

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

**Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
кафедра психології**

**Основні аспекти психологічної культури
в умовах дії стресора війни**

Кваліфікаційна робота

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський)

Виконав:

студент 4 курсу, групи 403

Лещенков Богдан Миколайович

Керівник:

психологічних наук,, доцент

Собкова С. І.

*До захисту допущено
на засіданні кафедри
протокол № _____ від _____ 2025 р.
Зав. кафедрою _____ доц. Андрєєва Я. Ф.*

Чернівці – 2025

АНОТАЦІЯ

Лещенков Богдан Миколайович. Основні аспекти психологічної культури в умовах дії стресора війни. – Рукопис. Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр» зі спеціальності 053 Психологія. Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. Чернівці 2025 р. 72 с.

Робота присвячена проблемі психологічної культури у контексті її базових аспектів та їх взаємозв'язку з рівнем стресостійкості і хронічного стресу в умовах військового конфлікту. Проаналізовано основні теоретичні підходи до розуміння поняття «психологічна культура», її аспектів, розглянуто її сутність, показаний історичний розвиток, концептуальні традиції та її роль як чинника між особової підтримки в складних життєвих умовах. Розглядаються різні стратегії подолання стресу, включаючи методи самодопомоги та роль професійної психологічної підтримки. У відповідності до поставлених завдань представлено емпіричне дослідження, метою якого є виявлення взаємозв'язку між сформованістю основних аспектів психологічної культури, стресостійкістю та рівнем хронічного стресу. Описано організацію дослідження, характеристики вибірки, використаний психодіагностичний інструментарій, та отримані результати з математико-статистичним аналізом. Наведено відповідні висновки.

Ключові слова: психологічна культура, стрес, стресостійкість, війна.

ABSTRACT

Leshchenkov Bohdan. Key Aspects of Psychological Culture under the Influence of War Stressors. – Manuscript. Qualification work for obtaining a bachelor's degree in specialty 053 Psychology. Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University. Chernivtsi, 2025. 72 pages.

The study is dedicated to the issue of psychological culture in the context of its fundamental aspects and their relationship with resilience to stress and chronic stress in the conditions of military conflict. It analyzes the main theoretical approaches to understanding the concept of «psychological culture» and its aspects, examining its essence, historical development, conceptual traditions, and its role as a factor in interpersonal support during difficult life circumstances. Various stress management strategies are considered, including self-help methods and the role of professional psychological support. In accordance with the research objectives, an empirical study is presented, aiming to identify the relationship between the development of key aspects of psychological culture, stress resilience, and chronic stress levels. The study describes its organization, sample characteristics, the psychodiagnostic tools used, and the results obtained through mathematical and statistical analysis. Relevant conclusions are provided.

Keywords: psychological culture, stress, resilience, war.

Б. М. Лещенков

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗУМІННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ	9
1.1. Сутність поняття «психологічна культура» у контексті різних моделей	9
1.2. Специфіка основних аспектів психологічної культури в соціальному контексті	15
1.3. Особливості наукових поглядів на феномен психологічної культури та її основних аспектів	17
1.3.1. Історичний аспект проблеми	17
1.3.2. Основні концепції та теорії	20
1.4. Значення досліджень різних аспектів психологічної культури для вирішення актуальних соціальних і особистісних проблем	22
1.5. Психологічна культура як засіб міжособової підтримки в складних умовах життя.	25
1.6. Роль психолога в підвищенні рівня психологічної компетентності громадян України	27
РОЗДІЛ 2. НАУКОВІ ПОГЛЯДИ НА РОЗУМІННЯ ВПЛИВУ СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ	30
2.1. Погляди на стрес та його особливості у воєнний час	30
2.2. Чинники, що визначають специфіку стресу та його прояв у воєнних умовах	32
2.2.1. Особистісні особливості та рівень стресостійкості	34
2.2.2. Соціальне оточення та підтримка	36
2.3. Стратегії роботи зі стресом	38
2.3.1. Методи самодопомоги	40
2.3.2. Значення кваліфіковано професійної підтримки: психологи, терапевти, групи допомоги	41
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СПЕЦИФІКИ ПРОЯВУ	44

ПСИХОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ У МЕЖАХ ЇЇ ОСНОВНИХ АСПЕКТІВ В УМОВАХ ДІЇ СТРЕСУ _____

3.1. Атрибутивні характеристики емпіричного дослідження (мета, завдання), характеристика вибірки _____	44
3.2. Емпіричний інструментарій дослідження _____	45
3.3. Опис результатів дослідження _____	48
3.3. 1. Результати дослідження стресового виснаження респондентів____	48
3.3.2. Опис результатів вивчення стресостійкості респондентів _____	50
3.3.3. Аналіз та опис специфіки прояву основних аспектів психологічної культури _____	55
3.3. Результати математико-статистичного аналізу отриманих даних____	58
ВИСНОВКИ _____	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ _____	65
ДОДАТКИ_____	69

ВСТУП

Актуальність дослідження. Починаючи з 2014 року, а особливо з 2022 року, українське суспільство перебуває в умовах постійного тиску – не лише фізичного, а й психологічного. Війна принесла з собою не лише втрати й руйнування, а й хронічний стрес, тривогу, невизначеність, внутрішнє виснаження. Такий тривалий вплив бойових дій, щоденні новини про обстріли, втрати, вимушену міграцію, життя в очікуванні – усе це глибоко вкорінюється у свідомість людей. В результаті змінюється не лише їхній настрій чи світосприйняття, а й уся структура набутого досвіду аспектів психологічної культури, під чим розуміється не просто здатність контролювати прояв власних емоцій чи вміння розуміти стресовий вплив та справлятися з ним. У загальному це – цілісний індивідуальний психічний розвиток, що включає інтелект, рефлексію, переконання, моральні цінності, внутрішню гармонію. Саме ці якості формують усвідомлену позицію людини в житті, її стійкість, здатність до саморозвитку й вміння формувати опору викликам. У мирні часи ці якості формуються поступово, протягом тривалого періоду. Проте війна пришвидшила ці процеси, зробила їх драматично гострими та, водночас, критично необхідними.

Війна як явище стала каталізатором для глибоких трансформацій: у поведінці і вчинках людей, у якості комунікативної взаємодії в родині і громадах, у ставленні до себе та до прийняття психологічної допомоги. Те, що колись здавалося «особистим» чи «другорядним», тепер стало суспільно важливим, і це —: вміння розпізнавати й приймати власні емоції, говорити про біль, шукати підтримку, зберігати внутрішній стрижень.

Важливо підкреслити, що збройний конфлікт не просто травмує людину на психологічному рівні, він створює унікальні, раніше не присутні у людському життєвому досвіді, умови для зміни самої основи психологічного життя. В умовах безпрецедентного психологічного навантаження важливо зрозуміти, як змінюється психологічна культура представників українського

соціуму, як ці зміни впливають на особу, родину, спільноту. Не менш важливо окреслити шляхи підтримки сприятливого психологічного самопочуття і розвитку психологічної стійкості кожного. І тут це питання варте уваги у контексті рівня розвитку і якості наявних у людини аспектів психологічної культури, які базуються на психологічній компетентності кожного. Усе це підкреслює актуальність обраної для дослідження теми.

Стан дослідження проблеми. Науковці С. Кравчук та Л. Опанасенко звертають увагу на важливість розвитку психологічної пружності як на індивідуальному, так і на сімейному та громадському рівнях. У своїх роботах вони акцентуються на тому, що підтримка, взаємодія та адаптивні стратегії є ключовими для збереження психологічного та психічного здоров'я в умовах наявної життєвої кризи [7]. Окрім того, вагомими є наукові доробки науковців в таких напрямках: В. Крайнюк, О. Кокун, М. Корольчук, Т. Титаренко, О. Правцова – стресостійкість у контексті психологічних ресурсів поведінки особи; Л. Колмогорова – розглядає психологічну культуру у гносеологічному, процесуально-діяльному та суб'єктивно-особистісному аспектах; І. Кришталь – аналіз феномену психологічної культури як системи соціальних норм, цінностей та механізмів саморегуляції; А. Москальова – формування психологічної культури педагогічних працівників та її роль у професійному розвитку; Д. Романовська – дослідження психологічної культури та її ролі у стресостійкості, зокрема у контексті освіти та соціальної адаптації; Р. Сапольські, М. Стороні – механізми саморегуляції психічних станів та їхній вплив на стресостійкість; Н. Слободяник – стресостійкість як психологічний ресурс особи, зокрема в умовах змін; А. Орлов – досліджує психологічну культуру в контексті педагогічного впливу та саморегуляції; М. Шпак – аналіз сучасних наукових підходів до дослідження стресостійкості, включаючи емоційний інтелект, резильєнтність та копінг-стратегії тощо.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Роботу виконано у відповідності до проблематики науково-дослідної роботи кафедри

психології, тема якої «**Соціально-психологічні чинники впливу на самоздійснення особистості в епоху глобалізації**».

