпірично досліджено специфіку впливу стресу на когнітивні процеси молоді з урахуванням індивідуально-психологічних та ситуативних чинників. Робота розширює наукові уявлення про механізми впливу тривалого

стресового навантаження на функціонування пізнавальної сфери у молодому віці, зокрема на робочу пам'ять, увагу та швидкість мислення.

За допомогою комп'ютерного тесту N-back вперше отримано емпіричні дані про патерни когнітивного реагування молоді на тлі тривалого воєнного стресу. Застосування опитувальника резильєнтності CD-RISC дало змогу виявити, що психологічна резильєнтність виступає буфером, який пом'якшує негативний вплив стресу на когнітивну продуктивність. Встановлено нові закономірності взаємозв'язку між рівнем стресу, когнітивними показниками та адаптаційними механізмами.

Крім того, запропоновано типологію когнітивних патернів реагування на стрес та сформовано концептуальну модель прогнозування індивідуальної динаміки когнітивних змін залежно від рівня адаптаційних ресурсів у контексті хронічного стресового впливу.

Практичне значення отриманих результатів визначається можливістю їх використання для розробки програм психологічної підтримки молоді в умовах воєнного стану. Розроблені рекомендації щодо підтримки когнітивних функцій можуть бути впроваджені в практику роботи психологічних служб навчальних закладів, центрів психологічної допомоги та реабілітації. Матеріали дослідження можуть використовуватися при підготовці фахівців психологічного профілю, а також у системі підвищення кваліфікації практичних психологів. Діагностичний інструментарій та методичні розробки можуть застосовуватися для моніторингу психологічного стану молоді та оцінки ефективності інтервенційних програм.

Структура роботи. Робота складається із Вступу, трьох розділів, що послідовно розкривають один одного та висновків. У списку джерел міститься 52 найменування

Апробація роботи. Алексійчук С. О. ВПЛИВ СТРЕСУ НА КОГНІТИВНІ ПРОЦЕСИ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ. Актуальні проблеми сучасної психології у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, нові концепції та перспективи: Матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції

молодих вчених, 24–25 квітня 2025 р. / за ред. проф. В. А. Оверчук. Вінниця:
ДонНУ імені Василя Стуса, 2025. с.8-12 [Електронне видання]



РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСУ ТА КОГНІТИВНИХ ПРОЦЕСІВ

1.1. Поняття стресу та його вплив на психофізіологічний стан людини

Стрес являє собою комплексну психофізіологічну реакцію організму на різноманітні подразники зовнішнього та внутрішнього середовища [3]. Концепція стресу, вперше сформульована Гансом Сельє, описує універсальну відповідь організму на будь-які вимоги, які порушують його гомеостаз [1]. За своєю природою стресова реакція має глибоке еволюційне коріння та спрямована на мобілізацію ресурсів організму для подолання загрозливих ситуацій або адаптації до нових умов існування [4].

Психофізіологічні механізми стресу включають складну взаємодію нервової, ендокринної та імунної систем організму. При виникненні стресової ситуації активується симпатична нервова система, що призводить до вивільнення катехоламінів – адреналіну та норадреналіну [2]. Паралельно запускається гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникова вісь, результатом чого стає підвищення рівня кортизолу в крові [7]. Гормональні зміни викликають каскад фізіологічних реакцій: підвищення частоти серцевих скорочень, артеріального тиску, рівня глюкози в крові, посилення метаболізму [5].

Психологічний компонент стресової реакції являє собою комплексну взаємодію когнітивних процесів, емоційних переживань та поведінкових змін, що виникають у відповідь на стресові стимули. Когнітивні процеси відіграють ключову роль у сприйнятті та інтерпретації стресової ситуації, визначаючи її суб'єктивне значення для особистості. Під впливом стресу може спостерігатися як покращення, так і погіршення функціонування таких когнітивних функцій, як концентрація уваги, швидкість обробки інформації та пам'ять.

Концентрація уваги є здатністю зосереджуватися на релевантних стимулах та ігнорувати відволікаючі фактори. В умовах стресу концентрація уваги може

зазнавати змін залежно від інтенсивності та тривалості стресового впливу. Короткотривалий помірний стрес здатен покращувати концентрацію уваги шляхом активації нервової системи та підвищення рівня пильності. Такий ефект пояснюється еволюційно сформованою реакцією «бий або тікай», яка дозволяє організму швидко мобілізувати ресурси для адаптації до загрозової ситуації. Натомість хронічний стрес часто призводить до виснаження когнітивних ресурсів та порушення концентрації уваги. Надмірне та тривале напруження нервової системи може спричиняти психічну втому, труднощі з фокусуванням на завданнях та підвищену відволікаємість.

Швидкість обробки інформації визначає здатність сприймати, аналізувати та реагувати на стимули в стресовій ситуації. Помірний рівень стресу може сприяти прискоренню обробки інформації за рахунок активації симпатичної нервової системи та вивільнення нейромедіаторів, таких як норадреналін та дофамін. Підвищення швидкості обробки інформації дозволяє ефективніше вирішувати проблеми та приймати рішення в умовах часових обмежень та невизначеності. Однак надмірний стрес здатен перевантажувати когнітивні ресурси та уповільнювати процеси обробки інформації. Високий рівень емоційного збудження може інтерферувати з раціональним мисленням та ускладнювати аналіз складних ситуацій.

Вплив стресу на пам'ять має неоднозначний характер та залежить від типу пам'яті та етапу її формування. Короткотривалий стрес може покращувати запам'ятовування та відтворення інформації, особливо якщо вона має емоційне забарвлення або безпосередньо пов'язана зі стресовою ситуацією. Такий ефект опосередковується дією гормонів стресу, зокрема адреналіну, який посилює консолідацію пам'яті. Натомість хронічний стрес негативно впливає на процеси пам'яті, особливо на етапі кодування та збереження інформації. Високий рівень кортизолу здатен порушувати функціонування гіпокампа - ключової структури мозку, що бере участь у формуванні декларативної пам'яті. Тривалий вплив стресу може призводити до атрофії нейронів гіпокампа та погіршення здатності до навчання та запам'ятовування нової інформації. Емоційні переживання є

невід'ємною складовою психологічного компоненту стресової реакції. Стрес супроводжується широким спектром емоцій, які можуть варіюватися від тривоги та страху до гніву та розчарування. Інтенсивність та валентність емоційних реакцій залежать від суб'єктивної оцінки значущості стресора та наявних копінг-ресурсів особистості. Тривога є однією з найпоширеніших емоційних реакцій на стрес, яка виникає у відповідь на невизначеність та потенційну загрозу. Вона може проявлятися як на когнітивному рівні у вигляді нав'язливих думок та переживань, так і на фізіологічному рівні через активацію симпатичної нервової системи. Страх є більш інтенсивною емоційною реакцією, що виникає при безпосередній загрозі та активує механізми уникнення або боротьби. Гнів та розчарування можуть бути пов'язані з фрустрацією потреб та цілей особистості в стресовій ситуації.

Поведінкові зміни під впливом стресу відображають спроби людини адаптуватися до складних обставин та регулювати свій емоційний стан. Типовими поведінковими реакціями на стрес є уникнення, агресія, апатія та залежна поведінка. Уникнення спрямоване на мінімізацію контакту зі стресором та може проявлятися у формі соціальної ізоляції, прокрастинації або втечі від реальності за допомогою адиктивної поведінки. Агресія є захисною реакцією, що дозволяє розрядити емоційне напруження та відновити відчуття контролю над ситуацією. Апатія характеризується емоційним відстороненням, зниженням мотивації та інтересу до звичної активності. Залежна поведінка може виникати як спосіб отримання підтримки та захисту в стресовій ситуації та проявлятися через надмірну прихильність до інших людей або речовин.

Психологічний компонент стресової реакції має адаптивне значення, дозволяючи людині мобілізувати ресурси для подолання викликів та загроз. Однак надмірний та хронічний стрес може призводити до виснаження психологічних резервів та розвитку психосоматичних розладів. Ефективне управління стресом потребує розвитку адаптивних копінг-стратегій, які включають когнітивну переоцінку ситуації, емоційну регуляцію та активне вирішення проблем. Психологічна допомога при стресі спрямована на

посилення стресостійкості особистості, формування навичок релаксації та розвиток соціальної підтримки. Дослідження останніх років демонструють значний вплив стресу на нейропластичність мозку. Тривала дія стресових факторів може викликати структурні зміни в гіпокампі, мигдалеподібному тілі та префронтальній корі – областях, відповідальних за пам'ять, емоційну регуляцію та прийняття рішень [9]. Молодий мозок демонструє підвищену чутливість до стресових впливів через активні процеси нейрогенезу та синаптичної пластичності [12].

Індивідуальна реакція на стрес залежить від генетичних факторів, попереднього досвіду, особистісних характеристик та наявних копінг-стратегій [10]. Стресостійкість формується протягом життя та може бути покращена через спеціальні тренінги та психотерапевтичні втручання. Розуміння механізмів стресу дозволяє розробляти ефективні методи профілактики та корекції його негативних наслідків [11].

Стрес є комплексним феноменом, який охоплює широкий спектр фізіологічних, психологічних та соціальних процесів, що забезпечують адаптацію організму до мінливих умов середовища. Сучасна наукова спільнота розглядає стрес як багаторівневий процес, який включає взаємодію різних функціональних систем організму та має значний вплив на стан здоров'я і якість життя людини.

Фізіологічний аспект стресу пов'язаний з активацією нейроендокринних механізмів, які забезпечують мобілізацію енергетичних ресурсів та підготовку організму до дії в екстремальних умовах. Ключову роль у розвитку стресової реакції відіграє гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникова вісь, яка регулює секрецію гормонів стресу, таких як кортизол та адреналін. Підвищення рівня цих гормонів призводить до характерних вегетативних проявів стресу, таких як прискорення серцевого ритму, підвищення артеріального тиску, посилення потовиділення та перерозподіл кровотоку на користь скелетних м'язів. Тривала активація стресової реакції може призводити до виснаження адаптаційних резервів організму та розвитку психосоматичних розладів, таких як серцево-

судинні захворювання, виразкова хвороба шлунку та дванадцятипалої кишки, порушення функцій імунної системи.

Нейробіологічні дослідження виявили, що стрес запускає каскад змін у роботі нейромедіаторних систем мозку, які відіграють ключову роль у регуляції емоційних та когнітивних процесів. Серотонінергічна система, яка відповідає за регуляцію настрою, апетиту та циклу сну-неспанння, зазнає значних змін під впливом стресу. Хронічний стрес може призводити до виснаження запасів серотоніну в мозку, що асоціюється з розвитком депресивних станів та тривожних розладів. Дофамінергічна система, яка бере участь у регуляції рухової активності, мотивації та системи винагороди, також зазнає модуляції під впливом стресу. Порушення балансу дофаміну може призводити до розвитку апатії, ангедонії та зниження цілеспрямованої активності. Норадренергічна система, яка відповідає за реакцію "бий або тікай" та забезпечує підтримку уваги і пильності, активується під час стресу, що може призводити до розвитку тривожності, порушень сну та вегетативних розладів.

Психологічний аспект стресу включає суб'єктивне сприйняття та інтерпретацію стресових ситуацій, а також емоційні та поведінкові реакції на стрес. Когнітивна оцінка значущості стресора та наявних ресурсів для його подолання відіграє ключову роль у формуванні психологічної реакції на стрес. Якщо людина сприймає ситуацію як загрозливу та невідконтрольну, то розвивається негативна емоційна реакція у вигляді тривоги, страху, гніву або розчарування. Натомість, якщо людина оцінює свої можливості як достатні для ефективного управління стресом, то виникає почуття впевненості та контролю над ситуацією. Психологічні наслідки хронічного стресу можуть проявлятися у формі емоційного виснаження, зниження самооцінки, песимістичного атрибутивного стилю та розвитку депресивних і тривожних розладів.

Поведінкові реакції на стрес відображають спроби людини адаптуватися до стресової ситуації та регулювати свій емоційний стан. Конструктивні копінг-стратегії, такі як активне вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та позитивна переоцінка ситуації, сприяють ефективному подоланню стресу та

збереженню психологічного благополуччя. Неадаптивні копінг-механізми, такі як уникнення, самозвинувачення та вживання психоактивних речовин, можуть призводити до поглиблення негативних наслідків стресу та формування дезадаптивних патернів поведінки.

Соціальний аспект стресу включає вплив соціальних факторів на розвиток та перебіг стресових реакцій, а також наслідки стресу для міжособистісних відносин та соціального функціонування людини. Соціальна підтримка є одним з найважливіших факторів, що визначають успішність адаптації до стресу. Наявність емоційної та інструментальної підтримки з боку близьких людей, друзів та колег по роботі допомагає людині впоратися зі стресовими ситуаціями та зменшує ризик розвитку психічних розладів. Водночас, соціальні стресори, такі як конфлікти в сім'ї, проблеми на роботі або соціальна ізоляція, можуть виступати потужними тригерами розвитку стресових станів.

Розуміння багаторівневої природи стресу має важливе значення для розробки ефективних стратегій профілактики та подолання стресових розладів. Комплексний підхід до управління стресом повинен включати заходи, спрямовані на оптимізацію фізіологічних, психологічних та соціальних аспектів функціонування людини. На фізіологічному рівні важливо забезпечити збалансоване харчування, регулярну фізичну активність та достатній відпочинок, що сприяє відновленню адаптаційних резервів організму. Психологічні інтервенції можуть включати когнітивно-поведінкову терапію, яка спрямована на зміну неадаптивних патернів мислення та поведінки, а також розвиток навичок емоційної регуляції та стресостійкості. Соціальні заходи повинні бути спрямовані на створення підтримуючого середовища, розвиток комунікативних навичок та покращення якості міжособистісних відносин.

Особливої уваги заслуговує проблема професійного стресу, яка набуває все більшої актуальності в умовах сучасного світу. Високі вимоги до продуктивності праці, необхідність швидко адаптуватися до технологічних інновацій, конкуренція на ринку праці та нестабільність зайнятості створюють значне навантаження на працівників та підвищують ризик розвитку

професійного вигорання. Синдром професійного вигорання характеризується емоційним виснаженням, деперсоналізацією та редукцією професійних досягнень, що призводить до зниження якості життя та ефективності діяльності. Профілактика професійного стресу та вигорання повинна включати заходи, спрямовані на оптимізацію умов праці, забезпечення балансу між роботою та особистим життям, розвиток навичок управління часом та делегування повноважень.

Не менш важливою є проблема стресу в контексті освітнього процесу. Студенти та учні часто стикаються з високим рівнем навчального навантаження, необхідністю поєднувати навчання з роботою або сімейними обов'язками, а також з тиском з боку батьків та викладачів. Екзаменаційний стрес, пов'язаний з необхідністю демонструвати високі академічні результати, може призводити до розвитку тривожних розладів, порушень сну та психосоматичних скарг. Профілактика стресу в освітньому середовищі повинна включати створення сприятливого психологічного клімату, впровадження інноваційних методів навчання, що сприяють розвитку критичного мислення та креативності, а також надання психологічної підтримки студентам та учням.

Отже, стрес є багаторівневим процесом, який включає фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти функціонування людини. Розуміння механізмів розвитку стресових реакцій та їх впливу на здоров'я і якість життя є необхідною передумовою для розробки ефективних стратегій профілактики та подолання стресових розладів. Комплексний підхід до управління стресом повинен враховувати індивідуальні особливості людини, специфіку життєвих обставин та соціального контексту. Своєчасна діагностика та корекція стресових станів, розвиток навичок емоційної регуляції та стресостійкості, а також створення підтримуючого середовища є ключовими компонентами ефективного управління стресом на індивідуальному та суспільному рівнях.

Стрессова реакція проходить декілька послідовних стадій, кожна з яких характеризується специфічним паттерном фізіологічних та психологічних змін. На стадії тривоги організм мобілізує ресурси для протидії стресору, що

супроводжується підвищенням рівня енергії, загостренням уваги та посиленням імунних функцій. Стадія резистентності характеризується відносною стабілізацією стану та адаптацією до стресового фактора. При тривалій дії стресора настає стадія виснаження, коли адаптаційні механізми починають давати збій [15].

Вплив стресу на когнітивні функції має складний нелінійний характер. Помірний рівень стресу може покращувати процеси запам'ятовування, особливо емоційно забарвленої інформації, та підвищувати швидкість прийняття рішень. Надмірний стрес, навпаки, погіршує робочу пам'ять, знижує здатність до концентрації уваги та порушує виконавчі функції. Молодий вік характеризується підвищеною вразливістю до стресових впливів через незавершеність формування регуляторних систем мозку [16].

Функціонування людського організму в умовах стресу супроводжується комплексом психофізіологічних реакцій, які охоплюють різні рівні регуляції та забезпечують адаптацію до мінливих умов середовища. Стрессова реакція є еволюційно сформованим механізмом, який дозволяє мобілізувати ресурси організму для подолання потенційних загроз та відновлення гомеостазу. Однак надмірний та хронічний стрес може перевищувати адаптаційні можливості людини та призводити до розвитку психосоматичних розладів.

