МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

МАГІСТЕРСЬКІ СТУДІЇ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ

Випуск 3

Збірник наукових праць магістрів ОП
«Дошкільна освіта. Інклюзія»,
«Початкова освіта»,
«Фізична культура та спорт»,
«Практична психологія»,
«Менеджмент. Управління закладом
загальної середньої освіти»

Київ 2025

УДК 37(063).
973.202 я1

Магістерські студії психолого-педагогічного факультету Маріупольського державного університету: збірник наукових праць здобувачів ОС Магістр ОП «Дошкільна освіта. Інклюзія», «Початкова освіта», «Фізична культура та спорт», «Практична психологія», «Менеджмент. Управління закладом загальної середньої освіти» / за заг. ред. Л.В. Задорожної-Княгницької. Випуск 3. Київ: МДУ, 2025. 522 с.

Рекомендовано до друку Вченою радою психолого-педагогічного факультету Маріупольського державного університету
(протокол №2 від 27 листопада 2025 року)

© Колектив авторів, 2025

6. Крушельницька О. В. Управління персоналом: навчальний посібник. / О.В. Крушельницька, Д. П. Мельничук. Київ: Кондор. 2006. 308 с.

7. Озірська С. М. Про доцільність та потреби визначення мотивації професійної поведінки державних службовців *Вісник УАДУ.* 1997. № 3-4. С. 42–49

8. Артеменко Н. Особливості мотивації персоналу у сфері державної служби. *Аспекти публічного управління. Кадрова політика та публічна служба*. 2016. № 4-5 (30-31) квітень-травень. С.37–47

МЕХАНІЗМИ ЕМОЦІЙНОЇ РЕАКЦІЇ НА СТРЕС У ВОЄННИЙ ЧАС ТА МЕТОДИ ЙОГО ПОДОЛАННЯ

Володимир Шахов, *доктор педагогічних наук, професор кафедри практичної психології*

Ірина Мончинська*, здобувачка ступеня вищої освіти «магістр» за спеціальністю «Психологія»*

MECHANISMS OF EMOTIONAL REACTION TO STRESS IN WARTIME AND METHODS OF OVERCOMING IT

Volodymyr Shakhov, *doctor of pedagogical sciences, professor of the department of practical psychology*

Iryna Monchynska*, master's student in Psychology*

Анотація*. У статті досліджено механізми емоційної реакції на стрес у воєнний час та стратегії його подолання. Проаналізовано багатовимірність феномену стресу й тривоги, а також роль когнітивної оцінки у формуванні емоційних реакцій. Розкрито поняття резильєнтності як здатності людини відновлюватися після травматичних подій. Особливу увагу приділено стратегіям когнітивної переоцінки та емоційного прийняття, які сприяють підвищенню психологічної стійкості особистості.*

Ключові слова: *стрес, війна, емоційна реакція, когнітивна переоцінка, емоційне прийняття, резильєнтність, стратегії подолання.*

Abstract. *The article examines the mechanisms of emotional reaction to stress during wartime and strategies for coping with it. The multidimensional nature of stress and anxiety and the role of cognitive appraisal in shaping emotional responses are analyzed. The concept of resilience as the ability to recover after traumatic events is revealed. Special attention is paid to cognitive reappraisal and emotional acceptance strategies that enhance psychological stability.*

Key words: *stress, war, emotional reaction, cognitive reappraisal, emotional acceptance, resilience, coping strategies.*

Повномасштабна військова агресія проти України, розпочата у 2022 році, створила безпрецедентні умови для дослідження впливу хронічного та гострого травматичного стресу на психіку населення. Щоденні стреси, пов'язані з ракетними обстрілами, втратою житла, розлукою з близькими та економічною невизначеністю, призводять до значного зростання рівня тривожності, депресивних станів та ризику розвитку посттравматичних стресових розладів (ПТСР). У зв'язку з цим, вивчення механізмів, що лежать в основі емоційних реакцій на стрес, а також пошук та систематизація ефективних стратегій його подолання є нагальним завданням української психологічної науки та практики.

Необхідно не лише констатувати наявність травматизації, але й надати науково обґрунтовані інструменти для підвищення психологічної стійкості (резильєнтності) українців.

Мета статті полягає у теоретичному аналізі механізмів емоційної реакції на стрес у воєнний час та обґрунтуванні ефективності стратегій когнітивної переоцінки та емоційного прийняття як ключових методів підвищення психологічної стійкості.

Феномен стресу є одним із найбільш розроблених у психології, починаючи з класичної фізіологічної концепції Ганса Сельє (H. Selye), який визначив його як неспецифічну відповідь організму на будь-яку пред'явлену до нього вимогу, описуючи загальний адаптаційний синдром (тривога, опір, виснаження) [1].