Водночас В. Панок підкреслює, що війна трансформує не лише внутрішній світ людини, а й міжособову комунікацію, змінює роль і вагомість психологічної служби, зокрема, в системі освіти, яка сьогодні виступає важливим чинником підтримки дітей, батьків та педагогів [5].

Мета дослідження – аналіз рівня розвитку аспектів психологічної культури людини в умовах тривалого стресу (дистресу).

Об’єктом дослідження – деякі аспекти психологічної культури українців в умовах наявності воєнного конфлікту

Предмет дослідження – особливості аспектів психологічної культури в умовах війни.

Гіпотеза дослідження: розвиток індивідуальних аспектів психологічної культури через формування здатності індивіда до саморефлексії, критичного мислення, емоційної компетентності, культури комунікативної взаємодії, толерантності та етичності, здатності до саморегуляції та стресостійкості може бути тим додатковим сприятливим досвідом, на тлі якого відбувається пом’якшення деструктивної дії тривалого впливу стресу в умовах війни.

Дослідницькі завдання:

1. Висвітлити та узагальнити теоретичні погляди на поняття «психологічна культура» та її основні аспекти
2. Описати основні причини виникнення стресу загалом та дистресу зокрема.
3. Показати особливості виникнення стресового напруження людей в умовах війни в українському суспільстві
4. Емпірично визначити наявність хронічного стресу, стресостійкості та з’ясувати специфіку аспектів психологічної культури в різних вікових та статевих групах респондентів.
5. Проаналізувати отриманні результати, встановити залежності та взаємозв’язки між вказаними параметрами.

6. Сформулювати висновки щодо актуальності розвитку аспектів психологічної культури в умовах війни як захисного ресурсу особистості.

Методи дослідження: *теоретичні* – аналіз літератури, систематизація наукових підходів до феномену психологічної культури та стресу; *емпіричні* – тестові методики, а саме «Рівень хронічного стресу», «Стійкість до стресу», анкета-опитувальник «Оцінка рівня психологічної культури особистості»; *математико-статистичні*: розрахунок середніх значень, коефіцієнт кореляції Пірсона, двовибірковий t-критерій Стюдента.

Теоретичне значення дослідження має місце у додатковій увазі до проблеми ефективної підтримки, допомоги та самопомоги людині як представника соціуму в умовах воєнного конфлікту.

Практичне значення результатів дослідження. Дослідження теми аспектів психологічної культури в умовах війни має не лише наукову, а й глибоку практичну цінність. Воно допомагає краще розуміти ті процеси, які відбуваються зараз із кожним, і дає орієнтири для того, щоб залишатися людьми навіть тоді, коли навколо панує хаос. При цьому варто розуміти, що психологічна культура – це система знань, навичок і цінностей, які допомагають людині краще розуміти себе та інших, ефективно спілкуватися і регулювати емоційні прояви.

Апробація результатів дослідження. Деякі базові аспекти цієї проблематики висвітлено в матеріалах Студентської наукової конференції в Чернівецькому національному університеті імені Юрія Федьковича.

Структура кваліфікаційної роботи. Структурно робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, а також – списку літературних джерел (36 позицій) та додатків. Робота містить 19 таблиць і 2 рисунки. Загальний обсяг роботи – 72 сторінки. Основний зміст викладено на 65 сторінках. Робота супроводжується трьома додатками.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗУМІННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ

1.1. Сутність поняття «психологічна культура» у контексті різних моделей

Поняття психологічної культури є відносно новим і поки не часто використовується в науковій літературі. Воно виникло на перетині різних наукових галузей, таких як філософія, культурологія, соціологія, етика і психологія. У сучасній психолого-педагогічній науці існує розмаїття підходів до вивчення культури: психологія культури у складі гуманітарних наук, аспекти виникнення та розвитку культури, взаємозв'язок процесів психологічного відображення та формування культурних цінностей, причини неадекватного відображення форм та змісту культури, а також вплив культурного середовища на психічне здоров'я та цілісність особистості.

Різні науковці трактують це поняття та основні його аспекти. До прикладу, М. Тутушкіна розглядає їх як турботу про психічне здоров'я та вміння виходити з психологічних криз, допомагаючи іншим [24]. О. Мотков визначає їх як комплекс розвинутих спеціальних потреб, здібностей і вмінь, що виявляються в самоорганізації та саморегуляції різних сфер життєдіяльності, а також в ставленні до себе, людей, природи та світу загалом [13].

Л. Колмогорова розглядає загальні аспекти психологічної культури як системну характеристику, яка сприяє самовизначенню і самореалізації особи, а також сприяє соціальній адаптації і саморозвитку [7]. Важливо враховувати, що індивідуальні аспекти психологічної культури пов'язані з контекстом культури, в якій особа зростає і живе, включаючи загальнолюдські, етнічні, національні та соціально-стартові аспекти культури.

Підходи зазначених вчених та науковців наведено у табл. 1.1.

Таблиця 1.1

**Узагальнення визначень науковцями та вченими поняття
«психологічна культура»**

Науковець/вчений	Погляд на розуміння психологічної культури	Додаткові аспекти
М. Тутушкіна	Розглядає як турботу про психічне здоров'я та вміння виходити з психологічних криз, допомагаючи іншим.	Акцент на турботу про психічне здоров'я.
О. Мотков	Визначає як комплекс розвинутих спеціальних потреб, здібностей і вмінь, що виявляються в самоорганізації та саморегуляції різних сфер життєдіяльності, а також в ставленні до себе, людей, природи та світу загалом.	Фокус на розвинених спеціальних потребах та вміннях. Самоорганізація та саморегуляція в різних сферах. Взаємодія з довкіллям
Л. Колмогорова	Розглядає як системну характеристику, яка сприяє самовизначенню і самореалізації особистості, а також сприяє соціальній адаптації і саморозвитку.	Підкреслення системної характеристики психологічної культури. Вплив на самовизначення та самореалізацію особи. Значення для соціальної адаптації та саморозвитку.

Джерело: складено автором

На основі даних визначень можна сказати про психологічну культуру як про комплекс розвинутих спеціальних потреб, здібностей і вмінь людини, які формуються у людини на основі основних її складових (аспектів). За своїм змістом, ці аспекти являють собою необхідний та невід'ємний набір характеристик, які утворюють елемент основної культури особистості, що функціонує як системна характеристика і допомагає особі ефективно визначити

власні цілі та реалізувати їх у повсякденному житті. Крім того, вони сприяють успішній соціальній адаптації та особистісному розвитку.

Психологічна культура включає в себе не лише рівень освіченості в галузі психології, а й основні аспекти особистісного розвитку. Це концептуально віддзеркалює первинне тлумачення терміну «культура», яке має свої коріння у Давній Греції. Важливо враховувати, що аспекти психологічної культури особи не можуть існувати відокремлено від культурного контексту, в якому індивід виріс і функціонує. Ця культура охоплює загальнолюдські та національні риси, а також соціальні аспекти, адаптуючи їх в просторі і часі.

Культурні норми особи пов'язані з соціальною активністю, рольовими функціями, соціальними очікуваннями тощо. Психологічні знання, що виникають внаслідок процесу вивчення себе та інших, виражаються в концепціях, теоріях і поняттях, можуть мати як науковий, так і практичний характер.

Складові психологічної культури особи включають психологічну грамотність, психологічну компетентність, ціннісно-змістовий компонент, рефлексію, культуротворчість [14].