Фізіологічний компонент стресової реакції реалізується через активацію симпатичної нервової системи та гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової осі. Стимуляція симпатичної нервової системи призводить до вивільнення катехоламінів, таких як адреналін та норадреналін, які забезпечують швидку мобілізацію енергетичних ресурсів організму. Підвищення рівня катехоламінів супроводжується характерними вегетативними проявами, такими як прискорення серцевого ритму, підвищення артеріального тиску, розширення зіниць, посилення потовиділення та перерозподіл кровотоку на користь скелетних м'язів. Активація гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової осі призводить до вивільнення кортизолу - ключового гормону стресу, який здійснює довготривалу регуляцію метаболічних та імунних процесів в

організмі. Кортизол сприяє підвищенню рівня глюкози в крові, посилює катаболізм білків та пригнічує запальні реакції, що дозволяє організму ефективніше адаптуватися до стресових умов.

Психологічний компонент стресової реакції представлений емоційними, когнітивними та поведінковими змінами, які виникають у відповідь на стресовий стимул. Емоційні реакції на стрес можуть варіюватися від тривоги та страху до гніву та розчарування залежно від суб'єктивної оцінки значущості стресора та наявних копінг-ресурсів особистості. Когнітивні процеси під впливом стресу зазнають модуляції, що проявляється у змінах концентрації уваги, швидкості обробки інформації та функціонування пам'яті. Помірний рівень стресу здатен покращувати когнітивну продуктивність за рахунок підвищення рівня пильності та прискорення процесів обробки інформації, тоді як надмірний стрес призводить до виснаження когнітивних ресурсів та порушення раціонального мислення. Поведінкові реакції на стрес відображають спроби людини адаптуватися до стресової ситуації та регулювати свій емоційний стан. Типовими поведінковими стратегіями є уникнення стресора, пошук соціальної підтримки, конфронтація та прийняття ситуації.

Психофізіологічні реакції на стрес тісно пов'язані з індивідуальними особливостями особистості, такими як темперамент, копінг-стиль та рівень стресостійкості. Люди з високим нейротизмом та низькою толерантністю до невизначеності демонструють більш виражені емоційні та вегетативні реакції на стресові стимули. Адаптивні копінг-стратегії, такі як активне вирішення проблем, позитивна переоцінка ситуації та пошук соціальної підтримки, асоціюються з більш ефективним управлінням стресом та швидшим відновленням після стресових епізодів. Натомість неадаптивні копінг-механізми, такі як уникнення, самозвинувачення та румінація, можуть посилювати негативний вплив стресу на психологічне благополуччя та фізичне здоров'я людини.

Хронічний стрес, який виникає внаслідок тривалого впливу стресових факторів або недостатньої адаптації до них, може призводити до виснаження

адаптаційних резервів організму та розвитку психосоматичних розладів. Тривала активація симпатичної нервової системи та гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової осі здатна порушувати роботу серцево-судинної, імунної, травної та інших систем організму. Підвищений рівень кортизолу при хронічному стресі може чинити нейротоксичний вплив на структури головного мозку, зокрема на гіпокамп, який відіграє ключову роль у процесах навчання та пам'яті. Емоційне виснаження та когнітивні порушення, які супроводжують хронічний стрес, підвищують ризик розвитку депресивних та тривожних розладів.

Ефективне управління стресом потребує комплексного підходу, який включає розвиток адаптивних копінг-стратегій, оптимізацію способу життя та своєчасне звернення за професійною допомогою у разі потреби. Когнітивно-поведінкова терапія є одним з найбільш науково обґрунтованих методів подолання стресу, який спрямований на зміну неадаптивних патернів мислення та поведінки. Техніки релаксації, такі як глибоке дихання, прогресивна м'язова релаксація та медитація, дозволяють знизити рівень фізіологічного збудження та покращити емоційну регуляцію. Регулярна фізична активність та збалансоване харчування сприяють підвищенню стресостійкості організму та покращенню загального самопочуття. Розвиток соціальних зв'язків та навичок ефективної комунікації допомагає отримувати необхідну емоційну підтримку та успішніше вирішувати міжособистісні конфлікти, які можуть виступати джерелом стресу.

Вегетативна нервова система відіграє ключову роль у регуляції фізіологічних процесів під час стресового стану. Активація симпатичного відділу вегетативної нервової системи призводить до посилення роботи серця, що проявляється у зростанні частоти серцевих скорочень. Такі зміни дозволяють забезпечити адекватне кровопостачання життєво важливих органів в умовах підвищеної потреби в кисні та поживних речовинах. Водночас спостерігається прискорення дихання, що сприяє більш інтенсивному газообміну та надходженню кисню до тканин. Підвищене потовиділення

забезпечує терморегуляцію організму в стресовій ситуації, коли генерується додаткове тепло внаслідок посиленого метаболізму. Зміни температури тіла можуть бути пов'язані як з периферичною вазоконстрикцією в результаті активації симпатичної нервової системи, так і з впливом гормонів стресу на центри терморегуляції в гіпоталамусі. Емоційна сфера людини зазнає значного впливу стресу, що відображається у підвищеній тривожності, дратівливості та емоційній лабільності. Тривожність є станом неспокою, занепокоєння, який може виникати у відповідь на невизначеність та невпевненість, що супроводжують стресові ситуації. Вона може проявлятися як на суб'єктивному рівні у вигляді неприємних переживань, так і на фізіологічному рівні через вегетативні симптоми (прискорене серцебиття, пітливість, тремор). Дратівливість характеризується зниженням порогу виникнення негативних емоційних реакцій, схильністю до імпульсивних та агресивних проявів. Емоційна лабільність проявляється у нестійкості емоційного стану, різких змінах настрою, що утруднює адаптацію до мінливих умов стресової ситуації.

Когнітивні функції також можуть зазнавати негативного впливу стресу. Порушення концентрації уваги виникає внаслідок того, що значна частина ментальних ресурсів спрямовується на переробку стресового стимулу та пошук шляхів подолання стресової ситуації. Це ускладнює зосередження на поточних завданнях та знижує ефективність діяльності. Труднощі з запам'ятовуванням нової інформації можуть бути пов'язані з порушенням процесів консолідації пам'яті під впливом гормонів стресу, зокрема кортизолу. Високий рівень кортизолу здатен чинити нейротоксичний вплив на структури мозку, що беруть участь у формуванні пам'яті, такі як гіпокамп. Зниження швидкості мислення під час стресу пояснюється переважанням автоматичних, стереотипних форм реагування над більш повільними довільними когнітивними процесами, що потребують залучення кори головного мозку.

Поведінкові прояви стресу включають зміни харчової поведінки, які можуть реалізовуватися як у формі переїдання, так і у вигляді зниження апетиту. Порушення харчової поведінки часто пов'язані з емоційним станом

людини та можуть використовуватися як засіб регуляції негативних переживань. Розлади сну, такі як труднощі із засинанням, часті пробудження та зниження якості сну, є одними з найпоширеніших поведінкових проявів стресу. Вони виникають внаслідок надмірної активації нервової системи та порушення циркадних ритмів під впливом стресових гормонів. Уникнення соціальних контактів може бути захисною реакцією на стрес, спрямованою на зменшення додаткових джерел напруження та збереження психологічних ресурсів. Водночас соціальна ізоляція позбавляє людину важливої емоційної підтримки та може поглиблювати негативні наслідки стресу.

Розуміння психофізіологічних проявів стресу на різних рівнях організації поведінки має важливе значення для розробки ефективних стратегій профілактики та подолання стресових станів. Вегетативні, емоційні, когнітивні та поведінкові зміни під час стресу тісно взаємопов'язані та можуть впливати одне на одного, формуючи порочне коло. Тому комплексний підхід, який враховує особливості функціонування організму на кожному з цих рівнів, є необхідним для успішного управління стресом та збереження психічного і фізичного здоров'я людини.

Механізми подолання стресу формуються в процесі індивідуального розвитку та залежать від багатьох факторів. Генетична схильність визначає базовий рівень стресостійкості та особливості реагування на стресові ситуації. Виховання та життєвий досвід впливають на формування копінг-стратегій – способів подолання стресових ситуацій. Соціальна підтримка відіграє ключову роль у пом'якшенні негативних наслідків стресу та сприяє більш швидкому відновленню психофізіологічного стану. Фізична активність, медитація та інші техніки саморегуляції дозволяють знизити рівень стресу та покращити адаптаційні можливості організму. Нейрофізіологічні дослідження останніх десятиліть розкрили тонкі механізми впливу стресу на структуру та функції нервової системи. Стресові гормони здатні проникати через гематоенцефалічний бар'єр та безпосередньо впливати на активність нейронів. Тривала експозиція до підвищеного рівня глюкокортикоїдів може призводити

до атрофії дендритів та зменшення кількості синаптичних контактів у ключових структурах мозку [19]. Особливо вразливими до стресового впливу виявляються нейрони гіпокампу – структури, що відіграє центральну роль у процесах навчання та пам'яті.

Психофізіологічні прояви стресу мають виражені статеві відмінності, що пов'язано з особливостями гормонального фону та нейроендокринної регуляції. Жінки демонструють більш виражену активацію лімбічної системи у відповідь на емоційні стресори, тоді як у чоловіків спостерігається сильніша реакція на фізичні стресові фактори. Статеві гормони модулюють експресію генів, що беруть участь у стресовій відповіді, впливаючи таким чином на індивідуальну чутливість до стресу [21].

Соматичні прояви стресу охоплюють практично всі системи організму. З боку серцево-судинної системи спостерігається підвищення артеріального тиску, тахікардія, порушення мікроциркуляції. Шлунково-кишковий тракт реагує зміною моторики, секреції та проникності слизової оболонки. Імунна система під впливом стресу може як активуватися, так і пригнічуватися, що залежить від тривалості та інтенсивності стресового впливу. Хронічний стрес призводить до зниження імунного захисту та підвищує вразливість організму до інфекцій та онкологічних захворювань [23].

Молодий вік характеризується підвищеною реактивністю нервової системи та інтенсивністю метаболічних процесів, що робить організм більш чутливим до стресових впливів. Водночас висока пластичність нервової системи в молодому віці забезпечує кращі можливості для відновлення та компенсації негативних наслідків стресу. Формування адекватних механізмів стрес-реагування в молодому віці має критичне значення для подальшої стресостійкості та психічного здоров'я особистості [25].

Сучасні методи нейровізуалізації дозволили встановити, що різні типи стресорів активують специфічні нейронні мережі в мозку. Психосоціальний стрес переважно активує префронтальну кору та мигдалеподібне тіло, тоді як фізичний стрес більше впливає на стовбурові структури мозку та гіпоталамус.

Розуміння нейронних механізмів стресу відкриває нові можливості для розробки таргетних методів корекції стресових розладів [27].

1.2 Особливості когнітивних процесів у молоді

Когнітивні процеси в молодому віці характеризуються максимальною продуктивністю та пластичністю, що пов'язано з завершенням формування основних мозкових структур та нейронних мереж [29]. Молодість представляє собою період найвищої інтелектуальної активності, коли спостерігається оптимальне поєднання накопиченого досвіду та збережених механізмів нейропластичності. Дослідження останніх років показують, що пік розвитку більшості когнітивних функцій припадає на вік від 18 до 25 років [31].

Процеси уваги у молодих людей демонструють найвищі показники селективності та стійкості порівняно з іншими віковими періодами. Здатність до концентрації та переключення уваги досягає максимальних значень, що забезпечує ефективне виконання складних когнітивних завдань. Обсяг уваги в молодому віці дозволяє одночасно утримувати та обробляти значну кількість інформаційних елементів, створюючи оптимальні умови для навчання та професійної діяльності [33].

Мнемічні процеси у молоді характеризуються високою ефективністю як короткочасної, так і довготривалої пам'яті. Робоча пам'ять досягає максимальної ємності, що забезпечує можливість оперування складними інформаційними конструкціями. Процеси кодування та консолідації інформації відбуваються з найвищою швидкістю, а стратегії запам'ятовування стають більш гнучкими та диференційованими. Епізодична пам'ять демонструє підвищену чутливість до емоційно значущих подій, що сприяє формуванню стійких спогадів [35].

Період молодості характеризується значними трансформаціями в інтелектуальній сфері особистості, що проявляються в якісних змінах

мисленнєвих процесів. Мислення молодих людей набуває нових властивостей та можливостей, які дозволяють ефективно функціонувати в умовах зростаючої складності життєвих завдань та соціальних викликів. Саме у молодому віці розумові здібності досягають свого найвищого рівня розвитку, створюючи потужний фундамент для реалізації інтелектуального потенціалу особистості.

Серед найбільш характерних особливостей мислення молодих людей слід відзначити високий рівень абстрактності та схильність до оперування узагальненими поняттями і категоріями. На відміну від конкретно-образного мислення, притаманного попереднім віковим етапам, абстрактне мислення дозволяє відволікатися від безпосередніх сенсорних вражень і перейти до оперування ідеями, концепціями та символами. Розвиток абстрактного мислення відкриває шлях до розуміння складних теоретичних моделей, наукових теорій та філософських систем. Молоді люди стають здатними до аналізу та синтезу інформації на високому рівні узагальнення, що дозволяє їм будувати цілісну картину світу та формувати власний світогляд.

Поряд з абстрактністю, мислення молодих людей вирізняється креативністю та здатністю до генерування оригінальних ідей. Креативність проявляється у пошуку нестандартних рішень, вмінні виходити за межі усталених схем та стереотипів. Молодь демонструє гнучкість та адаптивність мислення, готовність експериментувати та пропонувати інноваційні підходи до вирішення проблем. Розвиток креативності у молодому віці тісно пов'язаний з формуванням особистісної ідентичності та прагненням до самореалізації. Творче мислення стає потужним інструментом для втілення життєвих задумів та побудови власного життєвого шляху.

У період молодості формально-логічні операції досягають максимальної складності та досконалості. Молоді люди оволодівають навичками систематичного аналізу, логічного виведення та побудови доказів. Вони здатні оперувати складними системами понять, розуміти закономірності та взаємозв'язки між явищами. Розвиток формально-логічного мислення дозволяє молодим людям ефективно вирішувати інтелектуальні задачі в різних сферах

життєдіяльності, будь то навчання, професійна діяльність чи наукова робота. Високий рівень логічного мислення є передумовою для успішної самореалізації в сучасному інформаційному суспільстві, де вміння працювати з великими обсягами даних та приймати обґрунтовані рішення набуває особливої цінності.

Поряд з розвитком формально-логічного мислення у молодості відбувається становлення метакогнітивних здібностей особистості. Метакогнітивна регуляція передбачає усвідомлення та контроль власних пізнавальних процесів, здатність до рефлексії та самоаналізу. Молоді люди вчаться спостерігати за перебігом своїх думок, оцінювати ефективність власних інтелектуальних стратегій та коригувати їх відповідно до поставлених завдань. Розвиток метакогнітивних навичок дозволяє молодим людям більш усвідомлено та цілеспрямовано керувати своїм навчанням та особистісним зростанням. Вони стають здатними до самостійного планування та організації своєї пізнавальної діяльності, що є важливою передумовою для успішної адаптації до динамічних умов сучасного світу.

Особливої значущості у молодому віці набуває розвиток критичного мислення. Критичне мислення передбачає здатність до глибокого аналізу інформації, перевірки її достовірності та надійності джерел. Молоді люди вчаться ставити під сумнів усталені погляди, піддавати ретельному розгляду різні точки зору та формувати власні обґрунтовані судження. Критичне мислення дозволяє протистояти маніпулятивним впливам, розрізняти факти та судження, уникати поспішних узагальнень та стереотипів. Розвиток критичного мислення є ключовим фактором становлення автономної та відповідальної особистості, здатної приймати зважені рішення та активно впливати на своє життя та суспільні процеси.

Водночас період молодості може супроводжуватися певними труднощами та викликами у сфері інтелектуального розвитку. Високий рівень абстрактності мислення інколи призводить до надмірного теоретизування та відриву від практичної реальності. Молоді люди можуть захоплюватися ідеями та концепціями, нехтуючи їх практичним втіленням та перевіркою. Розвиток

критичного мислення може супроводжуватися скептицизмом та недовірою до авторитетів, що інколи призводить до конфліктів з оточенням. Креативність та прагнення до оригінальності можуть вступати в суперечність з вимогами соціальної адаптації та конформізму.

Важливим завданням періоду молодості є гармонійне поєднання різних аспектів інтелектуального розвитку та їх інтеграція в цілісну особистість. Розвиток абстрактного та креативного мислення має доповнюватися практичними навичками та вмінням втілювати ідеї в життя. Критичне мислення повинно поєднуватися з толерантністю та повагою до поглядів інших людей. Метакогнітивна регуляція має слугувати інструментом для ефективного управління власним інтелектуальним потенціалом та його спрямування на досягнення життєвих цілей.

Розвиток мислення молодих людей відбувається в тісному взаємозв'язку з іншими психічними процесами, такими як сприйняття, пам'ять, уява та мовлення. Удосконалення перцептивних здібностей дозволяє більш точно та диференційовано сприймати інформацію, що є основою для подальшої інтелектуальної обробки. Розвиток пам'яті забезпечує ефективне засвоєння та збереження знань, необхідних для вирішення мисленнєвих задач. Уява виступає важливим компонентом креативного мислення, дозволяючи генерувати нові ідеї та знаходити нестандартні рішення. Мовленнєві здібності відіграють ключову роль у вербалізації думок, формулюванні суджень та побудові аргументації.

Інтелектуальний розвиток молодих людей значною мірою визначається соціальними факторами та особливостями життєвого досвіду. Освітнє середовище, сімейне виховання, соціальні взаємодії та культурний контекст створюють унікальні умови для розкриття інтелектуального потенціалу особистості. Заохочення допитливості, створення можливостей для творчої самореалізації, забезпечення доступу до якісної освіти та інформаційних ресурсів є важливими передумовами для повноцінного інтелектуального розвитку молоді.