Сучасна психологія, однак, змістила акцент з біологічної реакції на психологічний стрес, який визначається як переживання людиною істотних утруднень у діяльності, що включає як фізичну, так і емоційну складові. Згідно з транзакційною моделлю Р. Лазаруса та С. Фолкман (R. Lazarus, S. Folkman), стрес виникає не лише через саму подію, а й через сприйняття цієї події [2]. Саме когнітивна оцінка ситуації як такої, що перевищує наявні ресурси подолання, і запускає емоційну реакцію.

Тривога виступає однією з найпоширеніших емоційних реакцій на стрес і є багатовимірним конструктом. Вона включає: гогнітивний компонент (занепокоєння – негативні очікування, катастрофічні думки, постійне прокручування сценаріїв загрози); соматичний компонент (фізіологічне збудження – прискорене серцебиття, напруга м'язів, прискорене дихання, порушення сну) [3].

У воєнний час, коли зовнішня загроза є реальною та постійною, тривога трансформується з епізодичного стану у хронічну тривожність, що стає рисою особистості. Такий стан, за даними українських психологів (Н. Павленко, 2022), призводить до емоційного виснаження та зниження ефективності когнітивних функцій [4]. Дослідження підтверджують, що високий рівень негативного афекту внаслідок щоденних стресорів корелює з більш вираженими симптомами депресії та загального дистресу у довгостроковій перспективі [5].

Воєнний час визначається не лише гострими травматичними подіями (обстріли, безпосередня небезпека), але й хронічним середовищним стресом, що має кумулятивний ефект.

Дал опишемо ключові специфічні реакції.

1. Хронічний стрес та алостатичне навантаження. Якщо одноразова травма – це гучний стукіт у двері, то війна – це тихе шарудіння біля них цілодобово. Організм не може розслабитися, він завжди «на взводі». Така безперервна напруга, наче двигун, що працює на надвисоких оборотах, з часом просто «з'їдає» його зсередини. Це проявляється у соматичних скаргах, порушеннях сну та імунної системи [6].

2. Почуття втрати контролю та безпорадність. Війна руйнує базове почуття безпеки та передбачуваності світу. Неможливість контролювати повітряні тривоги чи дії ворога є потужним чинником вивченої безпорадності, що гальмує активні стратегії подолання.

3. Емоційне оніміння (дисоціація). Щоб захиститися від нестерпного болю та страху, багато людей, особливо тих, хто живе біля фронту, емоційно «виключаються». Це як внутрішній захисний екран, який дозволяє їм виконувати звичні справи, але водночас заважає повноцінно відчувати та обробляти травму. Як наслідок, біль залишається всередині, «замороженим».

4. Емоційні реакції, пов'язані з моральними дилемами. Одна із них – це Провина Вцілілого – складний психологічний феномен, який масово спостерігається серед вимушено переміщених осіб та тих, хто перебуває у відносно безпечних регіонах. Це почуття виникає через контраст між власним благополуччям та стражданнями інших.

5. ПТСР та Комплексний ПТСР. Дослідження українського ученого С. Курапова, вже на ранніх етапах повномасштабного вторгнення показали значне зростання ризику розвитку ПТСР (у відповідь на гострі події) та Комплексного ПТСР (у відповідь на тривалий, багаторазовий травматичний вплив) серед молоді та цивільного населення [7].

Згідно з транзакційною моделлю стресу, не сама подія, а оцінка цієї події визначає інтенсивність та характер емоційної реакції.

Процес когнітивної оцінки включає два етапи:

1. Первинна оцінка (Primary Appraisal) - індивід оцінює, наскільки подія стосується його благополуччя. Результати оцінки можуть бути «нейтрально/ неважливо», «позитивно», «стресово (шкода/втрата, загроза, виклик).

У воєнний час більшість подій (новини, тривоги) оцінюються як загроза або втрата. Оцінка «загроза» (сприйняття ситуації як небезпечної, де ресурси можуть бути недостатніми) позитивно корелює з проблемами психічного здоров'я [8].

2. Вторинна оцінка (Secondary Appraisal): Індивід оцінює власні ресурси для подолання ситуації, що виникла. Відбувається оцінка сприйнятої здатності подолання труднощів та сприйнятого контролю. Якщо вторинна оцінка є позитивною (людина вірить, що впорається), емоційна реакція буде менш деструктивною.

В умовах війни критично важливим є перехід від оцінки «Загроза» до оцінки «Виклик». Хоча небезпека реальна, оцінка «Виклик» передбачає: а) наявність небезпеки; б) можливість мобілізувати власні ресурси та ресурси підтримки для протидії. Дослідження показують, що навіть у найважчих умовах у тих, хто зберігає відчуття суб'єктності та контролю над частиною свого життя (наприклад, волонтерство), знижується рівень тривоги та зростає психологічна стійкість [9].