Психологічна грамотність виявляється в оволодінні психологічними знаннями, вміннями, символами, правилами та нормами у сферах спілкування, поведінки та психічної діяльності. Компетентність, у свою чергу, представляє собою специфічний організаційний підхід до знань, який дозволяє приймати ефективні рішення у відповідній галузі. Основна відмінність між психологічною грамотністю та компетентністю полягає в тому, що грамотна людина розуміє, знає, наприклад, як поводитися та спілкуватися у різних ситуаціях, тоді як компетентна особа може ефективно застосовувати свої знання у вирішенні певних завдань.

Ціннісно-змістовий компонент психологічної культури включає в себе особистісно значущі прагнення, ідеали, переконання, погляди, позиції та вірування у сферах психічного життя людини та її взаємодії з оточуючим середовищем. Рефлексія означає відстеження мети, процесів та результатів

діяльності у вивченні психологічної культури, а також усвідомлення власних внутрішніх змін.

Культуротворчість визначається тим, що людина вже з дитинства не лише є споживачем культури, але й активно її творцем. Психологічна творчість може виявлятися у формуванні образів, символів, цілей, вчинків та цінностей. Під час творчого пошуку дитина робить для себе відкриття, включаючи ті, які відносяться до самопізнання.

Психологічна культура – це складна і багатогранна концепція, яка охоплює різні *аспекти* взаємодії людей, їхнього сприйняття світу і власної особистості. Теоретичні моделі психологічної культури виникають з метою дослідження різноманітних аспектів психічного життя людини, які є складовими цього поняття в культурному контексті.

Прийнято виокремлювати такі теоретичні моделі: модель культурної екології, модель соціокультурного вивчення розвитку, модель глобальної культури, модель інтеркультурної компетентності, модель психологічної культури особистості [6].

Ці моделі можна конкретизувати та узагальнити за допомогою таблиці 1.2.

Таблиця 1.2

Теоретичні моделі психологічної культури

Назва моделі	Автор моделі	Концепція моделі
Культурна екологія	У. Бронфенбреннер	Розглядає вплив різних рівнів оточуючого середовища (мікросистема, мезосистема, екзосистема, макросистема) на формування психологічної культури особистості.
Соціокультурне вивчення розвитку	. Л. Виготський	Акцент на вивченні взаємодії між особою і культурним середовищем, зокрема на важливості соціального взаємодії та ролі мовлення у розвитку.

Продовження таблиці 1.2

Глобальна культура	Г. Хосперс	Розглядає вплив глобальних культурних факторів на формування індивідуальних психологічних характеристик, в тому числі на сприйняття цінностей, ставлення до культурної різноманітності тощо.
Інтеркультурна компетентність	М. Рікерт	Акцентує увагу на навичках і здатностях, необхідних для ефективної комунікації та взаємодії в міжкультурному контексті, таких як розуміння та повага до різниць у культурних підходах.
Психологічна культура особистості	К. Клайн	Розглядає внутрішній світ особи в контексті культурних впливів, зокрема, як індивід реагує на культурні стимули, формує свої цінності та взаємини.

Джерело: складено автором на базі [6]

Зазначені моделі взаємозалежні та мають значний ступінь взаємного впливу. Модель культурної екології закладає основу, наголошуючи на ширшому культурному контексті, що створює підґрунтя для соціокультурного вивчення розвитку. Оскільки індивіди розвиваються в цих культурних контекстах, модель глобальної культури стає все більш актуальною, визнаючи вплив глобалізації на культурну динаміку.

Модель міжкультурної компетентності перетинається з цими моделями, оскільки стосується навичок і компетенцій, необхідних для ефективної взаємодії в різних культурних ландшафтах. Крім того, психологічна культура індивіда вбудована в ширшу культурну екологію, спираючись як на глобальні, так і на локальні культурні впливи, що формують психологічний склад особистості [27].

Всі ці моделі в сукупності забезпечують комплексну основу для розуміння складних взаємозв'язків між культурою і психологією на різних рівнях, від

суспільного до індивідуального, підкреслюючи динамічний і взаємний характер цих взаємодій.

Загалом, розглядаючи поняття «психологічна культура», у межах психологічного контексту її розуміння, варто зауважити, що вона охоплює сукупність знань, навичок і особистісних якостей, які визначають ставлення людини до себе та інших. Вона впливає на комунікацію, активність, адаптацію в соціумі та загальне психологічне благополуччя. Психологічна культура може розглядатись через сукупність таких *основних аспектів* [25]

1. *Самопізнання* – розуміння власних емоцій, мотивів, сильних і слабких сторін.
2. *Емоційний інтелект* – здатність усвідомлювати, контролювати та виражати свої емоції, а також розуміти емоції інших.
3. *Психологічна стійкість* – уміння адаптуватися до змін, долати труднощі та зберігати емоційну рівновагу.
4. *Толерантність і емпатія* – здатність приймати інших людей з їх особливостями та відчувати їхні емоції.
5. *Комунікаційні навички* – ефективне спілкування, вміння слухати, конструктивно вирішувати конфлікти.
6. *Саморегуляція* – здатність контролювати свої реакції, управляти стресом і підтримувати мотивацію.
7. *Критичне мислення* – аналіз і оцінка інформації, уникнення маніпуляцій та стереотипів.
8. *Особистісний розвиток* – прагнення до вдосконалення, навчання та самореалізації.

Психологічна культура важлива в усіх сферах життя – від особистих стосунків до професійної діяльності. Саме тому заслуговують на увагу її основні аспекти.

1.2. Специфіка основних аспектів психологічної культури в соціальному контексті

Психологічна культура в соціальному контексті охоплює взаємодію особи з суспільством, її здатність адаптуватися до соціальних норм та ефективно комунікувати. Її можна розглядати через призму таких *елементів*:

1. *Соціалізація* – процес засвоєння культурних норм, цінностей та моделей поведінки, що формує особистість [20].
2. *Соціальна ідентифікація* – усвідомлення своєї ролі в суспільстві, належність до певних соціальних груп [2].
3. *Вплив соціального середовища* – соціальні норми, традиції та взаємодія з іншими людьми впливають на формування психіки [3].
4. *Емпатія та толерантність* – здатність розуміти емоції інших та приймати їхні особливості, що сприяє гармонійним соціальним відносинам [20].
5. *Комунікаційні навички* – ефективне спілкування, вміння слухати та конструктивно вирішувати конфлікти [2].

Ці елементи визначають те, як людина взаємодіє з суспільством, адаптується до змін та будує соціальні зв'язки.

Отже, усе перелічене в соціальному контексті являє собою комплекс взаємодій, що визначає особливості сприйняття та взаємодії особи в суспільстві через спосіб взаємодії людей, розвиток соціальної компетентності та сприйнятті соціальних ролей. Різні аспекти психологічної культури сприяють формуванню емоційної інтелігентності, вмінню ефективно вирішувати конфлікти та сприймати різні соціальні виклики.

У цьому контексті важливим елементом є розуміння індивідами соціокультурних норм і цінностей, що визначають психологічні рамки їхньої діяльності та спілкування. аспекти психологічної культури сприяють розвитку емпатії, толерантності та взаєморозуміння, що є важливим для побудови гармонійних відносин у суспільстві.

Окрім того, усі вони впливають на формування психологічної стійкості особи в умовах соціальних викликів, сприяють розвитку самопізнання та саморегуляції. Психологічна культура у соціальному контексті також

відображається у вмінні конструктивно взаємодіяти в групах та колективі, сприяючи побудові позитивного між особового мікроклімату [32].

Особливості поглядів на психологічну культуру в соціальному контексті можна узагальнити за допомогою табл. 1.3.