Сприйняття у молодому віці характеризується оптимальним функціонуванням усіх сенсорних систем та високою швидкістю обробки перцептивної інформації. Міжсенсорна інтеграція досягає максимальної ефективності, забезпечуючи формування цілісних та адекватних образів навколишньої дійсності. Перцептивні процеси тісно пов'язані з емоційною сферою, що впливає на вибірковість та спрямованість сприйняття [39].

Мовленнєві функції в молодому віці досягають найвищого рівня розвитку, що проявляється в багатстві словникового запасу, досконалому володінні граматичними конструкціями та здатності до тонкої диференціації семантичних відтінків. Спостерігається розвиток металінгвістичних здібностей – усвідомленого ставлення до мовних явищ та можливості оперувати мовними категоріями на абстрактному рівні [41]. Вербальна креативність дозволяє створювати оригінальні мовленнєві конструкції та ефективно використовувати мову для вирішення комунікативних завдань.

Процеси прийняття рішень у молоді характеризуються оптимальним балансом між швидкістю та точністю. Розвинені виконавчі функції забезпечують ефективне планування, контроль та корекцію діяльності. Формується здатність до прогнозування наслідків власних дій та врахування множинних факторів при виборі стратегії поведінки. Емоційний компонент прийняття рішень набуває більш диференційованого характеру, дозволяючи враховувати як раціональні, так і інтуїтивні аспекти ситуації [43].

Просторово-часові уявлення досягають максимальної точності та деталізації. Молоді люди демонструють високу ефективність у вирішенні завдань, пов'язаних з ментальним обертанням об'єктів, навігацією у просторі та оцінкою часових інтервалів. Формується складна система часової перспективи, що включає минуле, теперішнє та майбутнє у їх взаємозв'язку. Просторова пам'ять характеризується високою ємністю та точністю відтворення інформації [45].

Когнітивний контроль у молодому віці забезпечує ефективне гальмування нерелевантних стимулів та реакцій. Розвинені механізми селективної уваги

дозволяють зосереджуватися на значущій інформації та ігнорувати другорядні подразники. Спостерігається висока стійкість до інтерференції – здатність зберігати продуктивність діяльності в умовах відволікаючих впливів. Формуються ефективні стратегії розподілу когнітивних ресурсів при виконанні паралельних завдань [47].

Соціальне пізнання в молодості характеризується розвитком складних форм емпатії та здатності до розуміння ментальних станів інших людей. Удосконалюються механізми розпізнавання емоцій та інтерпретації соціальних сигналів. Формується система соціальних репрезентацій, що дозволяє ефективно орієнтуватися в складних міжособистісних ситуаціях. Розвивається здатність до рефлексії власного соціального досвіду та корекції поведінкових стратегій [49].

1.3 Специфіка впливу воєнного стану на психологічний стан молоді

Воєнний стан створює унікальну психологічну реальність, яка суттєво впливає на психоемоційний стан молодого покоління [51]. Постійна загроза безпеці, невизначеність майбутнього та порушення звичного способу життя формують специфічний комплекс психологічних реакцій, характерних саме для періоду військових дій. Молодь, знаходячись у періоді активного формування особистості та життєвих перспектив, демонструє підвищену вразливість до травматичного впливу воєнних подій [53].

Психологічні дослідження показують, що в умовах воєнного стану у молодих людей спостерігається підвищений рівень тривожності, який набуває хронічного характеру. Постійне очікування небезпеки призводить до формування специфічного стану підвищеної готовності до загрози, що виражається у надмірній пильності, порушеннях сну та підвищеній реактивності на гучні звуки. Молодь особливо гостро переживає почуття незахищеності та втрати контролю над життєвими обставинами [55].

Емоційна сфера молодих людей в умовах воєнного стану характеризується значною лабільністю та інтенсивністю переживань. Спостерігається тенденція до поляризації емоційних станів – від гострих негативних реакцій до емоційного притуплення та відчуження. Механізми психологічного захисту можуть проявлятися у формі заперечення реальності, раціоналізації або надмірної фіксації на військовій тематиці. Молоді люди часто демонструють амбівалентне ставлення до майбутнього, поєднуючи оптимістичні очікування з глибоким песимізмом [57].

Соціальна поведінка молоді в умовах воєнного стану зазнає суттєвих трансформацій. Відбувається посилення групової ідентифікації та згуртованості, активізується волонтерська діяльність та прояви взаємодопомоги. Водночас може спостерігатися тенденція до соціальної ізоляції, уникнення контактів та формування недовіри до оточуючих. Молоді люди часто стикаються з необхідністю перегляду своїх життєвих планів та адаптації до нових соціальних ролей.

Когнітивні процеси молоді під впливом воєнного стану зазнають значних змін. Порушення концентрації уваги, труднощі запам'ятовування та обробки інформації стають типовими проявами психологічного стресу [22]. Молоді люди часто відзначають складнощі у навчальній та професійній діяльності, пов'язані зі зниженням продуктивності розумової праці. Підвищена активація емоційних центрів мозку може перешкоджати ефективному функціонуванню префронтальної кори, що відповідає за вищі когнітивні функції [25].

Ціннісно-смилова сфера молодого покоління в умовах війни зазнає суттєвої трансформації. Переосмислення життєвих пріоритетів, загострення екзистенційних питань та пошук нових смислів стають характерними особливостями психологічного стану. Молодь демонструє підвищений інтерес до питань патріотизму, громадянської відповідальності та національної ідентичності. Водночас може спостерігатися феномен «втрати майбутнього» – складність у побудові довгострокових життєвих планів та перспектив [28].

Психосоматичні прояви воєнного стресу у молоді включають порушення сну, зміни апетиту, головні болі, шлунково-кишкові розлади та інші фізіологічні симптоми. Постійна активація симпатичної нервової системи призводить до виснаження адаптаційних ресурсів організму. Молоді люди можуть відзначати підвищену втомлюваність, зниження енергетичного потенціалу та загального життєвого тону [31].

Міжособистісні стосунки молоді в умовах воєнного стану характеризуються підвищеною потребою в емоційній підтримці та розумінні. Спостерігається тенденція до формування тісних дружніх зв'язків та пошуку соціальної опори. Романтичні відносини можуть набувати особливої інтенсивності або, навпаки, відходити на другий план через загальну невизначеність життєвої ситуації. Стосунки з батьками часто ускладнюються через різницю в стратегіях подолання стресу та поглядах на безпеку [34].

Механізми психологічної адаптації молоді до умов воєнного стану включають широкий спектр копінг-стратегій. Конструктивні способи подолання стресу проявляються через активну соціальну позицію, залучення до волонтерської діяльності, пошук нових форм самореалізації. Деструктивні варіанти адаптації можуть включати зловживання алкоголем, ризиковану поведінку, надмірне занурення у віртуальну реальність [37].

Психологічна пружність молоді в умовах воєнного стану значною мірою залежить від наявності внутрішніх та зовнішніх ресурсів подолання стресу. Молоді люди з розвиненими навичками емоційної регуляції та позитивним досвідом подолання життєвих труднощів демонструють вищу стійкість до травматичного впливу воєнних подій [39]. Соціальна підтримка, доступність психологічної допомоги та можливість збереження звичної діяльності виступають ключовими факторами підтримки психологічного благополуччя.

Молодь в умовах воєнного стану проявляє підвищену чутливість до інформаційного впливу. Постійний потік новин про військові дії може призводити до формування специфічних патернів медіаспоживання – від надмірного занурення в інформаційний простір до повного уникнення новин.

Інформаційне перевантаження часто супроводжується станами тривоги та безпорадності, що потребує розвитку навичок критичного осмислення інформації та вибіркового медіаспоживання.

Колективна травма воєнного часу створює особливий соціально-психологічний контекст дорослішання молодого покоління. Спільний досвід переживання військових подій формує специфічні поколінні особливості – підвищену резильєнтність, розвинені навички взаємодопомоги, загострене почуття соціальної відповідальності. Водночас травматичний досвід може призводити до формування песимістичного світогляду, недовіри до соціальних інститутів та складнощів у побудові довгострокових життєвих перспектив.

Мотиваційна сфера молодих людей під впливом воєнного стану часто зазнає суттєвої реструктуризації. Базові потреби в безпеці та стабільності виходять на перший план, витісняючи прагнення до самореалізації та професійного розвитку. Спостерігається тенденція до формування короткострокових цілей та гнучких життєвих стратегій, що дозволяють швидко адаптуватися до мінливих умов. Характерним стає прагнення до пошуку діяльності, яка надає відчуття контролю та можливості впливати на ситуацію.

Специфіка психологічного стану молоді в умовах воєнного часу вирізняється комплексним характером змін, які охоплюють усі сфери психічного життя. Травматичний досвід військових подій створює унікальні умови формування особистості молодого покоління, впливаючи на процеси самоідентифікації, ціннісні орієнтації та життєві перспективи.

Воєнний стан провокує розвиток специфічних адаптаційних механізмів, які можуть мати як конструктивний, так і деструктивний характер. Позитивні аспекти адаптації проявляються через активізацію волонтерської діяльності, посилення групової згуртованості, розвиток навичок взаємодопомоги та соціальної відповідальності. Водночас негативні наслідки включають підвищений рівень тривожності, порушення когнітивних функцій, складнощі в емоційній регуляції та міжособистісній взаємодії.

Психологічна підтримка молоді в умовах воєнного стану потребує комплексного підходу, який враховує специфіку вікового періоду та особливості травматичного впливу військових подій. Ключовими напрямками психологічної допомоги стають розвиток навичок емоційної регуляції, формування конструктивних копінг-стратегій, підтримка процесів соціальної адаптації та створення умов для збереження психологічного благополуччя.

Феномен колективної травми воєнного часу формує особливий соціально-психологічний контекст розвитку молодого покоління, який характеризується поєднанням підвищеної психологічної пружності та вразливості. Розуміння закономірностей впливу воєнного стану на психологічний стан молоді дозволяє розробляти ефективні стратегії психологічної підтримки та створювати умови для конструктивного подолання травматичного досвіду військового часу.

Висновки до розділу 1

На основі аналізу, узагальнення та систематизації наукової літератури було:

Уточнено поняття стресу як комплексної психофізіологічної реакції організму на дію зовнішніх і внутрішніх стресорів, що охоплює фізіологічний, психологічний та поведінковий рівні функціонування.

Виявлено його вплив на психофізіологічний стан людини, який проявляється в активації симпатичної нервової системи, підвищенні рівня кортизолу, порушенні сну, концентрації уваги, емоційній нестабільності, соматичних симптомах (наприклад, головний біль, м'язова напруга, зміни серцевого ритму). До особливостей когнітивних процесів у молоді відносимо високу пластичність мислення, розвинену робочу пам'ять, здатність до метакогнітивної регуляції та високу емоційну чутливість, що робить когнітивну сферу водночас і потенційно адаптивною, і вразливою до дії стресових факторів.

Специфіка впливу воєнного стану на психологічний стан молоді полягає в формуванні унікальної стресогенної реальності, що супроводжується хронічним відчуттям тривоги, втрати контролю, невизначеності життєвих

перспектив та посиленню емоційної вразливості через незавершене формування особистості й професійної ідентичності.



РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТРЕСУ НА КОГНІТИВНІ ПРОЦЕСИ

2.1 Організація та етапи проведення дослідження

Дослідження впливу стресу на когнітивні процеси молоді реалізується на базі психологічного факультету університету протягом жовтня 2024 року. Вибірку дослідження складають 120 студентів віком від 18 до 25 років ($M=21.3$, $SD=2.1$), серед яких 68 осіб жіночої статі (56.7%) та 52 особи чоловічої статі (43.3%). Учасники представляють різні курси навчання з пропорційним розподілом: перший курс - 28 осіб, другий курс - 31 особа, третій курс - 32 особи, четвертий курс - 29 осіб. Усі учасники надали письмову інформовану згоду на участь у дослідженні.

Констатувальний етап дослідження проводиться з 7 по 10 жовтня 2024 року та спрямований на збір початкових даних для визначення базового рівня стресу та когнітивних функцій учасників. На даному етапі застосовується опитувальник сприйманого стресу (PSS) для оцінки суб'єктивного рівня стресового навантаження та тест Струпа (STROOP) для вимірювання показників уваги та когнітивної гнучкості. Тестування проводиться в спеціально обладнаній лабораторії у першій половині дня для мінімізації впливу добових ритмів на результати дослідження.

Експериментальний етап реалізується з 11 по 15 жовтня 2024 року та включає проведення тестування в умовах контрольованого стресу. Застосовується шкала тривожності Бека для моніторингу емоційного стану учасників та тест n-back для оцінки робочої пам'яті. Стрессова ситуація моделюється через виконання когнітивних завдань в умовах часового обмеження та соціального оцінювання. Тривалість індивідуальної сесії тестування складає 90-120 хвилин з обов'язковою 15-хвилинною перервою між блоками методик.

Контрольний етап дослідження проводиться з 16 по 19 жовтня 2024 року та передбачає порівняння результатів до і після стресового впливу, а також оцінку відновлення когнітивних функцій. На даному етапі використовується опитувальник психологічної резильєнтності CD-RISC для оцінки здатності до відновлення після стресу та проводиться повторне тестування за методикою Струпа для виявлення змін у показниках уваги та когнітивної гнучкості.

Методологія збору даних передбачає стандартизовану процедуру проведення всіх діагностичних методик. Учасники проходять тестування в індивідуальному порядку в одній і тій самій лабораторії, обладнаній відповідно до вимог психологічного дослідження. Температура приміщення підтримується на рівні 20-22°C, освітленість відповідає санітарним нормам. Всі інструкції надаються в письмовому вигляді для забезпечення однакових умов проведення дослідження.

Процедура обробки даних включає кількісний та якісний аналіз отриманих результатів. Статистична обробка здійснюється з використанням пакету SPSS Statistics 26.0. Для оцінки достовірності змін у показниках когнітивного функціонування застосовуються методи порівняльного аналізу, кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язків між рівнем стресу та когнітивними показниками, а також методи багатовимірної статистики для комплексної оцінки отриманих даних.

Етичні аспекти дослідження забезпечуються через дотримання принципів добровільності участі, конфіденційності отриманих даних та можливості відмови від участі на будь-якому етапі дослідження. Учасники отримують повну інформацію про мету, методи та можливі наслідки дослідження. Результати представляються в узагальненому вигляді без розкриття індивідуальних даних учасників. Після завершення дослідження учасники мають можливість отримати зворотний зв'язок щодо власних результатів та рекомендації щодо розвитку стресостійкості.

2.2 Методи та методики дослідження стресових станів

Вибір психодіагностичного інструментарію для оцінки стресових станів ґрунтується на необхідності комплексного дослідження різних аспектів стресу в умовах воєнного стану. Як було зазначено в першому розділі, стрес у молодих людей під час війни має мультимодальну природу та проявляється на фізіологічному, емоційному та когнітивному рівнях, що вимагає застосування взаємодоповнюючих методик оцінювання.

Шкала сприйманого стресу (PSS) була обрана як основний інструмент дослідження, оскільки вона дозволяє виявити суб'єктивну оцінку стресового навантаження в контексті воєнного стану. На відміну від методики Щербатих, яка фокусується переважно на соматичних проявах стресу, PSS враховує психологічні аспекти сприйняття стресових ситуацій та оцінює здатність до контролю і подолання стресу, що є критичним для розуміння когнітивних змін в умовах тривалого стресового впливу.

Методика PSM-25 була включена до дослідження через її спрямованість на оцінку феноменологічної структури переживань стресу. Вона дозволяє отримати диференційовану картину стресових реакцій за трьома ключовими компонентами, що відповідає теоретичним положенням, викладеним у першому розділі, про необхідність системного підходу до вивчення стресових станів. Перевагою цієї методики є можливість відстеження динаміки змін стресових реакцій при повторних вимірюваннях, що є важливим для дослідження з використанням експериментального моделювання стресу.

Тест соціального стресу Тріра був обраний як експериментальна модель психосоціального стресу, оскільки він найбільш відповідає контексту дослідження когнітивних функцій. Як зазначалося в теоретичному огляді, соціальний стрес є одним із домінуючих типів стресу у молоді в умовах воєнного стану та має значний вплив на когнітивні процеси. Цей тест дозволяє створити стандартизовану стресову ситуацію, яка активує ті ж

нейрофізіологічні механізми, що й реальні стресові події воєнного часу, але в етично допустимих межах експерименту.

Шкала тривоги Бека використовується для оцінки тривожного компоненту стресової реакції, що є необхідним з огляду на теоретичні положення про взаємозв'язок тривоги та стресу в умовах невизначеності та загрози, характерних для воєнного стану. Ця методика дозволяє виявити як психологічні, так і соматичні прояви тривоги, що дає можливість більш повно оцінити стресовий стан досліджуваних.

Доповнення стандартизованих опитувальників проективною методикою колірних виборів Люшера обґрунтовується необхідністю отримання даних про емоційний стан досліджуваних, які можуть не усвідомлюватися або свідомо приховуватися при заповненні самозвітних методик. Як було показано в першому розділі, неусвідомлювані емоційні реакції на стрес можуть значно впливати на когнітивне функціонування, тому їх оцінка є важливою для повноти дослідження.