Психологічна стійкість (резильєнтність) – це динамічний процес, що характеризується здатністю індивіда успішно адаптуватися до життєвих труднощів, травм, трагедій, загроз чи значних джерел стресу. Резильєнтність не є вродженою рисою, а формується та розвивається.

Ключові фактори резильєнтності в умовах війни:

1. Соціальна підтримка. Це найбільш потужний зовнішній фактор. Відчуття приналежності до спільноти, взаємодопомога, волонтерство (повернення відчуття корисності та контролю) виступають захисним буфером.

2. Особистісні якості. Оптимізм, віра в майбутнє, почуття гумору, а також здатність до саморефлексії та гнучкість мислення.

3. Навички регуляції емоцій. Здатність свідомо обирати стратегії подолання, а не діяти на автопілоті.

4. Сенс та цінності. У контексті України, боротьба за незалежність та свободу надала глибокого колективного сенсу стражданням, що, за концепцією посттравматичного зростання (ПТЗ), сприяє позитивним психологічним змінам після травми [10].

На тлі масової травматизації в Україні спостерігається і феномен ПТЗ. Зростання резильєнтності проявляється не лише у поверненні до норми, а й у перевершуванні попереднього рівня функціонування: поглиблення особистих стосунків; зміна пріоритетів та підвищення оцінки життя; відчуття особистої сили та вразливості одночасно; духовні зміни.

У цьому контексті, формування навичок когнітивної переоцінки та емоційного прийняття є невід'ємною частиною розвитку резильєнтності, оскільки ці стратегії допомагають перетворити травматичний досвід на джерело особистісного зростання.

Когнітивна переоцінка (Cognitive Reappraisal) – це сукупність когніцій (уявлень і мисленнєвих зусиль), спрямованих на управління і стримування своїх емоцій. Іншими словами, це спроба інтерпретувати подію так, щоб зменшити її негативний емоційний вплив [11]. Когнітивна переоцінка має позитивні наслідки для емоційного й соціального функціонування і благополуччя в цілому, а подавлення експресії – негативне.

Її механізм дії класифікується як антецедентний, тобто вона впливає на початкові етапи оцінки стресу. Наприклад, перехід від оцінювання загрози («Це небезпечно для життя») до оцінювання власних ресурсів («Я можу це витримати, я в безпеці») дозволяє зменшити емоційну напругу.

Ефективність стратегії в умовах війни підтверджується:

1. Зниженням інтенсивності негативних емоцій (страх, тривога).

2. Економією когнітивних ресурсів, оскільки вона менш енерговитратна, ніж придушення емоцій.

3. Сприянням посттравматичного зростання, завдяки формуванню нового, конструктивного погляду на травматичний досвід.

На практиці її реалізація передбачає використання методів КПТ для заміни дезадаптивних мисленнєвих шаблонів (катастрофізація) на більш раціональні та об'єктивні.

Емоційне прийняття (Emotional Acceptance) – це стратегія, яка передбачає взаємодію з емоціями, не намагаючись їх придушити, уникнути чи засудити. Це усвідомлення та визнання наявності неприємних емоцій (страху, гніву, смутку) без спроб негайно їх змінити [12].

Контраст із придушенням полягає в тому, що придушення є неефективним і контрпродуктивним: воно посилює емоції, погіршує пам'ять та підвищує ризик психічних розладів; прийняття є адаптивним: воно знижує потребу організму боротися із внутрішнім станом, звільняючи енергію для зовнішньої адаптації.

Значення прийняття в умовах хронічного стресу:

1. Зниження вторинного страждання. Багато психологічних проблем виникають не через саму емоцію, а через боротьбу з нею (вторинне страждання). Прийняття перериває це коло. Наприклад, людина відчуває страх (первинна емоція), але потім злиться на себе за те, що боїться (вторинна емоція). Прийняття дозволяє сказати: «Я відчуваю сильний страх, і це нормально в умовах війни».

2. Покращення психологічного благополуччя. Дослідження встановлює, що конструкт емоційного прийняття є важливим корелятом психічного здоров'я. Результати вказують на його захисну роль, що проявляється в істотно нижчій вираженості афективних порушень (депресія, тривога) та у більш високих оцінках суб'єктивного благополуччя за критерієм задоволеності життям [13].

3. Інтеграція травматичного досвіду. Згідно з парадигмою Терапії прийняття та відповідальності (ACT), прийняття визначається як фундаментальний психологічний процес, що полегшує асиміляцію травматичних переживань. Ключовим є розрізнення між визнанням факту травматичної події (як об'єктивної реальності) та її моральною оцінкою; саме перше є детермінантою подальшого відновлення [14].