Таблиця 1.3

Зміст основних характеристик психологічної культури в соціальному контексті

Зміст	Характеристика
Комплекс взаємодій, що визначає сприйняття та взаємодію особи в суспільстві	Включає в себе всі аспекти взаємодії індивіда з довкіллям, визначаючи його соціальну адаптацію та роль у суспільстві.
Спосіб взаємодії людей та розвиток соціальної компетентності	Основоположний для формування навичок взаємодії, вирішення конфліктів та розуміння соціальних ролей в колективі та суспільстві.
Формування емоційної інтелігентності та вирішення конфліктів	Сприяє розвитку вміння ефективно управляти власними емоціями та вирішувати конфліктні ситуації в спілкуванні з іншими людьми.
Розуміння соціокультурних норм та цінностей	Визначає здатність індивіда розуміти та приймати соціокультурні норми, що формують психологічні рамки його діяльності та спілкування.
Розвиток емпатії, толерантності та взаєморозуміння	Важливий аспект для будівництва гармонійних відносин у суспільстві, сприяє сприйняттю різноманітності та індивідуальності.
Вплив на формування психологічної стійкості особистості	Сприяє розвитку внутрішньої стійкості та адаптивності індивіда в умовах соціальних викликів та труднощів.

Продовження таблиці 1.3

Роль у розвитку самопізнання та саморегуляції	Забезпечує формування навичок самоаналізу та самоконтролю, що сприяє ефективному управлінню власними діями та реакціями.
---	--

Конструктивна взаємодія в групах та колективі	Визначає здатність інтегрувати свої навички та знання для побудови позитивного міжособистісного клімату у груповій діяльності.
Інтеграція знань у соціальне середовище	Готовність і здатність індивіда використовувати свою психологічну грамотність для сприяння розвитку як індивіда, так і суспільства в цілому.

Джерело: складено автором на основі [28]

Отже, аспекти психологічної культури в соціальному контексті визначаються не лише рівнем психологічної грамотності окремої особи, але й готовністю та здатністю інтегрувати ці знання в соціальне середовище, сприяючи розвитку як індивіда, так і суспільства в цілому.

1.3. Особливості наукових поглядів на феномен психологічної культури та її основних аспектів

1.3.1. Історичний аспект проблеми. Історичний розвиток наукових поглядів на феномен психологічної культури відбувався протягом багатьох століть, відображаючи еволюцію поглядів і парадигм у сфері психології та культурології. Витоки цього дослідження можна простежити в ранніх філософських дослідженнях природи розуму і людської поведінки. Давньогрецькі філософи, такі як Платон і Аристотель, заглиблювалися в тонкощі людської свідомості, закладаючи основу для подальших психологічних дискусій.

У Середньовіччі домінуючий вплив релігійних інституцій стримував наукові пошуки, але проблиски психологічних роздумів з'являлися в богословському дискурсі. Епоха Відродження ознаменувалася відродженням інтересу до людського досвіду, а такі постаті, як Леонардо да Вінчі та

Мікеланджело, сприяли більш тонкому розумінню складних механізмів роботи розуму.

Епоха Просвітництва у XVII-XVIII ст. започаткувала більш систематичний підхід до вивчення людської поведінки. Такі мислителі, як Джон Локк і Девід Юм, наголошували на емпіризмі та важливості чуттєвого досвіду у формуванні розуму. Однак лише у XIX столітті психологія сформувалася як окрема наукова дисципліна [34].

Зародження психології як формальної галузі часто приписують В. Вундту, який заснував першу експериментальну психологічну лабораторію в Лейпцигу у 1879 році. Його робота Вундта була зосереджена на структурних елементах свідомості, що заклало основу для структуралістської школи. У цей період психологічні дослідження стали більш емпіричними та систематичними.

З розвитком психології вчені почали усвідомлювати глибокий вплив культури на поведінку людини. Культурна психологія, як підгалузь, набула популярності, а такі діячі початку XX-го століття, як Франц Боас та Лев Виготський, підкреслили взаємодію між культурою та психологією. Це ознаменувало відхід від редукціоністських тенденцій попередніх психологічних підходів.

У середині XX-го століття з'явилася крос-культурна психологія, оскільки вчені прагнули зрозуміти, як психологічні явища варіюються в різних культурних контекстах. Роботи антропологів, таких як Маргарет Мід, і психологів, таких як Гаррі Тріандіс, сприяли зростанню усвідомлення культурного розмаїття у формуванні людського пізнання та поведінки [31].

В останні десятиліття XXI століття концепція психологічної культури набула подальшого розвитку, увібравши в себе знання з таких галузей, як соціальна психологія, когнітивна наука та нейронаука. Сучасні дослідники визнають двосторонній зв'язок між індивідами та їхнім культурним середовищем, підкреслюючи динамічну взаємодію між культурними факторами та психологічними процесами.

Історичні етапи становлення та розвитку наукових поглядів на феномен психологічної культури можна узагальнити у табл. 1.4

Таблиця 1.4

Історичні етапи становлення та розвитку наукових поглядів на феномен психологічної культури

Етап	Характеристика етапу на основі тексту
Античність	У ранніх філософських дослідженнях природи розуму і поведінки в Давній Греції, зокрема в творчості Платона і Аристотеля, закладалась основа для подальших психологічних розглядів.
Середньовіччя	У Середньовіччі релігійні інституції стримували наукові пошуки, але проблски психологічних роздумів виявлялися в богословському дискурсі. Епоха Відродження призначилася відродженням інтересу до людського досвіду.
Просвітництво	Епоха Просвітництва започаткувала більш систематичний підхід до вивчення людської поведінки, з акцентом на емпіризмі та важливості чуттєвого досвіду, який визначався думками філософів, таких як Локк і Юм. Зародження психології як формальної галузі в XIX столітті, приписане Вільгельму Вундту, відзначалося створенням першої експериментальної психологічної лабораторії та вивченням структурних елементів свідомості.
Новітній час	Розвиток психології у напрямі більш емпіричних та систематичних досліджень. Виникнення культурної психології та підкреслення взаємодії між культурою та психологією, відзначене внеском Боаса та Виготського.
Сучасність	У XXI столітті концепція психологічної культури отримала розвиток, інтегруючи знання з соціальної психології, когнітивної науки та нейронауки. Зосередження на взаємодії між індивідами та культурним середовищем.

Джерело: складено автором на основі [34]

Станом на сьогодні вивчення психологічної культури охоплює широкий спектр тем, включаючи культурні норми, цінності, стилі спілкування та вплив глобалізації. Воно відображає постійні зусилля, спрямовані на інтеграцію

різних точок зору та сприяння більш всебічному розумінню людської психології, що виходить за межі культурних кордонів. Розвиток наукових поглядів на аспекти психологічної культури підкреслює складний і взаємний зв'язок між особою і культурним контекстом у формуванні людського досвіду і поведінки.

Можна підсумувати, що на сучасному етапі розвитку психології, підхід до вивчення психологічної культури у межах її основних аспектів став більш інтегрованим та системним. Такий підхід дозволяє розкрити глибинні аспекти психологічної культури та її роль у формуванні та розвитку індивідуальної психіки. Усе це відображає не лише зміни в теоретичних підходах, але і розширення обсягу досліджень, що сприяє більш повному розумінню цього складного феномену в контексті людського психічного життя.

1.3.2. Основні концепції та теорії. Розвиток наукових поглядів на психологічну культуру та її основні аспекти включає в себе ключові концепції та теорії. Сучасний підхід до цього питання визначається інтеграцією знань з соціальної психології, когнітивної науки та нейронауки. Ці концепції висвітлюють динаміку взаємодії культурних чинників і психологічних процесів в сучасному світі. У сучасному підході до цього питання акцентується на тому, що інтеграція пізнань з різних наукових галузей дозволяє глибше розуміти процеси, які формують психологічну культуру. Ключові концепції та теорії можна узагальнити у табл. 1.5.