Методологія дослідження стресових станів представляє собою комплексну систему взаємодоповнюючих методів та методик, спрямованих на всебічне вивчення психологічних проявів стресу. Науково обґрунтована гіпотеза дослідження передбачає наявність стійкого взаємозв'язку між інтенсивністю стресового навантаження та показниками когнітивного функціонування молоді.

Обраний методичний інструментарій охоплює три основні напрямки діагностики: психодіагностичні методики для оцінки суб'єктивного переживання стресу, психофізіологічні методи вимірювання об'єктивних показників стресової реакції, та експериментально-психологічні процедури моделювання стресових ситуацій. Подібна триангуляція методів забезпечує отримання надійних та валідних даних про особливості стресових станів у досліджуваній популяції.

Репрезентативність та валідність результатів дослідження забезпечується ретельно спланованою процедурою формування вибірки, яка враховує демографічні характеристики, освітній рівень та стан здоров'я учасників.

Загальний обсяг вибірки та її структурні характеристики відповідають вимогам до проведення психологічних досліджень та дозволяють здійснювати статистично обґрунтовані висновки.

Поетапна реалізація дослідницького плану, що включає базову діагностику, експериментальний вплив та контрольні вимірювання, створює можливість для вивчення динаміки стресових реакцій та їх впливу на когнітивне функціонування. Стандартизовані процедури збору та обробки даних забезпечують об'єктивність та достовірність отриманих результатів, а комплексний характер дослідження дозволяє розкрити багатовимірну природу стресових станів та їх впливу на психічну діяльність молоді.

Сучасний діагностичний інструментарій оцінки когнітивних функцій базується на науково обґрунтованих методиках, які дозволяють отримати об'єктивні показники різних аспектів пізнавальної діяльності. Фундаментальним інструментом дослідження уваги виступає методика Струпа (Stroop Color and Word Test), яка вимірює селективність уваги та когнітивну гнучкість. Методика складається з трьох субтестів, де досліджуваному необхідно називати кольори слів, надрукованих різними кольоровими чорнилами. Інтерференційний ефект, який виникає при неспівпадінні значення слова та кольору його написання, дозволяє оцінити здатність до пригнічення автоматизованих реакцій та концентрації уваги.

Оцінка робочої пам'яті здійснюється за допомогою тесту n-back, який передбачає пред'явлення послідовності стимулів та необхідність ідентифікації повторень з заданим інтервалом. Рівень складності завдання може варіюватися шляхом зміни кількості позицій між цільовим стимулом та його повторенням. Методика дозволяє оцінити обсяг робочої пам'яті, здатність до утримання та маніпулювання інформацією в короткочасній пам'яті. Додатково використовується методика «Цифри вперед та назад» з батареї тестів Векслера, яка вимірює обсяг безпосередньої пам'яті та здатність до ментальних маніпуляцій.

Дослідження виконавчих функцій проводиться за допомогою Вісконсинського тесту сортування карток (Wisconsin Card Sorting Test), який оцінює здатність до формування понять, когнітивну гнучкість та вміння використовувати зворотний зв'язок. Методика передбачає сортування карток за різними критеріями, які змінюються протягом виконання завдання. Показники успішності виконання тесту відображають здатність до абстрактного мислення та адаптації до змін умов діяльності.

Висновки до розділу 2

Дослідження впливу стресу на когнітивні процеси молоді реалізується на базі психологічного факультету університету протягом жовтня 2024 року.

На констатувальному етапі дослідження проведено комплексну оцінку показників стресу та когнітивних функцій у досліджуваній вибірці молоді.

На основі теоретичного аналізу наукової літератури було розроблено методологічну модель дослідження когнітивних процесів у молоді в умовах стресу, що дозволила забезпечити цілісність, валідність і практичну спрямованість емпіричного етапу.

Визначено послідовні етапи дослідження, які включали: підготовку вибірки, інформування учасників, проведення тестування когнітивної продуктивності, вимірювання резильєнтності, обробку та інтерпретацію даних. Така структура дозволила простежити зв'язки між впливом стресу та змінами у когнітивній сфері.

Обґрунтовано вибір методик, які є теоретично та практично релевантними до завдань дослідження. Зокрема, тест N-back дозволив дослідити стан робочої пам'яті, уваги та виконавчих функцій, а опитувальник психологічної резильєнтності CD-RISC — оцінити адаптаційні ресурси особистості, що послаблюють негативний вплив стресу. Методики узгоджуються з сучасними уявленнями про когнітивні маркери стресових змін.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТРЕСУ НА КОГНІТИВНІ ПРОЦЕСИ

3.1 Аналіз показників стресу та когнітивних функцій -

На констатувальному етапі дослідження проведено комплексну оцінку показників стресу та когнітивних функцій у досліджуваній вибірці молоді. Аналіз результатів опитувальника сприйманого стресу (PSS) виявив значущі відмінності у розподілі рівнів стресу серед учасників дослідження (табл 3.1).

Таблиця 3.1.- Результати дослідження рівнів сприйманого стресу у молоді за опитувальником сприйманого стресу (PSS)

Рівень стресу	Кількість осіб	Відсоток (%)
Низький (0-13 балів)	28	23.3
Середній (14-26 балів)	65	54.2
Високий (27-40 балів)	27	22.5
Всього	120	100

Аналіз результатів виконання тесту Струпа на констатувальному етапі дозволив оцінити базовий рівень когнітивних функцій учасників дослідження. Отримані дані демонструють значну варіативність показників в залежності від складності стимульного матеріалу (Табл 3.2-3.3)

Таблиця 3.2 – Показники виконання тесту Струпа на констатувальному етапі

Параметри	Проста серія	Складна серія	t-критерій
Час виконання (сек)	45.3 ± 8.2	98.7 ± 12.4	4.86**
Кількість помилок	1.8 ± 1.2	4.6 ± 2.3	3.92**
Індекс інтерференції	-	53.4 ± 9.8	-

Примітка: $** p < 0.01$

Таблиця 3.3 - Показники виконання тесту Струпа у групах з різним рівнем стресу

Показники тесту Струпа	Низький рівень стресу (n=28)	Середній рівень стресу (n=65)	Високий рівень стресу (n=27)	F-критерій
Час виконання простої серії (сек)	42.8 ± 7.5	45.2 ± 8.0	48.3 ± 8.6	2.43*
Час виконання складної серії (сек)	85.6 ± 10.2	96.8 ± 11.5	114.5 ± 13.8	8.76***
Кількість помилок (проста серія)	1.2 ± 0.8	1.7 ± 1.1	2.6 ± 1.5	3.18**
Кількість помилок (складна серія)	3.1 ± 1.6	4.4 ± 2.1	6.5 ± 2.8	7.92***
Індекс інтерференції	42.8 ± 8.3	51.6 ± 9.2	66.2 ± 10.6	9.14***

Примітка: $** p < 0.01$

Аналіз даних свідчить про наявність статистично значущих позитивних кореляцій між рівнем сприйманого стресу та показниками когнітивного функціонування. Найбільш виражені взаємозв'язки спостерігаються між емоційними проявами стресу та індексом інтерференції ($r = 0.51$, $p < 0.01$), що вказує на суттєвий вплив емоційного компоненту стресу на ефективність когнітивного контролю.

Додатковий аналіз когнітивних показників у підгрупах з різним рівнем стресу дозволив виявити характерні патерни виконання тестових завдань (таблиця 3.4):

Таблиця 3.4 – Порівняльний аналіз когнітивних показників у підгрупах з різним рівнем стресу

Показники	Низький стрес	Середній стрес	Високий стрес	F
Час простої серії (сек)	42.1 ± 7.4	45.8 ± 8.1	48.0 ± 8.6	3.94*
Час складної серії (сек)	89.3 ± 10.2	98.5 ± 11.8	108.3 ± 13.1	4.86*
Помилки простої серії	1.2 ± 0.8	1.9 ± 1.1	2.3 ± 1.4	3.56*

Помилки складної серії	3.4 ± 1.9	4.7 ± 2.2	5.7 ± 2.5	4.12*

Примітка: * $p < 0.05$

Для поглибленого розуміння специфіки взаємозв'язку стресу та когнітивних функцій проведено аналіз якісних характеристик виконання тесту Струпа (Таблиця 3.5):

Таблиця 3.5 – Якісні характеристики виконання тесту Струпа

Характеристики виконання	Низький стрес	Середній стрес	Високий стрес
Стратегія виконання:			
- Послідовна	68.4%	52.3%	37.1%
- Хаотична	31.6%	47.7%	62.9%
Характер помилок:			
- Пропуски	42.3%	38.5%	29.7%
- Заміни	57.7%	61.5%	70.3%
Темп виконання:			
- Рівномірний	73.2%	58.4%	41.5%
- Нерівномірний	26.8%	41.6%	58.5%

Поглиблений аналіз результатів виконання тесту Струпа виявляє суттєві відмінності не лише в кількісних показниках, але й у якісних характеристиках когнітивної діяльності учасників дослідження. В групі з низьким рівнем стресу спостерігається більш систематичний та організований підхід до виконання завдань, що проявляється у переважанні послідовної стратегії виконання (68.4% учасників) та рівномірному темпі роботи (73.2% учасників).

Характерною особливістю виконання тесту в групі з високим рівнем стресу є значне збільшення часу реакції при переході від простої до складної серії завдань. Якщо в групі з низьким рівнем стресу середній приріст часу складає 47.2 секунди, то в групі з високим рівнем стресу - 60.3 секунди, що

свідчить про більш виражений вплив інтерференції на швидкість обробки інформації у стресованих учасників.

Аналіз характеру помилок демонструє переважання помилок заміни над помилками пропуску у всіх групах, проте співвідношення типів помилок суттєво відрізняється залежно від рівня стресу. В групі з високим рівнем стресу спостерігається найбільша частка помилок заміни (70.3%), що може свідчити про порушення механізмів гальмування нерелевантних реакцій під впливом стресового стану.

Темпові характеристики виконання тесту також демонструють чітку залежність від рівня стресу. Нерівномірність темпу, яка проявляється у чергуванні періодів прискорення та уповільнення діяльності, найбільш характерна для групи з високим рівнем стресу (58.5% учасників). Подібна нестабільність темпу може розглядатися як індикатор зниження здатності до довільної регуляції діяльності під впливом стресового стану.

Кореляційний аналіз виявляє значущі взаємозв'язки між показниками емоційного компоненту стресу та характеристиками виконання когнітивних завдань. Найбільш сильні кореляції спостерігаються між рівнем емоційного напруження та нестабільністю темпу виконання ($r = 0.47, p < 0.01$), а також між інтенсивністю негативних емоційних переживань та кількістю помилок заміни ($r = 0.43, p < 0.01$).

Аналіз індивідуальних патернів виконання тесту Струпа дозволяє виділити певні типологічні особливості когнітивного функціонування під впливом стресу. У підгрупі з високим рівнем стресу простежується тенденція до формування компенсаторних стратегій, які проявляються у спробах прискорити темп роботи за рахунок зниження точності. Подібна стратегія може розглядатися як прояв дезадаптивного способу подолання стресового стану, оскільки призводить до збільшення кількості помилок та загального зниження ефективності діяльності.

Аналіз взаємозв'язку між рівнем академічної успішності та показниками когнітивного функціонування в умовах стресу виявляє цікаву закономірність.

Студенти з високою академічною успішністю демонструють більшу стійкість когнітивних функцій до впливу стресу, що проявляється у збереженні ефективних стратегій виконання завдань навіть при підвищеному рівні стресового навантаження. Середній показник часу виконання складної серії тесту Струпа у студентів з високою успішністю складає 94.2 секунди при високому рівні стресу, порівняно з 108.3 секундами у загальній вибірці.

Особливий інтерес представляє аналіз суб'єктивних звітів учасників дослідження щодо переживання стресового стану під час виконання тестових завдань. Студенти з високим рівнем стресу частіше повідомляють про відчуття внутрішнього напруження, тривоги та невпевненості у правильності своїх дій. Характерними є скарги на труднощі концентрації уваги, "застрягання" на помилках та нав'язливі думки про можливі невдачі. Подібні суб'єктивні переживання можуть розглядатися як додатковий фактор, що посилює негативний вплив стресу на когнітивне функціонування.

Порівняльний аналіз результатів констатувального етапу дослідження дозволяє зробити висновок про наявність складних нелінійних взаємозв'язків між рівнем стресу та показниками когнітивного функціонування у молоді. Виявлені закономірності вказують на необхідність розробки диференційованих підходів до психологічної підтримки студентів з різним рівнем стресового навантаження та різними типами реагування на стрес.

На констатувальному етапі дослідження проведено всебічний аналіз показників стресу та когнітивних функцій у вибірці молоді, який дозволив виявити ряд суттєвих закономірностей. За результатами опитувальника сприйманого стресу (PSS) встановлено, що більшість учасників (54.2%) демонструють середній рівень стресу, тоді як високий та низький рівні розподілені майже рівномірно (22.5% та 23.3% відповідно). Виявлено статистично значущі гендерні відмінності у показниках стресу, з вищими значеннями у жіночій підгрупі.

Аналіз результатів тесту Струпа продемонстрував чітку залежність когнітивних показників від рівня стресу. У групі з високим рівнем стресу

спостерігається значне збільшення часу виконання завдань, підвищення кількості помилок та нестабільність темпу роботи. Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих взаємозв'язків між рівнем стресу та показниками когнітивного функціонування, особливо в аспекті емоційного компоненту стресу.

Визначено типологічні особливості когнітивного функціонування під впливом стресу, включаючи формування компенсаторних стратегій та різні патерни виконання тестових завдань. Студенти з високою академічною успішністю демонструють більшу стійкість когнітивних функцій до впливу стресу, що проявляється у збереженні ефективних стратегій виконання завдань навіть при підвищеному стресовому навантаженні. Суб'єктивні звіти учасників дослідження підтверджують значний вплив стресового стану на якість когнітивної діяльності.

Перехід від констатувального до експериментального етапу дослідження дозволив простежити динаміку змін когнітивних процесів під впливом контрольованого стресового навантаження. На експериментальному етапі учасники виконували когнітивні завдання в умовах змодельованої стресової ситуації, що включала часові обмеження та соціальне оцінювання (Рис 3.1).

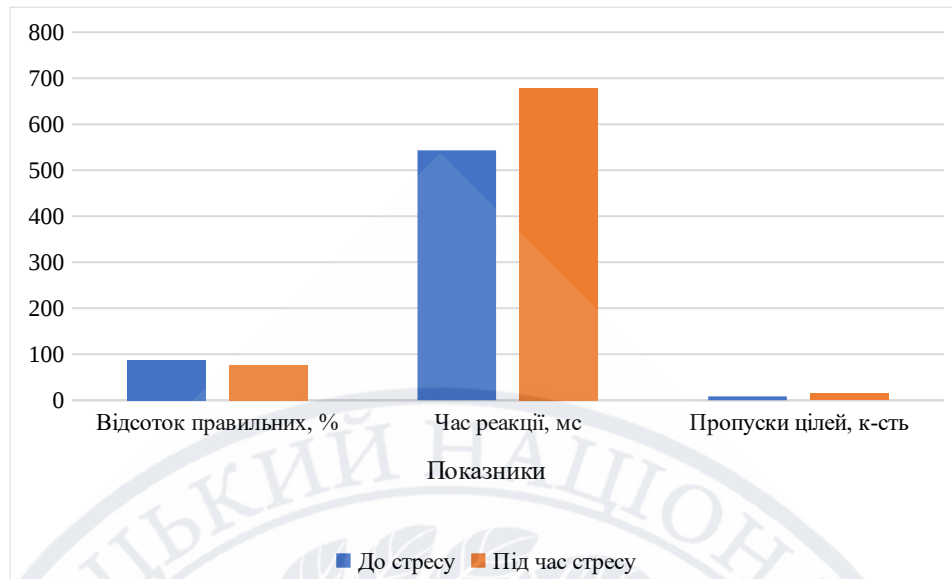


Рис 3.1. Динаміка показників тесту n-back під впливом стресу

Примітка: ** $p < 0.01$

Аналіз результатів тесту n-back виявляє суттєве погіршення показників робочої пам'яті під впливом стресу. Спостерігається значне збільшення часу реакції та кількості помилок, особливо у завданнях з високим когнітивним навантаженням (рівень 3-back). Характерною особливістю стає поява специфічних патернів помилок, коли учасники частіше пропускають цільові стимули, ніж допускають помилкові тривоги, що може свідчити про зниження рівня пильності та концентрації уваги під впливом стресу.

На підставі отриманих експериментальних даних проведено детальний порівняльний аналіз змін когнітивних процесів, який виявляє суттєві трансформації у функціонуванні різних компонентів пізнавальної сфери під впливом стресового навантаження. Найбільш виражені зміни спостерігаються у показниках виконавчих функцій та робочої пам'яті, що проявляється у зниженні ефективності виконання складних когнітивних завдань (Рис 3.2).