На операційному рівні цей процес втілюється через майндфулнес-інтервенції, що застосовуються українськими фахівцями в роботі з ураженими групами. Мета таких інтервенцій – розвинути здатність до децентрованого спостереження за внутрішнім досвідом, мінімізуючи його уникнення або ейджентіфікацію.

Таким чином, стрес у воєнний час є складним, багаторівневим феноменом, що охоплює фізіологічні, когнітивні та емоційні компоненти. Його ключовими механізмами емоційного реагування є когнітивна оцінка, тривога та емоційна регуляція. Психологічна стійкість (резильєнтність) є вирішальним фактором адаптації, і її розвиток залежить від активного використання внутрішніх ресурсів. Ефективне подолання стресу можливе за умов міцної соціальної підтримки, усвідомленості та розвитку навичок саморегуляції.

Саме тому в системі психологічної допомоги населенню України необхідно акцентувати увагу на формуванні та розвитку стратегій когнітивної переоцінки (як інструменту зміни негативних думок) та емоційного прийняття (як засобу уникнення боротьби з власними почуттями). Ці стратегії є ключовими інструментами підвищення індивідуальної та колективної резильєнтності в умовах триваючої воєнної агресії.

Список використаних джерел:

1. Selye H. The stress of life. New York : McGraw-Hill, 1956. 327 p.
2. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer Pub. Co., 1984. 446 p.
3. Mellalieu S. D., Hanton S., Fletcher D. A conceptual model of anxiety, stress, and coping in sport. *Psychology Journal*, 2006.
4. Павленко Н. С. Психологічне благополуччя жінки в умовах війни: монографія. Київ : Освіта України, 2022. 248 с.
5. Charles S. T., et al. Prolonged analysis of the connection between negative affect and self-reported affective disorder. *Affective Studies*, 2013.
6. McEwen B., Steller E. The effects of chronic or extremely high stress levels on mental and physical health. *Annual Review of Medicine*, 1993.
7. Курапов С. О. Психологічні наслідки воєнного стресу серед молоді. *Психологічні*

науки та освіта. 2022. Вип. 4 (15). С. 110–120.

8. Gomes H., Faria H., Lopes G. The role of stress appraisal in daily professional stress and psychological health. Journal of Occupational Health Psychology, 2016.

9. Denovan A., Macaskill A. Stress, resilience and coping in university students. *Higher Education Journal*, 2017.

10. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Кропивницький : ТОВ «Імекс-ЛТД», 2020. 125 с.

11. Gross J. J., Thompson R. A. Emotion regulation: Conceptual foundations. *Handbook of emotion regulation*. 2007. P. 3–24.

12. Hayes S. C., Strosahl K. D., Wilson K. G. Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change. New York : Guilford Press, 1999.

13. Tosevski D., Milovancevic M. Negative emotions and physical diseases after systemic stress disorder. *Medical Psychology*, 2006.

14. Kabat-Zinn J. Mindfulness for Beginners. Boston: Shambhala, 2012.

КОРПОРАТИВНЕ СЕРЕДОВИЩЕ ТА ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ: ПРЕВЕНТИВНІ ПІДХОДИ HR-МЕНЕДЖМЕНТУ

***Владислав Шахов**, кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології*

***Анастасія Омельченко**, здобувачка ступеня вищої освіти «магістр» за спеціальністю «Психологія»*

CORPORATE ENVIRONMENT AND EMOTIONAL BURNOUT: PREVENTIVE APPROACHES OF HR MANAGEMENT

***Vladyslav Shakhov,** candidate of psychological sciences, associate professor of the department of practical psychology, MSU*

***Anastasiia Omelchenko**, master's student in Psychology*

***Анотація.** У статті розглядається вплив корпоративного середовища на виникнення синдрому емоційного вигорання працівників та обґрунтовуються превентивні підходи HR-менеджменту до його запобігання. Проаналізовано основні фактори корпоративної культури та організації роботи, що спричиняють професійне вигорання, особливо в галузі IT, та запропоновано сучасні стратегії і заходи, які дозволяють HR-службам зменшити ризики вигорання і підтримати емоційне благополуччя персоналу.*

***Ключові слова:** емоційне вигорання, корпоративне середовище, IT-сектор, превентивні заходи, HR-менеджмент, професійне благополуччя.*

***Abstract.** The article examines the impact of the corporate environment on the emergence of employee burnout and substantiates preventive HR management approaches to its prevention. The main factors of corporate culture and work organization that cause professional burnout, especially in the IT industry, are analyzed. Modern strategies and measures that enable HR departments to reduce burnout risks and support the emotional well-being of staff are proposed.*

***Key words:** emotional burnout, corporate environment, IT sector, preventive measures, HR management, professional well-being.*

Емоційне вигорання сьогодні розглядається як глобальний виклик для організацій. За даними щорічного дослідження isolved HR Trends Survey (2023), проведеного серед працівників у різних галузях, 65% респондентів повідомили,