Таблиця 1.5

Концепції та теорії психологічної культури

Концепція	Характеристика
Структуралізм	Панував на етапі зародження психології у XIX столітті. Орієнтований на розкриття структурних елементів свідомості та взаємозв'язків між ними. Представники (В. Вундт), вивчали психічні явища через їхнє розкладання на окремі компоненти.
Функціоналізм	Представлений, серед інших, В. Джеймсом, підкреслював важливість функцій свідомості та поведінки для пристосування до оточуючого середовища. Акцент на вивченні корисності психічних процесів, виступаючи проти пріоритету структуралізму.
Психоаналіз	Теорія психоаналізу З. Фрейда зосереджувалася на впливі підсвідомого на поведінку та визначенні основних структур особистості. Поняття невідомих психічних сил, що впливають на поведінку, вплинуло на розуміння культурних аспектів психічного життя.
Бігестальна теорія	Л. Виготський впровадив бігестальну теорію в розвиток психології та культурної психології. Акцент на взаємодії індивіда та культури в розвитку когнітивних функцій, визначення важливості суспільства для формування свідомості та індивідуального розвитку.
Культурна психологія	Зародження пов'язане з роботами Ф. Боаса. Орієнтована на вивчення взаємодії між культурним контекстом та індивідом, розглядає культуру як важливий фактор в психічному житті. .
Крос-культурна психологія	У середині XX століття виникла крос-культурна психологія, що акцентує на вивченні варіацій психологічних явищ у різних культурних контекстах. Уникнення культурного етноцентризму та розгляд впливу культури на усвідомлення та поведінку.
Сучасність	Сучасні наукові погляди визначають взаємодію між індивідами та культурним середовищем. Інтеграція знань з соціальної психології, когнітивної науки та нейронауки дозволяє розуміти динаміку взаємодії культурних факторів та психологічних процесів в сучасному світі.

Джерело: складено автором на основі [4]

Загалом можна дійти висновку, що поняття та зміст психологічної культури в наукових психологічних дослідженнях включає в себе складний мозаїчний ареал знань, який охоплює не лише індивідуальні психічні процеси, але і вплив культурних чинників на формування, розвиток та вираження психіки.

Учені розглядають аспекти психологічної культури як важливий вимір особистості, який визначається сукупністю знань, цінностей, переконань, поглядів та практик, що впливають на сприйняття індивідом свого місця у світі та взаємодію з оточуючим середовищем. Також, усі вони містять елементи грамотності у сферах спілкування, між особових відносин, поведінки та інші психічні процеси. Науковці досліджують взаємозв'язок між різними аспектами психологічної культури та індивідуальним розвитком, а також враховують вплив культурних чинників на формування психічних особливостей особистості. Психологічна культура та її ключові аспекти є важливим об'єктом аналізу як індивідуальної, так і групової психіки, що впливають на формування психологічних моделей та вчинкових стратегій.

1.4. Значення досліджень різних аспектів психологічної культури для вирішення актуальних соціальних і особистісних проблем

Вивчення аспектів психологічної культури охоплює широкий спектр методів і підходів.

Варто зазначити, що складові аспекти психологічної культури можна розглядати як комплекс засобів, які надають людині можливість підтримувати оптимальний рівень свого психічного функціонування. Здатність усвідомлювати та регулювати свою поведінку дозволяє людині гармонізувати своє життя. Усвідомлення значення розвинутої психологічної культури є важливим у вирішенні актуальних соціальних і особистісних проблем. Психологічна культура визначається не лише розумінням і регулюванням власної психіки, але й вмінням взаємодіяти з оточуючим соціальним середовищем. Вона створює основу для розвитку особистості, сприяє її зрілості та адаптації до складних життєвих ситуацій.

Формування психологічної культури сприяє розвитку зрілості особистості. Перелік базових аспектів психологічної культури починається з *психологічної компетентності*, що включає в себе розуміння себе та своїх

особистісних якостей. Як відзначав італійський вчений Р. Ассаджолі, без знання і розуміння себе людина втрачає контроль над власним життям [15]. Розвиток психологічної компетентності допомагає людині переглядати себе, володіти самою собою, стаючи більш гнучкою. Також вона починає краще сприймати та розуміти інших, глибше розуміти себе та світ навколо. Усе це формує здатність справлятися з життєвими ситуаціями та утримувати своє психологічне здоров'я. Умови сучасного світу з великим потоком інформації та постійними змінами в житті визначають необхідність освоєння такої культури.

Усі культурні механізми, які сприяють підтримці психічного здоров'я, можна об'єднати у три *групи*: ідеї та образи; ритуали та норми поведінки; методи саморегуляції психічних станів. Вони можуть виступати як превентивні, так і санаційні засоби.

Психологічна культура стає базою для формування психологічної компетентності, яка включає в себе усвідомлення власного «Я» та взаєморозуміння власних особистісних рис [16]. Це сприяє не лише саморегуляції та керуванню власною поведінкою, але й розвитку гнучкості. Здатність впливати на власний розвиток робить людину більш придатною для сучасного суспільства, де вимоги та умови постійно змінюються.

Культура психічного здоров'я, що впливає з аспектів психологічної культури, стає важливим ресурсом для вирішення соціальних проблем. У світі, насиченому інформацією та стресом, розвиток цієї культури дозволяє ефективно впоратися з труднощами, забезпечуючи психологічне благополуччя та адаптацію до змін. Усі ключові аспекти психологічної культури стають базовим чинником для індивіда у виявленні та розвитку свого життєвого потенціалу. Досягнення психологічної культури можна узагальнити за допомогою рис. 2.1.



Рис. 2.1. Досягнення психологічної культури

Джерело: створено автором на основі [16]

Отже, в контексті сучасних викликів, таких як стрімкі темпи життя, соціальні напруги та інші, складові психологічної культури стають основою для ефективної між особової взаємодії та співжиття в різноманітних соціальних групах. Їх вивчення і розвиток є ключем до розуміння та вирішення складних питань особистісного розвитку, міжособових відносин та соціальної гармонії, вони виявляються невід'ємним елементом для подолання сучасних викликів і досягнення гармонії у суспільстві.

1.5. Психологічна культура як засіб міжособової підтримки в складних умовах

Психологічна культура набуває особливого значення, коли її розглядають як засіб міжособової підтримки в складних життєвих обставинах. У контекстах,

позначених несприятливими обставинами, люди часто спираються на спільні культурні рамки, норми та цінності, щоб зорієнтуватися і впоратися з викликами. У складних життєвих умовах психологічна культура проявляється через спільні стратегії подолання труднощів, вкорінені в культурних традиціях. Спільні наративи, ритуали та символічні практики створюють колективну основу для інтерпретації та осмислення труднощів [1]. Таке спільне розуміння зміцнює почуття приналежності та солідарності, пропонуючи людям спільну систему підтримки, яка виходить за межі індивідуальних механізмів подолання труднощів.

Розвинена психологічна культура допомагає людині адаптуватися до складних життєвих умов завдяки кільком ключовим *механізмам* [18]:

1. *Емоційна стійкість* – здатність контролювати свої емоції та зберігати внутрішню рівновагу навіть у стресових ситуаціях.
2. *Критичне мислення* – аналіз інформації, уникнення маніпуляцій та прийняття зважених рішень.
3. *Саморегуляція* – управління власними реакціями, що допомагає ефективно справлятися зі стресом.
4. *Соціальна підтримка* – здатність будувати здорові взаємини та отримувати допомогу від оточення.
5. *Адаптивність* – гнучкість у зміні поведінки та мислення відповідно до нових умов.

Ці навички дозволяють людині не лише переживати труднощі, а й знаходити нові можливості для розвитку та самореалізації. Люди, які зіткнулися з труднощами, забезпечуючи відчуття приналежності та соціальної згуртованості.

Психологічна культура охоплює внутрішній світ людини, зокрема її думки, емоції, психічні стани та механізми міжособистісної взаємодії, що формують психологічну реальність. Вона включає систему уявлень особистості про психологічні аспекти соціальної реальності, здатність аналізувати

особливості міжособистісних відносин, а також вміння гармонізувати власну поведінку з діями інших та внутрішніми потребами.

Сформована психологічна культура передбачає здатність людини виокремлювати психологічну складову з навколишньої дійсності, накопичувати та застосовувати знання про неї для ефективної взаємодії. Вона проявляється у професійній діяльності, у міжособистісних контактах, процесах самопізнання, самовиховання та особистісного розвитку.

Таким чином, психологічна культура має дві ключові функції: збереження особистісної автентичності, що дозволяє людині залишатися вірною своєму внутрішньому «Я», та здатність ефективно будувати комунікацію з оточенням, адаптуючись до соціальних вимог.

Психологічна культура проявляється у трьох ключових *сферах*: діяльності, спілкуванні та самоорганізації.