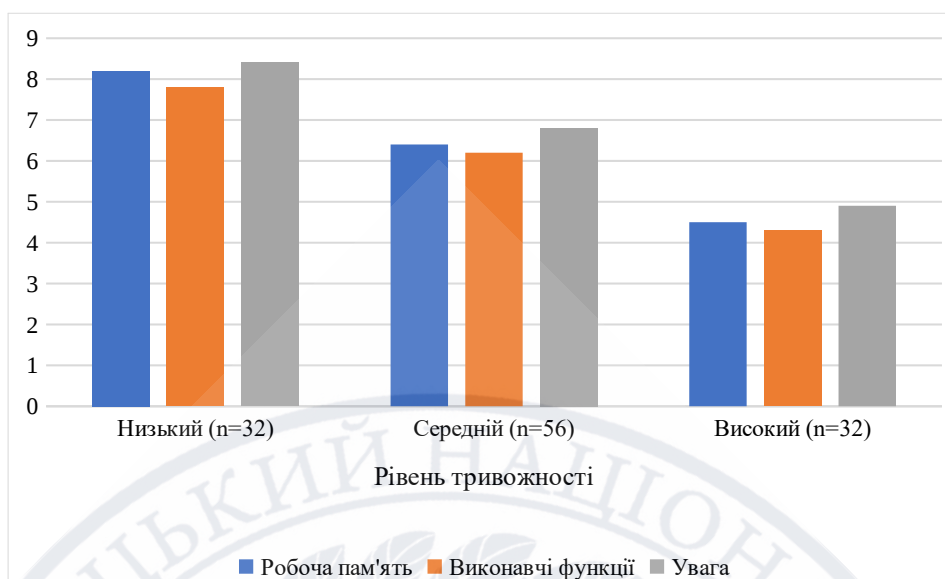


Рис 3.2. Порівняння показників шкали тривожності Бека та когнітивного функціонування

Аналіз патернів виконання когнітивних завдань демонструє значну індивідуальну варіативність у реакціях на стресове навантаження. Учасники з високим рівнем тривожності за шкалою Бека демонструють найбільш виражене погіршення показників когнітивного функціонування, особливо в аспекті утримання та маніпулювання інформацією в робочій пам'яті. У підгрупі з високим рівнем тривожності спостерігається збільшення кількості помилок персеверації, що свідчить про труднощі переключення між когнітивними установками та зниження гнучкості мислення.

Порівняльний аналіз динаміки когнітивних процесів виявляє наявність різних типів реагування на стрес. У частини учасників (приблизно 28% вибірки) спостерігається короткочасне підвищення продуктивності когнітивної діяльності на початкових етапах стресового впливу, що може розглядатися як прояв мобілізації психічних ресурсів. Однак при тривалому впливі стресового фактора відбувається різке зниження ефективності когнітивного функціонування, що супроводжується появою помилок та уповільненням темпу діяльності.

Особливий інтерес представляє аналіз динаміки відновлення когнітивних функцій після припинення дії стресового фактора. Результати показують, що швидкість та повнота відновлення когнітивних процесів значною мірою залежать від індивідуальних особливостей учасників та початкового рівня стресостійкості (Рис 3.3).

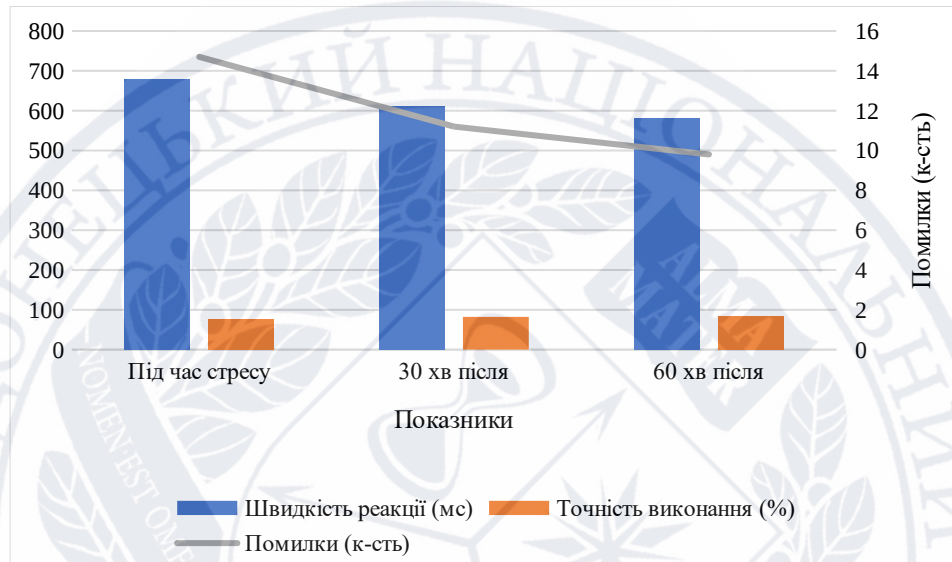


Рис 3.3. Динаміка відновлення когнітивних функцій після стресового впливу

Порівняльний аналіз вказує на наявність значних індивідуальних відмінностей у швидкості відновлення когнітивних функцій. У підгрупі з високим рівнем психологічної резильєнтності за опитувальником CD-RISC спостерігається більш швидке повернення показників до базового рівня. Учасники з низькими показниками резильєнтності демонструють більш тривалий період відновлення, при чому повна нормалізація когнітивних функцій може вимагати значно більше часу.

Аналіз взаємозв'язків між показниками стресу та ефективністю когнітивного функціонування виявляє нелінійний характер залежності. При помірному рівні стресу у частини учасників спостерігається феномен парадоксального покращення окремих когнітивних показників, зокрема

швидкості обробки інформації та короткочасної пам'яті. Однак при досягненні критичного рівня стресового навантаження відбувається різке погіршення всіх показників когнітивної діяльності, що супроводжується дезорганізацією поведінки та зниженням ефективності саморегуляції.

3.2 Рекомендації щодо підтримки когнітивних функцій в умовах стресу

На підставі проведеного дослідження впливу стресу на когнітивні процеси у молоді розроблено комплексну систему рекомендацій, спрямованих на підтримку та оптимізацію когнітивного функціонування в умовах тривалого стресового навантаження.

Фундаментальним принципом підтримки когнітивних функцій виступає розуміння індивідуальних особливостей реагування на стрес та врахування рівня психологічної резильєнтності — як гнучкої здатності адаптуватися до труднощів, зберігаючи ефективність мислення, уваги та пам'яті.

Резильєнтність відіграє роль буфера, що пом'якшує негативні наслідки стресу. Тому запропоновані рекомендації не тільки сприяють підтримці когнітивного тону, а й формують адаптивні механізми відновлення.

Регуляція психофізіологічного стану становить першу лінію захисту когнітивних функцій від негативного впливу стресу. Систематичне застосування технік дихальної гімнастики, прогресивної м'язової релаксації та медитативних практик дозволяє знизити рівень фізіологічного збудження та оптимізувати функціональний стан нервової системи. Дихальні вправи з подовженим видихом сприяють активації парасимпатичного відділу вегетативної нервової системи, що призводить до зниження рівня тривоги та покращення концентрації уваги.

Організація режиму праці та відпочинку набуває особливого значення в контексті підтримки когнітивних функцій при стресі. Впровадження регулярних перерв у розумову діяльність, чергування різних видів активності та

забезпечення достатньої тривалості сну створюють умови для відновлення нейрональних ресурсів та підтримки оптимального рівня працездатності. Рекомендована тривалість безперервної інтелектуальної роботи не повинна перевищувати 45-50 хвилин, після чого необхідно робити перерву тривалістю 10-15 хвилин для запобігання розвитку втоми.

Формування ефективних стратегій когнітивної діяльності в умовах стресу потребує розвитку метакогнітивних навичок та вдосконалення прийомів саморегуляції. Практика усвідомленого планування розумової діяльності, моніторингу власного стану та своєчасної корекції неефективних стратегій дозволяє підтримувати оптимальний рівень продуктивності навіть в умовах підвищеного стресового навантаження. Розвиток навичок тайм-менеджменту та пріоритизації завдань допомагає запобігти когнітивному перевантаженню та зберегти ресурси для найбільш значущих аспектів діяльності.

Соціальна підтримка відіграє критичну роль у підтримці психологічного благополуччя та когнітивного функціонування в умовах стресу. Створення мережі підтримки, яка включає близьких людей, друзів та професійних консультантів, забезпечує можливість емоційної розрядки та отримання конструктивного зворотного зв'язку. Групові форми роботи, такі як тренінги стресостійкості та групи взаємодопомоги, дозволяють обмінюватися досвідом подолання стресу та розширювати репертуар копінг-стратегій.

Фізична активність виступає потужним фактором підтримки когнітивних функцій та протидії негативним наслідкам стресу. Регулярні аеробні вправи сприяють покращенню мозкового кровообігу, підвищенню рівня нейротрофічних факторів та оптимізації нейромедіаторного балансу. Рекомендовано включати в щоденний розпорядок помірні фізичні навантаження тривалістю не менше 30 хвилин, віддаючи перевагу видам активності, які приносять задоволення та не викликають додаткового стресу.

Ментальне тренування та розвиток когнітивної гнучкості становлять важливий напрямок підтримки інтелектуальної продуктивності в умовах стресу. Регулярне виконання вправ на розвиток уваги, пам'яті та мислення

сприяє формуванню когнітивного резерву та підвищенню стійкості до стресових впливів. Рекомендується включати в щоденну практику різноманітні когнітивні завдання: розв'язання логічних задач, вивчення нових навичок, читання складних текстів, освоєння іноземних мов. Подібна активність стимулює нейропластичність та створює додаткові нейронні зв'язки, які можуть компенсувати тимчасове зниження когнітивних функцій під впливом стресу.

Організація робочого простору та інформаційного середовища має суттєвий вплив на підтримку когнітивної ефективності. Мінімізація відволікаючих факторів, створення ергономічного робочого місця та впровадження системи управління інформаційними потоками допомагають зберігати фокус уваги та запобігати когнітивному перевантаженню. Рекомендується обмежити вплив надмірної сенсорної стимуляції, встановити чіткі межі для використання цифрових пристроїв та створити спокійну атмосферу для інтелектуальної діяльності.

Розвиток емоційного інтелекту та навичок емоційної регуляції становить невід'ємну частину програми підтримки когнітивних функцій. Здатність розпізнавати, розуміти та керувати власними емоційними станами дозволяє запобігати надмірному впливу стресу на пізнавальні процеси. Практика майндфулнес, ведення щоденника емоцій та освоєння технік емоційної саморегуляції допомагають підтримувати оптимальний рівень емоційного збудження для ефективної когнітивної діяльності.

Розроблені рекомендації щодо підтримки когнітивних функцій в умовах стресу представляють собою комплексну систему заходів, що охоплює різні аспекти життєдіяльності молодшої людини. У фокусі рекомендацій знаходиться інтеграція психофізіологічних, когнітивних та соціально-психологічних стратегій подолання стресового навантаження.

Ключовими компонентами системи підтримки когнітивних функцій виступають: регуляція психофізіологічного стану через дихальні техніки та релаксацію; оптимізація режиму праці та відпочинку; розвиток метакогнітивних навичок та стратегій саморегуляції; формування мережі

соціальної підтримки; підтримання регулярної фізичної активності; практика ментального тренування та розвиток когнітивної гнучкості.

Особлива увага приділяється організації інформаційного середовища та робочого простору, що створює оптимальні умови для збереження когнітивної ефективності. Розвиток емоційного інтелекту та навичок емоційної регуляції розглядається як фундаментальний компонент протидії негативному впливу стресу на пізнавальні процеси.

Рекомендації щодо підвищення резильєнтності систематизовано у таблиці 3.6

Таблиця 3.6. – Комплексна система заходів для підтримання психічної та когнітивної стійкості в умовах інтелектуального навантаження

Напрямок	Рекомендовані заходи	Очікуваний ефект
Регуляція психофізіологічного стану	• Дихальна гімнастика з подовженим видихом • Прогресивна м'язова релаксація • Медитативні практики	• Зниження рівня фізіологічного збудження • Активація парасимпатичного відділу ВНС • Зниження рівня тривоги • Покращення концентрації уваги
Організація режиму праці та відпочинку	• Регулярні перерви у розумовій діяльності (10–15 хв після 45–50 хв роботи) • Чергування різних видів активності • Достатня тривалість сну	• Відновлення нейрональних ресурсів • Підтримка працездатності • Запобігання розвитку втоми
Формування ефективних стратегій когнітивної діяльності	• Метакогнітивні навички • Планування розумової діяльності • Моніторинг стану • Тайм-менеджмент • Пріоритизація завдань	• Підтримка продуктивності • Запобігання перевантаженню • Збереження ресурсів для важливих завдань
Соціальна підтримка	• Мережа підтримки (близькі, друзі) • Тренінги стресостійкості • Групи взаємодопомоги	• Емоційна розрядка • Зворотний зв'язок • Обмін досвідом подолання стресу • Розширення копінг-стратегій
Фізична активність	• Аеробні вправи (30 хв	• Покращення мозкового

	щодня) • Помірні фізичні навантаження • Приємні види активності	кровообігу • Підвищення нейротрофічних факторів • Оптимізація нейромедіаторного балансу
Ментальне тренування	• Вправи на увагу, пам'ять, мислення • Розв'язання логічних задач • Вивчення нових навичок • Освоєння іноземних мов	• Формування когнітивного резерву • Стійкість до стресу • Стимуляція нейропластичності • Створення нових нейронних зв'язків
Організація робочого простору	• Мінімізація відволікань • Ергономіка місця • Управління інформаційними потоками • Обмеження цифрових подразників	• Збереження фокусу • Запобігання перевантаженню • Створення сприятливої атмосфери
Розвиток емоційного інтелекту	• Майндфулнес-практики • Щоденник емоцій • Техніки емоційної саморегуляції	• Управління емоціями • Мінімізація впливу стресу • Оптимальний емоційний фон

Запропоновані рекомендації базуються на результатах проведеного дослідження та враховують індивідуальні особливості реагування на стрес у молодіжній популяції. Практичне впровадження рекомендованих стратегій дозволить підвищити стресостійкість та зберегти оптимальний рівень когнітивного функціонування в умовах підвищеного стресового навантаження.

Висновки до розділу 3

1. Результати аналітичного етапу дослідження дозволяють констатувати наявність стійких, статистично значущих взаємозв'язків між рівнем стресового навантаження та змінами когнітивних функцій молоді. На констатувальному етапі зафіксовано, що більшість учасників демонструють середній рівень сприйманого стресу, при цьому у жіночої підгрупи спостерігаються вищі показники як за загальним індексом PSS, так і за

соматичними та емоційними проявами. Аналіз виконання тесту Струпа засвідчив, що підвищення рівня стресу супроводжується збільшенням часу реакції, кількості помилок, нерівномірністю темпу роботи та зниженням точності відповідей. Кореляційний аналіз підтвердив, що емоційний компонент стресу має найсильніший зв'язок з порушенням когнітивного контролю.

2. Експериментальний етап показав, що під впливом контрольованого стресу спостерігається статистично значуще погіршення функцій робочої пам'яті, уваги та виконавчих функцій. Учасники з високим рівнем тривожності демонстрували більш виражене порушення когнітивної продуктивності, зростання помилок персеверації, уповільнення темпу реакції та зниження когнітивної гнучкості. Водночас виявлено феномен мобілізації ресурсів у частини учасників при короткочасному впливі помірного стресу. Динаміка відновлення когнітивних функцій після стресу залежить від рівня психологічної резильєнтності: особи з високими показниками CD-RISC демонструють швидше повернення до базового рівня функціонування.

3. Узагальнення отриманих результатів стало підґрунтям для формування комплексної системи психогігієнічних рекомендацій, що спрямовані на збереження та відновлення когнітивної продуктивності. Зокрема, розроблено вісім стратегічних напрямів підтримки: регуляція психофізіологічного стану, організація режиму праці та відпочинку, розвиток метакогнітивних стратегій, соціальна підтримка, фізична активність, ментальне тренування, організація робочого середовища та розвиток емоційного інтелекту. Таким чином, розділ 3 засвідчив важливість мультифакторного підходу до підтримки когнітивної стійкості в умовах стресового навантаження та обґрунтував доцільність впровадження превентивних заходів у молодіжному середовищі.

ВИСНОВКИ

1. Установлено, що стрес є системною реакцією організму на зовнішні чи внутрішні впливи, яка охоплює фізіологічний, психологічний і поведінковий рівні функціонування. Стрес активує симпато-адреналову систему та гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникову вісь, що зумовлює гормональні коливання й зміни у вегетативній нервовій системі. Зафіксовано, що стресова реакція реалізується через три послідовні стадії — тривоги, резистентності та виснаження — кожна з яких супроводжується характерними змінами у соматичних і психічних функціях. Виявлено, що індивідуальні відмінності у переживанні стресу детермінуються рівнем стресостійкості, генетичними чинниками, особистісними особливостями, наявністю адаптивних копінг-стратегій і досвідом подолання критичних ситуацій. Психологічний компонент стресу представлений емоційними (зростання тривоги, страху, гніву), когнітивними (зниження уваги, уповільнення мислення) та поведінковими (реакції уникнення, агресія, апатія) порушеннями. Теоретичний аналіз підтверджує взаємозалежність між соматичними реакціями, станом психіки та когнітивною продуктивністю у контексті хронічного або гострого стресу. Комплексний характер стресових змін свідчить про тісну інтеграцію нейрофізіологічних та психологічних процесів, що зумовлює потребу у міждисциплінарному підході до вивчення стресу. Таким чином, концептуалізація стресу як багатовимірного явища дозволяє окреслити його як фактор системного впливу на психофізіологічне функціонування особистості.

2. Виявлено, що когнітивна система молоді в умовах нормального функціонування характеризується високим рівнем нейропсихологічної активності, оптимальним обсягом уваги, добре розвиненою короткочасною та довготривалою пам'яттю, здатністю до абстрактного й логічного мислення. Зафіксовано, що когнітивні процеси в юнацькому віці перебувають на піку ефективності, що обумовлено завершенням структурного дозрівання мозку. Встановлено, що в умовах воєнного стану молодь демонструє ознаки

психоемоційного напруження, що супроводжується тривожністю, порушенням сну, зниженням концентрації та мотиваційною нестабільністю. Констатовано, що високий рівень невизначеності, страху за майбутнє та інформаційна перенасиченість чинять деструктивний вплив на психічну стабільність студентської молоді. Спостерігається підвищення емоційної лабільності, тенденція до поляризації реакцій, зниження порогу стресової чутливості. Визначено, що когнітивні функції в умовах хронічного стресу зазнають зниження — зокрема, страждає стійкість уваги, продуктивність запам'ятовування, обсяг оперативної пам'яті та когнітивна гнучкість. Зафіксовано поведінкові наслідки впливу воєнного середовища — посилення соціальної ізоляції, уникання взаємодії або, навпаки, ірраціональні прояви групової ідентичності. Таким чином, воєнна ситуація створює глибокий психосоціальний контекст, у межах якого когнітивне функціонування молоді набуває нестійкого, реактивного характеру, що зумовлює необхідність розробки систем психопрофілактики.

3. Констатовано, що вплив стресу на когнітивні функції є статистично значущим і проявляється у зниженні продуктивності уваги, пам'яті та когнітивної гнучкості. Виявлено, що при високому рівні сприйманого стресу спостерігається уповільнення темпу виконання завдань, збільшення кількості помилок і нестабільність результатів. Показано наявність позитивного кореляційного зв'язку між індексом інтерференції у тесті Струпа та рівнем емоційного напруження ($r = 0.51$, $p < 0.01$), що свідчить про зростання когнітивного навантаження під впливом тривожних факторів. Зафіксовано феномен парадоксального покращення окремих когнітивних показників при помірному рівні стресу, що відповідає концепції стимулювального ефекту помірного навантаження. Визначено індивідуальні відмінності у швидкості відновлення когнітивних функцій після стресового впливу, які зумовлені рівнем психологічної резильєнтності. Розроблено систему підтримки когнітивного функціонування в умовах стресу, що передбачає регуляцію психофізіологічного стану, оптимізацію режиму праці та сну, розвиток

метакогнітивних стратегій, соціальну підтримку, регулярну фізичну активність, ментальне тренування, ергономічну організацію простору та розвиток емоційного інтелекту. Доведено, що впровадження цих стратегій сприяє стабілізації психічного стану, підвищенню адаптаційного потенціалу та збереженню когнітивної продуктивності в умовах хронічного стресу. Зроблено висновок про доцільність інтеграції психогігієнічних практик до освітніх і молодіжних програм з метою профілактики когнітивного виснаження.



СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- 1 Барабой В. А., Резніков О. Г. Фізіологія, біохімія і психологія стресу. К. : Інтерсервіс, 2013. 314 с.
- 2 Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість: навч. посіб. Львів : ЛДУВС, 2021. 204 с
- 3 Бардин Н., Жидецький Ю., Когут Я., Пряхіна Н., Ясінський В. Стресостійкість: навч. посіб. Львів: Вид-во Львівського державного університету внутрішніх справ, 2021. 204 с. URL: <http://surl.li/qngjm>.
- 4 Білова М.Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій). (Автореф. дис. канд. психол. наук). Одеса, 2007
- 5 Блінов О.А. Психологія бойового стресу : автореферат дис. ... доктора психол. наук: 19.00.04. Київ, 2020. 43 с. <http://surl.li/nmcsen>
- 6 Боярчук О. Д. Біохімія стресу : навч. посіб. Луганськ : ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2013. 177 с.
- 7 Важливі навички в періоди стресу: Ілюстроване керівництво. Женева, ВООЗ, 2020. с. 127.
- 8 Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос [та ін.] ; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/722181/1/Monograph2020_labpsychother.pdf
- 9 Допомога людині яка знаходиться у стані шоку, стресу чи травми. Київ : ФАСТПРИНТ, 2015. с.24
- 10 Загальна психологія: практикум / В. В. Волошина, Л. В. Долинська, С. О. Ставицька, О. В. Темрук. Київ : Каравела, 2005. 280 с
- 11 Захарчин Г. М., Винничук Р. О. Управління конфліктами: навчальний посібник. Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2017. 160 с.
- 12 Когут О. О. Психологія стресостійкості особистості: автореф. дис. ...д-ра психол. наук : [спец.] 19.00.07 "Педагогічна та вікова психологія; 053 Психологія"; Ун-т Григорія Сковороди. - Переяслав, 2021. 47 с.

<http://surl.li/pyfoen>

- 13 Конфліктологія : навч. посіб. / А.І. Берлач, В.В. Кондрюкова, В.О. Криволапчук, О.Г. Поліщук; ОДУВС. вид. 2-ге, доповн. - Одеса : ОДУВС, 2010. 162 с. URL: <http://surl.li/qnhym>
- 14 Корольчук В.М. Психологія стресостійкості особистості: дис. ... доктора психол. наук.: 19.00. 01. Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України, Київ. 2009.
- 15 Кравцов, Д. Р. Поняття стресу та психологічної стійкості в межах різних теоретичних підходів. Габітус. 2020. Вип. 18, т. 1. С. 112-116. <http://surl.li/zwkwqz>
- 16 Лебідь Н. Стресостійкість як особистісна властивість керівників-лідерів закладів середньої освіти : навчальний посібник. К. : ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. 36 с. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/16413/1/N_Lebid_Stresostii_kist_NDLKL.pdf.
- 17 Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій; За ред. Т. М. Титаренко. К. : Міленіум, 2009. 120 с.
- 18 Ми пережили. Техніки відновлення для сімей, цивільних та дітей / ред. Г.В. Циганенко. К., 2018. 98 с.
- 19 Михайлов Б.В., Чугунов В.В., Курило В.О., Саржевський С.Н. Посттравматичні стресові розлади : навчальний посібник / Під заг. ред. проф. Б. В. Михайлова. Вид. 2-е, перероблене та доповнене. Х. : ХМАПО, 2014. 223 с. URL: <http://surl.li/qnfrw>.
- 20 Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
- 21 Пашукова Т. І., Допіра А. І., Дьяконов Г. В. Практикум із загальної психології. Київ : Знання, 2000. 204 с
- 22 Психосоціальний стрес: прояви та техніки його подолання : рек. бібліограф. покажч. / Харків. нац. пед. ун-т імені Г. С. Сковороди, наук. б-ка ; уклад. Т. І. Неудачина ; відп. ред. О. Г. Коробкіна. - Харків : ХНІГУ, 2020. - 49 с.

- 23 Перша психологічна допомога в гострих стресових ситуаціях: навч.-практич. посіб. / за заг. ред. д-ра юрид. наук, проф. О.А. Моргунов ; [О. І. Федоренко та ін.] ; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2022. 84 с. <http://surl.li/oswnox>
- 24 Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки: методичний посібник / Укл. О. М. Кокун, Н. С. Лозінська, І. О. Пішко; за ред. В. М. Мороза. К. : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с.
- 25 Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки : методичний посібник / Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Біла І. М., Лазос Г. П. Київ, 2015. 232 с.
- 26 Харченко, А. О. Структурні особливості емоційної сфери учасників бойових дій з постстресовою психологічною дезадаптацією. А. О. Харченко. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. ХНПУ ім. Г. С. Сковороди ; [редкол.: Т. Б. Хомуленко (голов. ред.) та ін.]. – Харків : ХНПУ, 2018. Вип. 58. С. 67–79.
- 27 Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів: монографія / монографія / за ред. М.С. Корольчука. К. : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2014. 276 с.
- 28 Психологія стресостійкості студентської молоді. Л. Афанасенко, І. Мартинюк, Л. Омельченко, А. Шамне, В. Шмаргун, С. Яшник. За заг. ред. В. Шмаргуна. К. : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.
- 29 Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб.. П86 Уклад. О. Ю. Овчаренко. — К. : Університет «Україна», 2023. 266 с.
- 30 Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. посібн. К.: Кондор, 2005. 278 с.
- 31 Розов В.І. Психологія екстремальних ситуацій : адаптивність до стресу та психологічне забезпечення: науково-практичний посібник. Київ: КНТ,

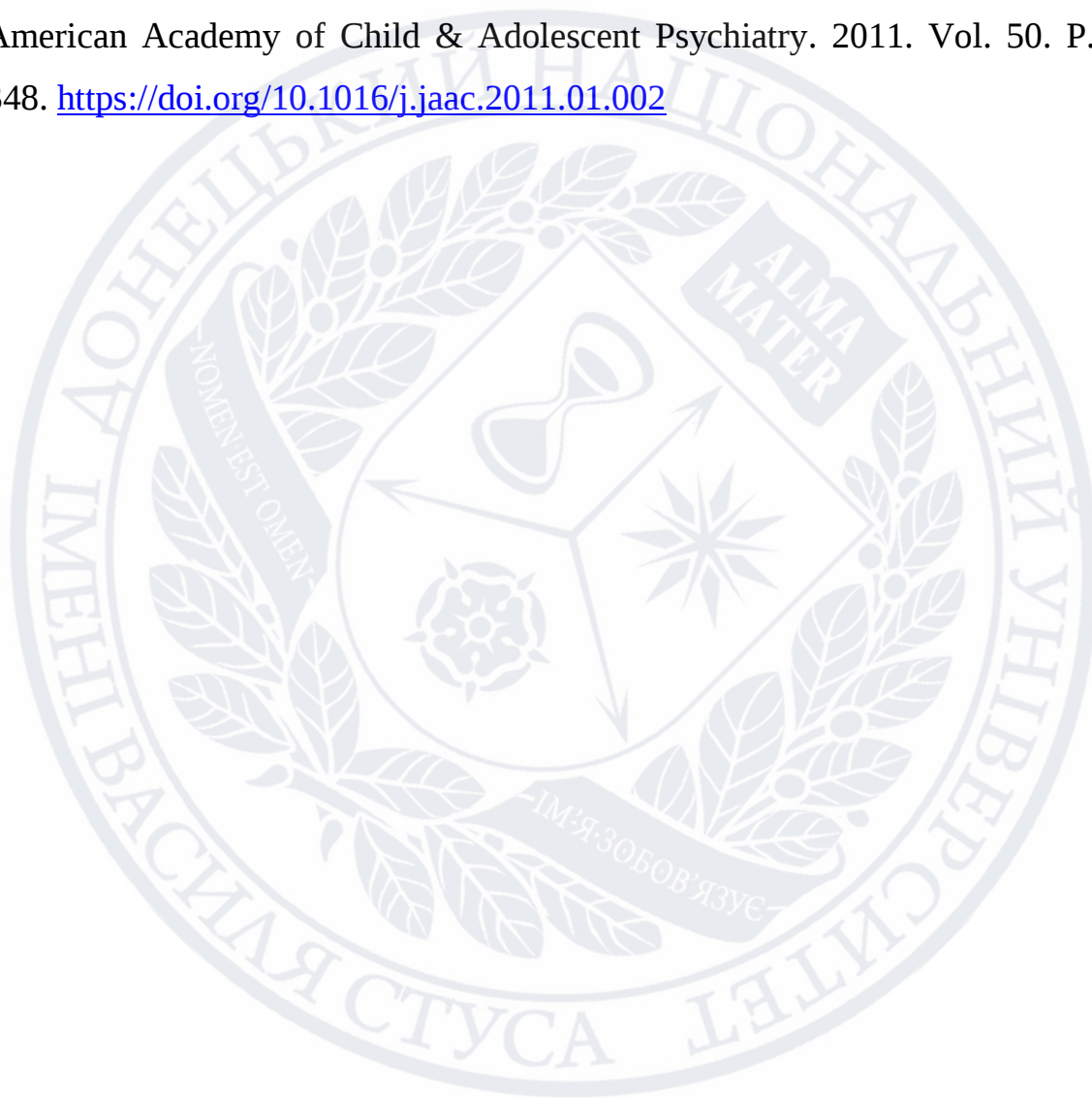
2024.- 711 с.

- 32 Соціально-психологічна профілактика стресів та стресових розладів учнів та студентів : навч. посіб. / [за ред. В.Г. Панка, І.І. Цушка]. К. : Ніка-Центр, 2007. 164 с.
- 33 Стрес та стресостійкість в діяльності працівників правоохоронних органів: навчально-методичний посібник. Бардин Наталія, Жидецький Юрій, Когут Ярослав, Пряхіна Наталія, Ясінський В'ячеслав. Львів, 2020. 119 с.
<http://surl.li/rfhqdo>
- 34 Сучасні методи і засоби для визначення і діагностування емоційного стресу : монографія / за заг. ред. О. П. Мінцера. Вінниця : ВНТУ, 2010. 228 с.
- 35 Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія.
- 36 Титаренко Т. М., Лєпіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: науково-методичний посібник. К. : Міленіум, 2006. 204 с.
- 37 Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. 160 с
- 38 Тютюнник Л. Способи формування стресостійкості особистості. Вісник Національного університету оборони України, 70(6), 2022.182–189.
<http://surl.li/ejdxih>
- 39 Циганчук Т. В. Психологія стресу: навч. посіб. К. : Кафедра, 2016. 216 с.
- 40 Betancourt T. S., Khan K. T. The mental health of children affected by armed conflict: Protective processes and pathways to resilience. International Review of Psychiatry. 2008. Vol. 20, № 3. P. 317-328.
<https://doi.org/10.1080/09540260802090363>
- 41 Celik R., Altay N., Yurttutan S., Toruner E. K. Emotional indicators and anxiety levels of immigrant children who have been exposed to warfare. Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing. 2019. Vol. 32, № 2. P. 51-60.
<https://doi.org/10.1111/jcap.12233>
- 42 Cuartas Ricaurte J., Karim L. L., Martínez Botero M. A., Hessel P. The invisible

- wounds of five decades of armed conflict: Inequalities in mental health and their determinants in Colombia. *International Journal of Public Health*. 2019. Vol. 64. P. 703-711. <https://doi.org/10.1007/s00038-019-01248-7>
- 43 Jain N., Prasad S., Czárth Z. C., Chodnekar S. Y., Mohan S., Savchenko E., Reinis A. War psychiatry: Identifying and managing the neuropsychiatric consequences of armed conflicts. *Journal of Primary Care & Community Health*. 2022. Vol. 13. P. 21501319221106625. <https://doi.org/10.1177/21501319221106625>
- 44 Kadir A., Shenoda S., Goldhagen J., Pitterman S. The effects of armed conflict on children. *Pediatrics*. 2018. Vol. 142, № 6. P. e20182586. <https://doi.org/10.1542/peds.2018-2586>
- 45 Keynan I. Psychological war trauma and society: Like a hidden wound. London : Routledge, 2015. 202 p. <https://doi.org/10.4324/9781315727486>
- 46 Meichenbaum D. Stress inoculation training for coping with stressors. *The Clinical Psychologist*. 1996. Vol. 49. P. 4-7.
- 47 Meiqari L., Hoetjes M., Baxter L., Lenglet A. Impact of war on child health in northern Syria: The experience of Médecins Sans Frontières. *European Journal of Pediatrics*. 2017. Vol. 177, № 3. P. 371-380. <https://doi.org/10.1007/s00431-017-3057-y>
- 48 Michalek J., Lisi M., Binetti N., Ozkaya S., Hadfield K., Dajani R., Mareschal I. War-related trauma linked to increased sustained attention to threat in children. *Child Development*. 2022. Vol. 93, № 4. P. 900-909. <https://doi.org/10.1111/cdev.13739>
- 49 Miller K. E., Rasmussen A. Mental health and armed conflict: The importance of distinguishing between war exposure and other sources of adversity: A response to Neuner. *Social Science & Medicine*. 2010. Vol. 71, № 8. P. 1385-1389. <http://dx.doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.07.020>
- 50 Molendijk T., Kramer E. H., Verweij D. Conflicting Notions on Violence and PTSD in the Military: Institutional and Personal Narratives of Combat-Related Illness. *Culture, Medicine, and Psychiatry*. 2016. Vol. 40. P. 338-360.

<https://doi.org/10.1007/s11013-015-9469-0>

- 51 Werner E. Children and war: Risk, resilience, and recovery. *Development and Psychopathology*. 2012. Vol. 24, № 2. P. 553-558.
<https://doi.org/10.1017/S0954579412000156>
- 52 Wolmer L., Hamiel D., Laar N. Preventing children's post-traumatic stress after the disaster with teacher-based intervention: A controlled study. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. 2011. Vol. 50. P. 340-348. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2011.01.002>



ДОДАТКИ

Додаток А

ДІАГНОСТИЧНІ МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТРЕСУ НА КОГНІТИВНІ ФУНКЦІЇ

1. Шкала сприйманого стресу (Perceived Stress Scale, PSS)

Інструкція: Оцініть, як часто за останній місяць Ви відчували або думали наступним чином. Оберіть відповідь, обвівши цифру в колонці справа.