- *Психологічна культура діяльності* визначає здатність людини усвідомлювати психологічні аспекти своєї роботи, розрізняти мотиви поведінки та інтегрувати психологічні знання у професійну діяльність. Вона є системним поєднанням сенсу дії, знань про неї та навичок, що забезпечують її ефективну реалізацію.
- *Психологічна культура спілкування* включає вміння аналізувати психологічну реальність співрозмовника, розуміти його цінності та цілі, а також використовувати ці знання для побудови ефективної комунікації. Відсутність психологічної культури спілкування може призводити до деструктивних взаємодій та руйнування міжособистісних стосунків.
- *Психологічна культура самоорганізації* охоплює здатність людини співвідносити свої дії із загальноприйнятими нормами, ефективно діяти в умовах нормативного конфлікту та аналізувати власні думки й почуття. Рефлексія, як механізм самоорганізації, є центральним елементом психологічної культури, що сприяє особистісному розвитку та адаптації до змін.

Ці три сфери взаємопов'язані та формують загальну психологічну культуру особистості, допомагаючи їй ефективно взаємодіяти з навколишнім світом.

Психологічна культура особи – це процес внутрішнього розвитку, у якому людина осмислює та трансформує психологічну реальність, адаптуючи її до власних життєвих умов. Вона охоплює здатність особистості усвідомлювати свої психічні процеси, інтегрувати їх у соціальну взаємодію та ефективно керувати власною поведінкою.

Завдяки розвиненій психологічній культурі людина може будувати гармонійні міжособові стосунки, адекватно сприймати психологічні особливості інших та адаптуватися до змін у соціальному середовищі. Вона також сприяє саморегуляції, що дозволяє контролювати емоційний стан та приймати зважені рішення у складних ситуаціях.

1.6. Роль психолога в підвищенні рівня психологічної компетентності громадян України

Психолог відіграє ключову роль у підвищенні рівня психологічної компетентності громадян України, що має вирішальне значення для стабільності суспільства та особистісного розвитку кожного індивіда. Однією з основних функцій психолога є надання професійної допомоги у вирішенні психологічних проблем та вдосконаленні якості життя громадян.

Аспекти психологічної культури включають в себе розуміння та управління власним емоційним станом, адаптацію до стресових ситуацій, розвиток емпатії та міжособистісної взаємодії. Психолог, працюючи з різними верствами населення, сприяє формуванню у громадян навичок психологічної саморегуляції, підвищенню рівня свідомості щодо власного психічного здоров'я та засобів впливу на нього. Його робота спрямована на збереження та покращення психічного здоров'я громадян, що впливає на загальний рівень психологічної культури в суспільстві (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

**Роль психолога в підвищенні рівня психологічної культури
громадян України**

Тип діяльності	Визначення
Психологічна освіта та консультування	Навчання психологічним компетентностям
Міжособистісні відносини та толерантність	Розвиток емпатії та міжкультурного спілкування
Психологічна підтримка в освітніх установах	Робота з учнями, вчителями та батьками
Попередження психічних розладів	Інформування та освіта щодо психічного здоров'я

Джерело: складено автором на основі [21]

Можна зробити висновок, що психолог виступає як ключовий фахівець, спрямований на розвиток і підтримку психічного благополуччя громадян, впливаючи на їхню психологічну культуру через різноманітні форми професійної діяльності.

На сьогоднішній день можна констатувати, що в Україні наразі досить низький рівень психологічної культури. Це виражається у тому, що до психолога звертається досить незначна частка українських громадян незважаючи навіть на те, що через причини викликані повномасштабною війною, 67 % українців визнають найбільшою проблемою психологічне здоров'я, яке на 2-му місці після зниження доходів, за дослідженням Національного демократичного інституту [19].

Очевидно, що така ситуація потребує корекції. Мова йде про просвітницьку роботу, в першу чергу; психологічна допомога має стати доступною для всіх українських громадян без винятку. Ще однією невирішеною проблемою на сьогоднішній день є відсутність відповідних спеціалістів

РОЗДІЛ 2

НАУКОВІ ПОГЛЯДИ НА РОЗУМІННЯ ВПЛИВУ СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Погляди на стрес та його особливості у воєнний час

Стрес можна визначити як комплексну реакцію організму на вимоги, що виставляються зовнішніми або внутрішніми подразниками, коли ці сигнали сприймаються як загроза або перевантаження функціональних резервів. Канадський ендокринолог Г. Сельє, який заклав фундамент для сучасного розуміння стресу, описав його як неспецифічну реакцію на будь-яку вимогу, що потребує адаптації. Сучасні дослідники доповнюють його концепцію, включаючи в аналіз не лише фізіологічні, а й нейропсихологічні, когнітивні та соціокультурні аспекти. У багатьох роботах підкреслюють, що стрес – це не просто вимір ендокринної реакції, а складна система взаємодії організму з довкіллям, де окремі компоненти (від гормональних реакцій до когнітивних процесів) інтегруються для забезпечення виживання.

Воєнний час створює умови, в яких стандартні моделі стресу зазнають системних змін. На відміну від побутових життєвих ситуацій, в умовах війни подразники мають непередбачуваний характер, не мають суворо визначених часових рамок і часто змінюються миттєво. Тут загроза може бути як фізичною – руйнування інфраструктури, обстріл, повітропереслідування, так і психологічною – втрата близьких, руйнування соціальних зв'язків, невизначеність майбутнього. Така хронічність негативних впливів змушує психіку перебувати у стані постійного збудження, що вносить корективи в адаптаційні механізми організму. Водночас, через інтерактивну природу цих впливів виникає явище «колективного стресу», коли реакції окремих індивідів перетворюються на загальносуспільне явище, яке формує соціально-психологічне тло соціуму [29].

Психологічна компонента стресу включає когнітивні спотворення, емоційну дисрегуляцію та зміну схеми мислення, що ще більше ускладнює процес адаптації в умовах загострення кризових ситуацій [11].

В контексті воєнних умов важливо розрізняти позитивні та негативні форми стресових реакцій. *Еустрес*, який може виступати мотивуючим чинником у критичних ситуаціях, забезпечує швидку мобілізацію ресурсів для виживання. Однак при надмірній або постійній активації системи виникає *дистрес* – патологічна форма стресу, що характеризується втратою адаптаційних можливостей, дисфункціями когнітивних та емоційних процесів. Дистрес у воєнний період часто проявляється у вигляді порушень сну, підвищеної тривожності, емоційної відстороненості, розладів концентрації та зниження загальної працездатності. Ці симптоми є наслідком як індивідуальних психологічних трансформацій, так і впливу зовнішнього стресового середовища, яке триває без належних перерв і підтримки [29].

Збройний конфлікт не лише впливає на окрему особу, але й формує загальну атмосферу соціальної нестабільності. В умовах війни відбувається руйнування традиційних структур підтримки: сім'ї, спільноти, професійних колективів. Водночас, відчуття загрози переноситься на всю соціальну групу, що спричиняє деперсоналізацію міжособових зв'язків і зниження довіри до соціальних інституцій. Такі умови посилюють механізми негативного перефокусування, коли колективне відчуття безсилля чи тривоги може стати каталізатором для виникнення нових, раніше невідомих форм психологічної дезадаптації. Викладення цих процесів дозволяє точніше розуміти, як саме окремі індивіди інтегрують свій особистий досвід у загальний контекст соціальної кризи, що панує під час війни [11].

Аналізуючи прояви стресу в умовах війни, необхідно застосовувати інтегративний підхід, який об'єднує біологічні, психологічні та соціальні компоненти. З одного боку, біомедичні дослідження дозволяють висвітлити порушення ендокринної імунної регуляції, пов'язані з тривалим впливом стресових факторів. З іншого боку, психологічні дослідження акцентують увагу

на когнітивних схемах, що змінюються під впливом страждань, а соціологічний аналіз – на трансформації соціальних зв'язків і структур підтримки. Такий підхід допомагає сформувати комплексну картину як гострих, так і хронічних проявів стресу, що є важливим для розробки ефективних стратегій психологічної реабілітації та профілактики психосоматичних розладів у воєнних умовах [29;32].

Вивчення стресу у воєнний час не обмежується описом симптоматики, а має практичну спрямованість. Актуальним завданням є розробка інноваційних підходів до діагностики та терапії стресових розладів, що з'являються в умовах екстремального [29].