№	Питання	Ніко ли	Майже ніколи	Іноді	Доволі часто	Дуже часто
1	Як часто за останній місяць Ви засмучувались через щось, що сталося несподівано?	0	1	2	3	4
2	Як часто за останній місяць Ви відчували, що не в змозі контролювати важливі речі у своєму житті?	0	1	2	3	4
3	Як часто за останній місяць Ви відчували нервозність і стрес?	0	1	2	3	4
4	Як часто за останній місяць Ви були впевнені у своїй здатності вирішувати особисті проблеми?	4	3	2	1	0
5	Як часто за останній місяць Ви відчували, що справи йдуть за Вашим планом?	4	3	2	1	0
6	Як часто за останній місяць Ви відчували, що не справляєтеся з усіма справами, які повинні виконати?	0	1	2	3	4
7	Як часто за останній місяць Ви були в змозі контролювати роздратування?	4	3	2	1	0
8	Як часто за останній місяць Ви відчували, що контролюєте ситуацію?	4	3	2	1	0
9	Як часто за останній місяць Ви гнівалися через речі, які Ви не могли контролювати?	0	1	2	3	4
10	Як часто за останній місяць Ви відчували, що труднощі накопичуються до такої міри, що Ви не можете їх подолати?	0	1	2	3	4
11	Як часто за останній місяць Ви нервувалися через те, що думали про речі, які Вам потрібно виконати?	0	1	2	3	4
12	Як часто за останній місяць Ви виявляли, що думаєте про речі, які Вам потрібно завершити?	0	1	2	3	4
13	Як часто за останній місяць Ви могли контролювати спосіб використання	4	3	2	1	0

	свого часу?					
14	Як часто за останній місяць Ви відчували, що труднощі зростають настільки, що Ви не можете їх подолати?	0	1	2	3	4

Обробка результатів: Сума балів за всіма пунктами. Для пунктів 4, 5, 7, 8, 13 використовується зворотна шкала оцінювання.

Інтерпретація:

- 0-13 балів: низький рівень стресу
- 14-26 балів: середній рівень стресу
- 27-40 балів: високий рівень стресу

2. Методика оцінки психологічного стресу PSM-25

Інструкція: Прочитайте уважно кожне твердження і оцініть, наскільки воно відповідає Вашому стану в даний момент часу за 8-бальною шкалою: 1 - "ніколи", 8 - "постійно".

№	Твердження	Оцінка (1-8)
1	Я відчуваю себе напруженим(ою), мені важко	
2	У мене болить голова	
3	Я відчуваю занепокоєння, мені важко зосередитися	
4	У мене напружена шия, спина, плечі	
5	Я боюся майбутнього	
6	Моє серце б'ється швидше	
7	Я відчуваю постійну втому	
8	Я стискаю зуби або стискаю кулаки	
9	Я недостатньо сплю	
10	Моє дихання уривчасте	
11	Я відчуваю тривогу	
12	Я відчуваю внутрішнє напруження	
13	Я легко дратуюся, відчуваю гнів	
14	Я не можу перестати думати про проблеми	
15	Я відчуваю пригніченість, смуток	
16	Я не можу працювати, як зазвичай	
17	У мене зникає інтерес до життя	
18	Я панікую	
19	Мені важко реагувати на вимоги оточуючих	
20	Я не можу впоратися зі своїми проблемами	
21	У мене з'являються проблеми зі здоров'ям	
22	Мені важко зосередитися	

23	Я відчуваю постійний поспіх	
24	Я відчуваю, що життя виходить з-під контролю	
25	Я відчуваю себе нещасним(ою)	

Обробка результатів: Підраховується сума балів за всіма 25 пунктами.

Інтерпретація:

- До 100 балів: низький рівень стресу
- 100-154 бали: середній рівень стресу
- 155 і вище: високий рівень стресу

3. Шкала тривоги Бека (Beck Anxiety Inventory)

Інструкція: Нижче наведений список поширених симптомів тривоги. Будь ласка, уважно прочитайте кожний пункт у списку. Вкажіть, наскільки Вас турбував кожний з цих симптомів протягом останнього тижня, включаючи сьогодні, поставивши відмітку у відповідній колонці.

№	Симптом	Зовсім не турбував	Слабко, не особливо турбував	Помірно, це було неприємно, але я міг це терпіти	Сильно, я ледве міг це терпіти
1	Оніміння або поколювання	0	1	2	3
2	Відчуття жару	0	1	2	3
3	Тремтіння в ногах	0	1	2	3
4	Нездатність розслабитися	0	1	2	3
5	Страх найгіршого	0	1	2	3
6	Запаморочення або відчуття легкості в голові	0	1	2	3
7	Прискорене серцебиття	0	1	2	3
8	Нестійкість	0	1	2	3
9	Жах	0	1	2	3
10	Нервозність	0	1	2	3
11	Відчуття задухи	0	1	2	3
12	Тремтіння рук	0	1	2	3
13	Шаткість, дроз	0	1	2	3
14	Страх втрати контролю	0	1	2	3
15	Утруднене дихання	0	1	2	3
16	Страх смерті	0	1	2	3
17	Відчуття страху	0	1	2	3
18	Нетравлення або дискомфорт у животі	0	1	2	3

19	Відчуття того, що Ви зараз знепритомністе	0	1	2	3
20	Почервоніння обличчя	0	1	2	3
21	Посилене потовиділення (не пов'язане з жарою)	0	1	2	3

Обробка результатів: Підрахунок загальної суми балів за всіма пунктами.

Інтерпретація:

- 0-7 балів: мінімальний рівень тривоги
- 8-15 балів: легкий рівень тривоги
- 16-25 балів: середній рівень тривоги
- 26-63 бали: високий рівень тривоги

4. Тест Струпа (Stroop Color and Word Test)

Стимульний матеріал: Три картки зі стимулами:

1. Картка А - слова, що позначають кольори, надруковані чорною фарбою
2. Картка Б - кольорові прямокутники
3. Картка В - слова, що позначають кольори, надруковані фарбою, що не відповідає значенню слова

Інструкція:

1. Для картки А: "Зараз Вам потрібно якомога швидше прочитати слова на цій картці зліва направо, рядок за рядком."
2. Для картки Б: "Тепер Вам потрібно якомога швидше назвати кольори прямокутників на цій картці зліва направо, рядок за рядком."
3. Для картки В: "На цій картці надруковані слова, що позначають кольори, але кожне слово надруковане фарбою, що не відповідає значенню слова. Вам потрібно якомога швидше називати кольори фарби, якою надруковане кожне слово, а не читати самі слова."

Фіксуються:

- Час виконання кожної серії в секундах
- Кількість помилок у кожній серії

- Обчислюється індекс інтерференції = Час виконання картки В - Час виконання картки Б

Інтерпретація: Чим більший індекс інтерференції, тим нижча здатність до когнітивного контролю та гальмування автоматичних реакцій.

5. Тест n-back (оцінка робочої пам'яті)

Інструкція для 1-back: "Зараз Вам будуть послідовно показані букви. Ваше завдання - натискати на клавішу 'Пробіл' щоразу, коли поточна буква збігається з попередньою буквою."

Інструкція для 2-back: "Тепер Ваше завдання - натискати 'Пробіл' щоразу, коли поточна буква збігається з буквою, яка була показана за 2 кроки до цього."

Інструкція для 3-back: "Тепер Ваше завдання - натискати 'Пробіл' щоразу, коли поточна буква збігається з буквою, яка була показана за 3 кроки до цього."

Стимульний матеріал: Послідовність букв (наприклад: В-Л-М-Л-Н-М-Q-М-Л-К-Л-В-Q-В...)

Фіксуються:

- Кількість правильних відповідей (натискань на цільові стимули)
- Кількість пропусків (ненатискань на цільові стимули)
- Кількість помилкових тривог (натискань на нецільові стимули)
- Час реакції

Інтерпретація: Чим вищий відсоток правильних відповідей і нижчий час реакції, тим краще функціонування робочої пам'яті. Порівнюються показники для різних рівнів складності (1-back, 2-back, 3-back).

6. Вісконсинський тест сортування карток (Wisconsin Card Sorting Test)

Стимульний матеріал:

- 4 стимульні картки, які розрізняються за формою (трикутник, зірка, хрест, коло), кольором (червоний, зелений, жовтий, синій) і кількістю фігур (1, 2, 3, 4)

- 64 відповідні картки з різними комбінаціями цих параметрів

Інструкція: "Перед Вами 4 картки. Я буду давати Вам по одній картці, і Вам потрібно покласти її під одну з цих чотирьох карток. Я не можу сказати Вам, як їх сортувати, але я скажу Вам, чи правильно Ви розмістили картку. Якщо ні, просто спробуйте розмістити наступну картку на іншому місці і спробуйте з'ясувати, у чому полягає принцип."

Процедура: Спочатку принципом сортування є колір, після 10 послідовних правильних відповідей принцип змінюється на форму, потім - на кількість. Цикл повторюється двічі або до тих пір, поки не будуть використані всі 64 картки.

Фіксуються:

- Кількість завершених категорій (максимум 6)
- Кількість персеверативних помилок (повторення неправильного принципу)
- Кількість неперсеверативних помилок
- Помилки підтримки набору (порушення відповідей після правильної серії)

Інтерпретація: Чим більше завершених категорій і менше помилок, тим краще сформовані виконавчі функції. Особлива увага приділяється персеверативним помилкам як показнику когнітивної гнучкості.

7. Шкала психологічної резильєнтності CD-RISC (Connor-Davidson Resilience Scale)

Інструкція: Оцініть, наскільки наступні твердження були правдиві для Вас за останній місяць. Якщо ситуація не виникала нещодавно, відповідайте відповідно до того, як би Ви почувалися.

№	Твердження	Абсолютно не вірно	Рідко вірно	Іноді вірно	Часто вірно	Вірно майже завжди
1	Я здатен(на) адаптуватися до змін	0	1	2	3	4
2	У мене є близькі та надійні	0	1	2	3	4

	стосунки					
3	Іноді доля або Бог можуть допомогти	0	1	2	3	4
4	Я можу впоратися з усім, що трапляється	0	1	2	3	4
5	Минулі успіхи дають мені впевненість у нових викликах	0	1	2	3	4
6	Я бачу гумористичну сторону речей	0	1	2	3	4
7	Подолання стресу зміцнює мене	0	1	2	3	4
8	Я схильний(на) "відскакувати" після хвороби або труднощів	0	1	2	3	4
9	Усе відбувається з певних причин	0	1	2	3	4
10	Я даю всі зусилля, незалежно від результату	0	1	2	3	4
11	Я можу досягнути своїх цілей	0	1	2	3	4
12	Коли ситуація виглядає безнадійною, я не здаюся	0	1	2	3	4
13	Я знаю, де шукати допомоги	0	1	2	3	4
14	Під тиском, я залишаюсь сфокусованим(ою)	0	1	2	3	4
15	Я надаю перевагу лідерству в розв'язанні проблем	0	1	2	3	4
16	Я не розчаровуюся легко від невдач	0	1	2	3	4
17	Я вважаю себе сильною особистістю	0	1	2	3	4
18	Я можу приймати непопулярні або складні рішення	0	1	2	3	4
19	Я можу впоратися з неприємними почуттями	0	1	2	3	4
20	Я дію інтуїтивно	0	1	2	3	4
21	У мене є сильне відчуття мети	0	1	2	3	4
22	Я контролюю своє життя	0	1	2	3	4
23	Я люблю виклики	0	1	2	3	4
24	Я працюю для досягнення моїх цілей	0	1	2	3	4
25	Я пишаюся своїми досягненнями	0	1	2	3	4

Обробка результатів: Підрахунок загальної суми балів за всіма пунктами (від 0 до 100).

Інтерпретація:

- 0-50: низький рівень резильєнтності
- 51-75: середній рівень резильєнтності
- 76-100: високий рівень резильєнтності

8. Методика "Цифри вперед та назад" (з батареї тестів Векслера)

Стимульний матеріал: Ряди цифр зростаючої довжини.

Інструкція для "Цифр вперед": "Я зараз назву Вам кілька цифр. Слухайте уважно і після того, як я закінчу, повторіть їх в тому ж порядку."

Інструкція для "Цифр назад": "Тепер я знову назву Вам кілька цифр, але коли я закінчу, Ви повинні повторити їх у зворотному порядку. Наприклад, якщо я скажу 7-1-9, Ви повинні сказати 9-1-7."

Стимульні ряди для "Цифр вперед":

1. 5-8-2
2. 6-9-4
3. 6-4-3-9
4. 7-2-8-6
5. 4-2-7-3-1
6. 7-5-8-3-6
7. 6-1-9-4-7-3
8. 3-9-2-4-8-7
9. 5-9-1-7-4-2-8
10. 4-1-7-9-3-8-6
11. 5-8-1-9-2-6-4-7
12. 3-8-2-9-5-1-7-4
13. 2-7-5-8-6-2-5-8-4
14. 7-1-3-9-4-2-5-6-8

Стимульні ряди для "Цифр назад":

1. 2-4
2. 5-7
3. 6-2-9

4. 4-1-5
5. 3-2-7-9
6. 4-9-6-8
7. 1-5-2-8-6
8. 6-1-8-4-3
9. 5-3-9-4-1-8
10. 7-2-4-8-5-6
11. 8-1-2-9-3-6-5
12. 4-7-3-9-1-2-8
13. 9-4-3-7-6-2-5-8
14. 7-2-8-1-9-6-5-3

Процедура: Зачитуються цифри з інтервалом в 1 секунду. Якщо досліджуваний правильно відтворює ряд, йому пропонується наступний, більш довгий ряд. При помилці пропонується повторна спроба з паралельним рядом тієї ж довжини. Тестування закінчується після двох послідовних помилок в рядах однакової довжини.

Фіксуються:

- Максимальна довжина ряду, правильно відтвореного вперед
- Максимальна довжина ряду, правильно відтвореного назад
- Загальна кількість правильно відтворених рядів вперед і назад

Інтерпретація:

- Завдання "Цифри вперед" вимірює обсяг короткочасної пам'яті
- Завдання "Цифри назад" вимірює робочу пам'ять та здатність до ментальних маніпуляцій
- Нормативні показники для дорослих: "Цифри вперед" - 6-7 цифр, "Цифри назад" - 4-5 цифр

9. Модифікований тест соціального стресу Тріра (Trier Social Stress Test)

Інструкція: "Ви будете брати участь у змодельованій співбесіді на роботу. У Вас є 3 хвилини на підготовку. Після цього Ви повинні будете представити себе комісії, розповісти про свої сильні і слабкі сторони та пояснити, чому саме Ви найкращий кандидат на цю посаду. Ваша презентація триватиме 5 хвилин. Після цього Вам буде запропоновано виконати ментальне арифметичне завдання."

Процедура:

1. Підготовча фаза (3 хвилини)
2. Публічний виступ перед комісією (5 хвилин)
3. Арифметичне завдання: послідовне віднімання 13 від 1022 (5 хвилин)

Фіксуються:

- Психофізіологічні показники до, під час та після стресу: частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, рівень кортизолу в слині
- Психологічні показники: суб'єктивна оцінка рівня тривоги за 10-бальною шкалою

Інтерпретація: Аналізується динаміка фізіологічних і психологічних показників у відповідь на стресовий вплив та швидкість повернення цих показників до базового рівня після стресу.

10. Методика кольорових виборів Люшера (8-кольоровий тест)

Стимульний матеріал: Вісім кольорових карток: сірий (0), темно-синій (1), синьо-зелений (2), червоно-жовтий (3), жовто-червоний (4), фіолетовий (5), коричневий (6), чорний (7).

Інструкція: "Розгляньте ці кольори і виберіть найбільш приємний для Вас колір, не співвідносячи його з улюбленим кольором в одязі, кольором очей і т.п. Просто виберіть колір, який подобається Вам більше інших." Після вибору першого кольору інструкція повторюється: "Виберіть найбільш приємний колір із тих, що залишилися". Процедура повторюється, доки не будуть ранжовані всі 8 кольорів.

Фіксуються: Послідовність вибору кольорів, яка перетворюється в ранговий ряд.

Інтерпретація:

- Перша позиція: основний спосіб дії
- Друга позиція: мета, до якої прагне суб'єкт
- Третя і четверта позиції: фактична ситуація, в якій суб'єкт перебуває
- П'ята і шоста позиції: індиферентна зона
- Сьома і восьма позиції: відкинуті або пригнічені потреби

Колірні переваги інтерпретуються відповідно до психологічних значень кожного кольору та їх позицій у ранговому ряду. Аналізуються також нетипові поєднання кольорів, які можуть вказувати на емоційну напруженість, тривожність, стрес.

11. Матеріали для експериментального моделювання стресової ситуації

Процедура інструктування для експериментального стресу:

"Зараз ми переходимо до основної частини дослідження. Вам потрібно буде виконати серію завдань, які оцінюють Ваші інтелектуальні здібності та швидкість реакції. Ваші результати будуть порівнюватися з результатами інших учасників дослідження. Після завершення тестування Ви отримаєте зворотний зв'язок щодо рівня Ваших когнітивних здібностей.

Важливо зазначити, що всі завдання виконуються з обмеженням часу. При перевищенні часового ліміту завдання вважається невиконаним. Під час виконання завдань Ваша робота буде записуватися на відео для подальшого аналізу експертами. Намагайтеся працювати якомога швидше і точніше, оскільки враховуватимуться обидва показники — швидкість і точність.

Зверніть увагу, що стимульний матеріал буде з'являтися на екрані комп'ютера. Перед кожним завданням Ви отримаєте детальну інструкцію. Якщо у Вас є запитання, задайте їх зараз, оскільки під час виконання завдань спілкування з експериментатором не передбачено."