Таким чином, стрес у воєнний час слід розглядати як багатовимірне явище, що інтегрує фізіологічні, психологічні та соціальні елементи. Поглиблений аналіз проявів цієї реакції дозволяє не лише розкрити специфіку адаптивних механізмів, але й сформулювати науково обґрунтовані стратегії впливу на процеси психологічної реабілітації. Розуміння ланцюгових зв'язків між окремими компонентами стрес-реакції надає змогу не лише ефективно прогнозувати наслідки воєнних дій для психічного здоров'я населення, а й вчасно впроваджувати заходи з психопрофілактики та психологічної підтримки. Це відкриває перспективи для подальших досліджень, орієнтованих на розробку інноваційних методів діагностики та терапії стресових розладів, що є особливо актуальним в умовах збройних конфліктів.

2.2. Чинники, що визначають специфіку стресу та його прояв у воєнних умовах

У сучасних умовах військового конфлікту рівень стресу формується під впливом комплексної взаємодії множинних чинників, що мають як психологічне, так і фізіологічне забарвлення. Аналіз цих чинників дозволяє не лише оцінити загрозу для окремої особи але й зрозуміти механізми формування колективних реакцій.

Таблиця 2.2.

Ключові характеристики чинників впливу на стресостійкість

Чинник	Характеристика	Приклади прояву
Індивідуальні	Особистісні риси, генетична схильність до стресових розладів та попередній досвід травм	Підвищена емоційна лабільність, тривожність, порушення сну, труднощі з концентрацією, відчуття безвихідності
Соціальні	Рівень підтримки з боку сім'ї та соціального оточення; якість міжособистісних зв'язків	Ізоляція, відсутність емоційної підтримки, зростання депресивних тенденцій, конфлікти в сімейних чи професійних стосунках
Контекстуальні	Економічні, інфраструктурні та життєві умови, що формуються у воєнному середовищі	Економічна невизначеність, руйнування житлових умов, переривання освіти чи роботи, обмежений доступ до медичних послуг
Інформаційно-психологічні	Вплив інформаційного потоку, медіа та пропаганди, що впливають на сприйняття подій	Перенасичення негативною інформацією, дезінформація, поширення фейкових новин, відчуття загрози та невизначеності

Джерело: складено автором.

Індивідуальні чинники, такі як генетична схильність, особистісні риси й попередній досвід психотравм, значною мірою впливають на адаптивні реакції організму в умовах війни. Наприклад, особи із попереднім травматичним досвідом можуть швидше розвивати тривожний чи депресивний стан у відповідь на несподівані військові події.

Соціальна підтримка, що надається сім'єю та близьким колом, є вирішальним чинником для збереження психоемоційного балансу. У воєнних

умовах руйнування соціальних зв'язків може приводити до посилення ізоляції та підвищення ризику розвитку психічних розладів.

Контекстуальні чинники, що охоплюють економічні, інфраструктурні та життєві умови, створюють додаткові стресори, які впливають на здатність індивіда адаптуватися до змін. Руйнування звичних норм життєдіяльності, економічна невизначеність та обмежений доступ до базових медичних послуг – усе це підсилює негативний вплив стресових факторів.

Сучасний інформаційний простір часто насичується як достовірною, так і маніпулятивною інформацією, що спотворює сприйняття реальності. Надмірний потік негативних повідомлень може викликати відчуття невизначеності та загрози навіть у тих, хто знаходиться поза зоною прямого військового впливу.

Таким чином, інтеграція вищезгаданих чинників формує багатовимірну картину стресу у воєнних умовах. Комплексний підхід до аналізу цих факторів дозволяє розробити ефективні стратегії підтримки психічного здоров'я, спрямовані на профілактику та зменшення негативних наслідків стресу.

2.2.1. Особистісні особливості та рівень стресостійкості.

У воєнних умовах особистісні риси є ключовим чинником, що визначає рівень стресостійкості індивіда. Стресостійкість характеризується як здатність ефективно протистояти негативним впливам стресу, мінімізувати його вплив на психоемоційний стан та зберігати повсякденну функціональність [34]. До таких особистісних характеристик належать не лише генетична схильність і попередній досвід, але й розвинуті механізми когнітивної та емоційної регуляції, які дозволяють адекватно реагувати на несподівані ситуації.

Під впливом воєнного конфлікту саме індивідуальні особливості визначають, як людина сприймає та інтерпретує події, що відбуваються навколо. Дослідження, проведене серед українських студентів, показало, що ті, хто має нижчий рівень стресостійкості, частіше демонструють ознаки

тривожних, депресивних станів та порушень сну [35]. Водночас, вищий рівень особистої жорсткості та внутрішнього контролю пов'язаний із більш ефективними стратегіями подолання кризових ситуацій, що дозволяє індивідуумам зменшувати негативний вплив стресових факторів [36].

Ключовим аспектом є розвиток механізмів самоусвідомлення та саморегуляції. Люди, які володіють високими характеристиками емоційної стабільності, здатні не лише швидко відновлювати внутрішній баланс після стресових переживань, а й активно долати негативні емоції. Такі індивідууми використовують конструктивні стратегії вирішення проблем, наприклад, переосмислення ситуації чи планування подальших дій, що сприяє збереженню психічного здоров'я навіть у надзвичайно важких умовах [36]. Наявність позитивних ресурсів, таких як інтерналіз контролю та особиста відповідальність за власне життя, дозволяє значно підвищити рівень стресостійкості.

Особливу увагу слід приділити тому, що стресостійкість не є статичною характеристикою, а може бути розвинена або покращена за допомогою спеціалізованих психологічних програм. Методики, розроблені у сфері когнітивно-поведінкової терапії та тренінгів особистісного розвитку, демонструють високу ефективність у підвищенні рівня адаптивності. Інтервенції, засновані на саморефлексії, розпізнаванні власних емоцій та навичках конструктивного мислення, дозволяють не лише знизити негативний вплив стресових факторів, а й сприяють формуванню стабільного життєвого фундаменту, який може слугувати захисним бар'єром у кризових ситуаціях [17].

Попередні дослідження також вказують на те, що особистісна жорсткість тісно пов'язана з поняттям «внутрішнього контролю», яке відображає здатність людини відчувати владу над власним життям та подіями, що її оточують. За даними численних досліджень, особи з високим рівнем внутрішньої орієнтації ефективніше управляють стресом, адже вони вміють адекватно оцінювати ситуацію та обирати правильні стратегії подолання кризових моментів [36]. Це важливо, оскільки в умовах війни постійні зовнішні подразники можуть

призводити до емоційної дезадаптації, якщо індивідуум не володіє розвиненими внутрішніми ресурсами.

Отже, рівень стресостійкості є багатовимірним показником, що відображає як стабільність психологічного стану особистості, так і її здатність адаптуватися до зовнішніх викликів. Формування високої стресостійкості можливо завдяки розвитку як природних особистісних якостей, так і засвоєнню навичок конструктивного реагування на небезпеку. Цей підхід має теоретичне та практичне значення для розробки сучасних програм психологічної підтримки та профілактики психічних розладів, спричинених воєнними подіями.

2.2.2 Соціальне оточення та підтримка.

У контексті воєнних подій соціальне оточення розглядається як багатовимірна система, що об'єднує особистісні, інституційні та громадські рівні взаємодії. Цей комплекс взаємозв'язків виступає важливим інструментом для пом'якшення негативних наслідків стресу через створення умов для збереження психологічної рівноваги та культурної самобутності. Наукові дослідження вказують на те, що в умовах війни соціальне оточення не лише реагує на кризові явища, а й активно формує механізми адаптації, забезпечуючи інформаційну, емоційну та практичну підтримку.

Сучасні підходи до аналізу соціальної підтримки підкреслюють розмежування каналів взаємодії на формальні (державні структури, неурядові організації, установи охорони здоров'я) та неформальні (сімейні зв'язки, дружні контакти, волонтерські ініціативи). Взаємодія цих компонентів дозволяє не лише оперативно реагувати на безпосередні наслідки воєнних дій, а й інтегрувати різноманітні ресурси, спрямовані на подолання психологічних і соціальних криз. Емпіричні дані досліджень підтверджують, що синергія між офіційними органами та локальними ініціативами сприяє зниженню ризику розвитку порушень психоемоційного стану серед населення [33]

Розкриття функціональних аспектів соціального оточення в умовах війни дозволяє виділити наступні ключові напрямки:

Психологічна стійкість-наявність структурованої системи підтримки, що включає індивідуальні та групові взаємодії, сприяє зниженню ймовірності розвитку посттравматичних реакцій. Зокрема, організація психологічних консультацій і груп підтримки дозволяє формувати адаптивні механізми подолання стресових навантажень.