Стимульний матеріал для когнітивного навантаження:

Завдання 1: Серія арифметичних обчислень під тиском часу

- Віднімання по 7 від 100 ($100-7=93$, $93-7=86...$)
- Множення двозначних чисел (24×36 , $18\times 52...$)
- Ділення з остачею ($125\div 8$, $247\div 15...$)

Завдання 2: Модифікована версія тесту Струпа з прискоренням темпу пред'явлення стимулів

Завдання 3: Запам'ятовування і відтворення ряду слів з інтерферуючим завданням

Запам'ятовування ряду з 12 не пов'язаних між собою слів (стіл, робота, вікно, книга, сонце, вода...)

Інтерферуюче завдання: підрахунок кількості певних елементів у геометричній фігурі

Відтворення запам'ятованих слів у правильному порядку

Завдання 4: Пошук відмінностей між двома майже ідентичними зображеннями з обмеженням часу

Протокол створення соціальної оцінки:

1. Присутність у приміщенні "експертної комісії" (2-3 особи)
2. Звукові сигнали, що позначають помилки
3. Періодичні коментарі експериментатора, що підкреслюють обмеженість часу
4. Порівняння результатів з "середньостатистичними" (фіктивними) даними
5. Уведення елементів конкуренції ("інші учасники впоралися з цим завданням швидше")

Інструкція для дебрифінгу після завершення експериментального етапу:

"Дякую за Вашу участь у дослідженні. Хочу повідомити, що додатковий стрес, який створювався за допомогою часових обмежень та соціальної оцінки, був частиною експериментальних умов дослідження. Насправді, не проводиться жодної оцінки Ваших індивідуальних здібностей, і відеозапис не

аналізуватиметься експертами. Результати дослідження будуть використані лише для наукових цілей у знеособленому вигляді.

Якщо Ви відчуваєте психологічний дискомфорт після участі в експерименті, повідомте про це. Ми готові надати психологічну підтримку або консультацію. Чи є у Вас запитання щодо проведеного дослідження?"

12. Бланк інформованої згоди на участь у дослідженні

ІНФОРМОВАНА ЗГОДА НА УЧАСТЬ У ДОСЛІДЖЕННІ "Вплив стресу на когнітивні процеси у молоді"

Я, _____, погоджуюсь взяти участь у науковому дослідженні, метою якого є вивчення впливу стресу на когнітивні процеси.

Я усвідомлюю, що:

1. Моя участь є цілком добровільною і я маю право відмовитися від участі або припинити свою участь у дослідженні в будь-який момент без будь-яких негативних наслідків.
2. Дослідження включає:
 - Заповнення психологічних опитувальників
 - Виконання когнітивних тестів
 - Участь у експериментальному моделюванні ситуації контрольованого стресу
 - Вимірювання психофізіологічних показників
3. Під час дослідження можливий дискомфорт, пов'язаний з моделюванням стресової ситуації, зокрема:
 - Часовий тиск при виконанні завдань
 - Ситуація оцінювання
 - Підвищена когнітивна складність завдань
4. Уся інформація, отримана в ході дослідження, є конфіденційною і використовуватиметься лише в узагальненому вигляді для наукових

цілей. Мої персональні дані будуть захищені відповідно до законодавства.

5. Я можу отримати індивідуальні результати свого тестування та рекомендації щодо підвищення стресостійкості після завершення дослідження.

6. За необхідності я можу звернутися за додатковою консультацією щодо питань, пов'язаних із участю в дослідженні.

Я підтверджую, що отримав(ла) вичерпну інформацію про дослідження, мав(ла) можливість поставити уточнюючі запитання та отримав(ла) на них задовільні відповіді.

Підпис учасника: _____ Дата: _____

Підпис дослідника: _____ Дата: _____

Контактна інформація дослідника: Ім'я: _____

Телефон: _____ Email: _____

ПОСАДОВА ІНСТРУКЦІЯ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

1.1. Посадова інструкція практичного психолога психологічної служби закладу вищої освіти (далі - практичний психолог) розроблена відповідно до Закону України "Про освіту", Закону України "Про вищу освіту", Положення про психологічну службу у системі освіти України, інших нормативно-правових актів.

1.2. Практичний психолог призначається на посаду та звільняється з посади наказом керівника закладу вищої освіти з дотриманням вимог законодавства про працю.

1.3. Практичний психолог безпосередньо підпорядковується керівнику психологічної служби закладу вищої освіти та/або проректору з виховної роботи.

1.4. На посаду практичного психолога призначається особа, яка має вищу освіту ступеня магістра за спеціальністю "Психологія", "Практична психологія" та стаж роботи за фахом не менше 1 року.

1.5. У своїй діяльності практичний психолог керується Конституцією України, законами України, актами Президента України і Кабінету Міністрів України, нормативно-правовими документами Міністерства освіти і науки України, етичним кодексом психолога, Статутом закладу вищої освіти, цією інструкцією та іншими локальними нормативними актами.

2. ЗАВДАННЯ ТА ОBOB'ЯЗКИ

Практичний психолог:

2.1. Здійснює психологічний супровід освітнього процесу та психологічну підтримку учасників освітнього процесу.

2.2. Проводить психологічну діагностику та аналіз динаміки психічного, розумового і соціального розвитку здобувачів освіти.

2.3. Реалізує діяльність, спрямовану на профілактику та корекцію негативних проявів у поведінці здобувачів освіти, відхилень у розвитку та адаптації.

2.4. Проводить індивідуальне та групове консультування здобувачів освіти, науково-педагогічних працівників та батьків.

2.5. Організовує та проводить психологічну просвіту учасників освітнього процесу.

2.6. Здійснює психологічну профілактику стресових станів, емоційного вигорання, негативних психологічних явищ серед учасників освітнього процесу.

2.7. Надає кризову психологічну допомогу, проводить корекційно-відновлювальну та розвивальну роботу зі здобувачами освіти, які перебувають у складних життєвих обставинах.

2.8. Проводить психологічні тренінги для формування навичок протидії стресу, розвитку соціальних та емоційних компетентностей, підвищення психологічної культури.

2.9. Здійснює психологічний супровід адаптації першокурсників до навчання та соціалізації здобувачів освіти з особливими освітніми потребами.

2.10. Сприяє профілактиці та розв'язанню конфліктів у освітніх колективах.

2.11. Проводить моніторинг психологічного клімату в студентських академічних групах та надає рекомендації щодо його покращення.

2.12. Досліджує вплив освітнього середовища на психологічний стан учасників освітнього процесу та розробляє рекомендації щодо мінімізації негативних чинників.

2.13. Проводить наукові дослідження в галузі психології відповідно до напрямів діяльності закладу вищої освіти.

2.14. Веде документацію, передбачену для психологічної служби закладу вищої освіти, та щоквартально звітує про результати роботи перед керівником психологічної служби.

2.15. Дотримується етичних принципів при здійсненні професійної діяльності, зокрема принципів конфіденційності, професійної компетентності, відповідальності, чесності та неупередженості.

2.16. Розробляє рекомендації щодо впровадження психологічно обґрунтованих методів навчання та виховання.

2.17. Здійснює моніторинг ефективності психологічного супроводу освітнього процесу.

2.18. Дотримується норм охорони праці, техніки безпеки та протипожежного захисту.

2.19. Постійно підвищує свій професійний рівень, загальну культуру.

2.20. Бере участь в розробці та реалізації програм психологічної підтримки учасників освітнього процесу в кризових та стресових ситуаціях.

3. СПЕЦІАЛІЗОВАНІ ОBOB'ЯЗКИ ЩОДО ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПІДТРИМКИ КОГНІТИВНИХ ФУНКЦІЙ В УМОВАХ СТРЕСУ

3.1. Здійснює діагностику когнітивних функцій здобувачів освіти з використанням валідного та надійного психодіагностичного інструментарію.

3.2. Проводить психологічну діагностику рівня стресу та визначає його вплив на когнітивні процеси здобувачів освіти.

3.3. Розробляє та впроваджує програми підтримки когнітивних функцій в умовах підвищеного стресового навантаження.

3.4. Проводить групові та індивідуальні заняття з розвитку навичок саморегуляції, управління стресом та підтримки когнітивної ефективності.

3.5. Консультує здобувачів освіти щодо оптимальних стратегій навчання та підготовки до екзаменів з урахуванням індивідуальних особливостей когнітивної сфери.

3.6. Розробляє методичні рекомендації щодо організації режиму праці та відпочинку для оптимізації когнітивних функцій.

3.7. Проводить навчальні семінари та тренінги для науково-педагогічних працівників щодо врахування впливу стресу на когнітивні процеси студентів у освітньому процесі.

3.8. Здійснює моніторинг показників стресового навантаження здобувачів освіти протягом навчального року та розробляє рекомендації щодо його оптимізації.

3.9. Впроваджує інноваційні методи розвитку когнітивної гнучкості та стресостійкості.

3.10. Надає консультативну допомогу здобувачам освіти щодо розвитку навичок тайм-менеджменту та планування інтелектуальної діяльності.

4. ПРАВА

Практичний психолог має право:

4.1. Визначати зміст, форми та методи своєї діяльності з урахуванням специфіки, цілей та завдань закладу вищої освіти.

4.2. Брати участь у роботі методичних комісій, нарад, тренінгів, конференцій та семінарів, які проводяться вищими навчальними закладами, науковими установами, психологічними та соціальними службами.

4.3. Отримувати інформацію від керівництва закладу вищої освіти, необхідну для організації психологічного супроводу освітнього процесу.

4.4. Подавати пропозиції керівництву закладу вищої освіти щодо поліпшення психологічного клімату та оптимізації освітнього процесу.

4.5. Створювати бази даних за напрямками професійної діяльності з дотриманням законодавства про захист персональних даних.

4.6. Використовувати матеріально-технічну базу закладу вищої освіти для здійснення професійної діяльності.

4.7. Відмовлятися від виконання розпоряджень адміністрації у тих випадках, коли вони суперечать професійно-етичним принципам, та чинному законодавству.

4.8. Звертатися з запитом до відповідних установ, підрозділів, органів та організацій для отримання інформації та залучення спеціалістів для вирішення питань, пов'язаних із наданням психологічної допомоги.

4.9. Захищати професійну честь і гідність, оскаржувати рішення адміністрації, якщо вони обмежують його права та повноваження.

4.10. Підвищувати кваліфікацію, проходити перепідготовку, брати участь у конференціях, семінарах, тренінгах тощо.

4.11. Проводити дослідження відповідно до напрямів своєї діяльності та публікувати їх результати у наукових виданнях.

4.12. Вносити пропозиції щодо оновлення і модернізації матеріально-технічної бази для психологічної служби.

5. ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ

Практичний психолог несе відповідальність за:

5.1. Неналежне виконання або невиконання своїх посадових обов'язків, передбачених цією посадовою інструкцією, в межах, визначених чинним законодавством України про працю.

5.2. Правопорушення, скоєні в процесі здійснення своєї діяльності, в межах, визначених чинним адміністративним, кримінальним та цивільним законодавством України.

5.3. Дотримання правил конфіденційності щодо всієї інформації, яка стосується здобувачів освіти, батьків та працівників закладу вищої освіти.

5.4. Дотримання етичного кодексу психолога України.

5.5. Правильність, об'єктивність та якість проведення діагностичних досліджень, тренінгів, консультацій та корекційних заходів.

5.6. Коректне використання психодіагностичного інструментарію та інтерпретацію отриманих результатів.

5.7. Збереження документації та матеріальних цінностей, які знаходяться у його користуванні.

5.8. Дотримання правил внутрішнього трудового розпорядку, охорони праці, техніки безпеки та протипожежного захисту.

5.9. Підвищення власної професійної компетентності та кваліфікації.

5.10. Вчасне подання звітних документів відповідно до вимог закладу вищої освіти.

6. ВЗАЄМОВІДНОСИНИ

6.1. Практичний психолог взаємодіє з керівництвом закладу вищої освіти, деканами факультетів, завідувачами кафедр, кураторами академічних груп з питань організації та здійснення психологічного супроводу освітнього процесу.

6.2. Взаємодіє зі студентським самоврядуванням з питань підтримки студентських ініціатив та психологічної просвіти.

6.3. Співпрацює зі здобувачами освіти з питань надання психологічної допомоги та підтримки.

6.4. Контактує з батьками або законними представниками здобувачів освіти з питань психологічного просвітництва та надання рекомендацій.

6.5. Координує роботу з соціальним педагогом, медичним працівником закладу вищої освіти, представниками соціальних служб, медичних, правоохоронних та інших зацікавлених організацій з питань надання комплексної допомоги здобувачам освіти.

6.6. Отримує від керівництва закладу вищої освіти інформацію нормативно-правового й організаційного характеру.

6.7. Систематично обмінюється інформацією з питань, які входять до його компетенції, з керівництвом та співробітниками закладу вищої освіти.

7. УМОВИ РОБОТИ

7.1. Режим роботи практичного психолога визначається відповідно до правил внутрішнього трудового розпорядку, встановлених у закладі вищої освіти.

7.2. Практичний психолог самостійно планує свою роботу на навчальний рік, семестр. План роботи затверджується керівником психологічної служби закладу вищої освіти.

7.3. За виробничої необхідності практичний психолог може залучатися до виконання своїх обов'язків понаднормово, у вихідні та святкові дні, з компенсацією відповідно до чинного законодавства.

8. КВАЛІФІКАЦІЙНІ ВИМОГИ ТА НЕОБХІДНИЙ РІВЕНЬ ЗНАНЬ

8.1. Практичний психолог повинен знати:

8.1.1. Законодавчі та нормативно-правові акти, що регламентують діяльність закладів вищої освіти та психологічної служби системи освіти України.

8.1.2. Основи психології, вікової фізіології, соціології, педагогіки вищої школи.

8.1.3. Методи та технології психологічної діагностики, корекції, профілактики, консультування та психологічної просвіти.

8.1.4. Методи активного навчання, соціально-психологічного тренінгу спілкування.

8.1.5. Сучасні методи індивідуальної та групової профконсультації, діагностики і корекції особистості.

8.1.6. Правила внутрішнього трудового розпорядку, охорони праці, техніки безпеки та протипожежного захисту.

8.2. Практичний психолог повинен володіти:

8.2.1. Методами психодіагностики та психокорекції.

8.2.2. Навичками індивідуального та групового консультування.

8.2.3. Методами проведення тренінгів особистісного росту, комунікативних та соціальних навичок.

8.2.4. Методиками діагностики та корекції стресових станів.

8.2.5. Сучасними інформаційними технологіями для автоматизації психодіагностичного процесу.

8.2.6. Методами статистичної обробки психологічних даних.

8.3. Особливі вимоги щодо компетенцій з дослідження впливу стресу на когнітивні процеси:

8.3.1. Знання основних теорій стресу та його впливу на когнітивне функціонування.

8.3.2. Володіння методиками діагностики стресових станів та когнітивних функцій.

8.3.3. Уміння розробляти та впроваджувати програми розвитку стресостійкості.

8.3.4. Володіння методами саморегуляції психоемоційних станів.

8.3.5. Уміння адаптувати психодіагностичні методики відповідно до специфіки закладу вищої освіти.

8.3.6. Здатність аналізувати та інтерпретувати результати психологічних досліджень.

8.3.7. Навички розробки науково обґрунтованих рекомендацій щодо підтримки когнітивних функцій в умовах стресу.

З інструкцією ознайомлений(а): _____ (підпис)

"__" _____ 20__ р.

Кореляційна матриця взаємозв'язків між показниками стресу та когнітивного функціонування

Таблиця Б.1 – Матриця кореляційних взаємозв'язків між показниками стресу та когнітивними функціями

Показники	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1. Загальний рівень стресу (PSS)	1.00													
2. Перенапруження	0.78***	1.00												
3. Протидія стресу	-0.56***	-0.48**	1.00											
4. Відчуття безпорадності	0.69***	0.53***	-0.41**	1.00										
5. Емоційне напруження	0.72***	0.67***	-0.39**	0.57***	1.00									
6. Час виконання (проста серія)	0.23	0.18	-0.21	0.25*	0.19	1.00								
7. Час виконання (складна серія)	0.58***	0.43**	-0.29*	0.48**	0.45**	0.36**	1.00							
8. Кількість помилок (проста серія)	0.32*	0.27*	-0.18	0.31*	0.33*	0.28*	0.22	1.00						
9. Кількість помилок (складна серія)	0.47**	0.39**	-0.26*	0.42**	0.43**	0.24*	0.54***	0.38**	1.00					
10. Індекс	0.62***	0.48***	-0.32**	0.41***	0.51***	0.29*	0.69***	0.24*	0.56***	1.00				

інтерференції														
011. Кількість помилок заміни	0.43**	0.34**	-0.22*	0.37**	0.43**	0.21*	0.46**	0.25*	0.73***	0.48**	1.00			
12. Нестабільність темпу	0.48**	0.42**	-0.27*	0.36**	0.47**	0.18	0.52***	0.19	0.49**	0.55***	0.39**	1.00		
13. Рівень тривожності (шкала Бека)	0.69***	0.58***	-0.46**	0.61***	0.65***	0.26*	0.54***	0.31*	0.49**	0.57***	0.44**	0.45**	1.00	
14. Резильсентність (CD-RISC)	- 0.58***	-0.43**	0.64***	-0.47**	-0.42**	-0.21*	-0.49**	-0.19	-0.42**	- 0.53***	- 0.35**	- 0.39**	- 0.51***	1.00