Збереження культурної ідентичності-у складних умовах війни актуальність передачі національних цінностей набуває додаткового значення. Спільні культурні заходи, які інтегрують традиції, мову та символи, допомагають населенням зберігати відчуття приналежності до національної спільноти, що підтримує їх психологічну стабільність.

Громадська згуртованість-формування нових мереж взаємопідтримки, зокрема через волонтерські ініціативи та громадські проекти, сприяє відновленню та укріпленню соціальних зв'язків. Такий підхід дозволяє оперативно реагувати на виклики, викликані руйнівними наслідками війни, та стимулює розвиток активної громадянської позиції.

Адаптація до радикальних змін-соціальні процеси в умовах війни зазнають глибоких трансформацій. Відновлення втрачених контактів та побудова нових форм спільного співіснування є необхідними для інтеграції переселенців, відновлення інфраструктури соціальної підтримки та впровадження інноваційних методик кризового менеджменту.

Таким чином, соціальне оточення виступає не лише як пасивний фон, а як активно функціонуюча система, що сприяє зниженню впливу воєнного стресу на індивідуум і суспільство. Розуміння комплексного характеру підтримки дозволяє розробляти міждисциплінарні підходи для ефективного реагування на кризові ситуації, що має важливе значення для формування державної політики у сфері психологічної реабілітації та соціального захисту.

2.3. Стратегії роботи зі стресом.

Тривалий вплив воєнних подій спричиняє виникнення хронічного стресу, що суттєво ускладнює процеси психологічної адаптації та відновлення внутрішнього балансу. У таких умовах розробка та впровадження комплексних стратегій подолання стресу є критично важливою для зниження психоемоційного напруження, підвищення контролю над ситуацією та збереження здатності до ефективного функціонування. У воєнних умовах це може виражатися через організацію побутових процесів, планування щоденних завдань та пошук альтернативних ресурсів для забезпечення базових потреб. Такий підхід посилює відчуття контролю над ситуацією, що, у свою чергу, зменшує рівень тривожності та відчуття безсилля.

Методи емоційної регуляції набувають особливої ваги у впровадженні механізмів зниження фізіологічних та психологічних реакцій на стрес. До них належать техніки глибокого дихання, медитація, прогресивна м'язова релаксація та практики усвідомленості. Такі методи допомагають знизити активацію симпатичної нервової системи, що призводить до зменшення рівня кортизолу та інших фізіологічних показників стресу. Це сприяє швидкому відновленню емоційної рівноваги під час гострих кризових моментів.

Когнітивний підхід передбачає зміну установки щодо стресових подій. Метод когнітивної переоцінки дозволяє інтерпретувати негативні ситуації з більш позитивної або контрольованої точки зору. Наприклад, перефразування висловлювання «Я не можу вплинути на ситуацію» у «Я можу вплинути на свою реакцію» допомагає знизити відчуття безсилля та сприяє розвитку адаптивних моделей поведінки. Ефективність когнітивної реструктуризації підтверджується численними дослідженнями, що демонструють її вплив на зниження рівня стресу та підвищення психологічної стійкості [30].

Соціальна взаємодія є суттєвим чинником у підтримці психоемоційного благополуччя. Спілкування з близькими, участь у групах підтримки або професійних консультаціях дозволяють знизити відчуття ізоляції, що часто

посилює стресову реакцію. Сучасні онлайн-платформи та дистанційні форми психологічної допомоги розширюють можливості отримання підтримки навіть у нестандартних умовах. Синергічне використання як формальних (професійна терапія, спеціалізовані служби підтримки), так і неформальних механізмів сприяє зміцненню адаптивного потенціалу індивіда.

Творча самореалізація, що включає зайняття мистецтвом, літературну діяльність або музичне вираження, виступає як ефективний механізм емоційної регуляції. Занурення у творчий процес дозволяє вербалізувати та структурувати власні емоції, що сприяє зниженню інтенсивності стресових переживань. Наприклад, ведення щоденника чи малювання можуть допомогти людині адаптуватися до екстремальних умов, створюючи додаткові ресурси для подолання стресу.

Незважаючи на те, що деякі поведінкові реакції можуть тимчасово знизити рівень стресу, вони є дезадаптивними і можуть погіршувати стан у довгостроковій перспективі. Приклади таких стратегій включають уникнення вирішення проблем, надмірне вживання алкоголю або інших психоактивних речовин та ігнорування стресових сигналів. Ці підходи надають короточасний ефект полегшення, але з часом збільшують ймовірність розвитку психопатологічних розладів, що підтверджується результатами низки досліджень.

Для запобігання негативним наслідкам тривалого стресу важливо впроваджувати освітні програми, що навчають ефективним методам саморегуляції, когнітивній реструктуризації та засобам зниження емоційного напруження. Сучасні технології, зокрема онлайн-консультації та дистанційні тренінги, дозволяють забезпечити широкий доступ до ресурсів психологічної допомоги, що є особливо актуальним для тих, хто перебуває у зонах підвищеного ризику.

Комплексний підхід до роботи зі стресом у воєнних умовах включає інтеграцію проблемно-, емоційно-, когнітивно та соціально орієнтованих стратегій, а також використання творчих методів самовираження. Адаптивні

стратегії сприяють не лише зниженню негатива, але й формуванню позитивних ресурсів для подолання стресових факторів, у той час як дезадаптивні підходи несуть ризик погіршення психічного стану. Розвиток освітніх ініціатив і широкодоступна психологічна допомога є ключовими факторами, що визначають здатність населення адаптуватися до екстремальних умов війни.

2.3.1. Методи самодопомоги.

Методи самодопомоги представляють собою інтегральну систему цілеспрямованих технік і дій, що спрямовані на зниження емоційної та фізіологічної напруги, підтримку психофізичного балансу та профілактику негативних наслідків стресових ситуацій. Вони ґрунтуються на здатності особистості усвідомлено реагувати на внутрішні зміни та коригувати свій стан, що стає особливо вагомим у контексті сучасних викликів. Систематичне застосування таких методів сприяє формуванню внутрішньої стійкості та покращенню якості життя.

До численних технік самодопомоги належать як загальні, так і спеціалізовані підходи. Основні *категорії методів* включають:

Техніки релаксації. До них відносяться дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація та аутогенне тренування, які сприяють зниженню фізіологічного збудження та активному відновленню організму [8].

Медитативні та усвідомлені практики. Вправи на усвідомленість, медитація та візуалізація покликані сконцентрувати увагу на поточному моменті, зменшуючи потік негативних думок і сприяючи гармонійному внутрішньому діалогу [23].

Когнітивно-поведінкові стратегії. Цей підхід базується на аналізі та зміні негативних схем мислення, що дозволяє переосмислити важкі емоційні стани, трансформувати самообмежуючі переконання та знижувати психологічний дискомфорт [32].

Фізична активність. Регулярні заняття спортом, прогулянки на свіжому повітрі або легка гімнастика сприяють вивільненню ендорфінів,

підвищуючи загальний тонус організму та поліпшуючи ментальний стан [23].

Арт-терапія та ведення щоденника. Самовираження через творчість, а також документування власних думок і емоцій допомагає структурувати внутрішній стан, зменшити внутрішній хаос і відновити контроль над ситуацією

Правильне застосування наведених методів вимагає індивідуального підходу та системності. Спочатку слід провести самоаналіз і визначити рівень стресового навантаження, що дає змогу обрати ті техніки, які максимально відповідають особистісним особливостям конкретної людини. Важливо не лише опанувати окрему методику, а й інтегрувати кілька підходів в єдиний комплекс, адже синергія різних технік може значно підвищити їх ефективність. Регулярність практик і постійна самооцінка результатів допомагають своєчасно коригувати стратегію самодопомоги та адаптувати її до нових життєвих обставин.

Отже, методи самодопомоги у боротьбі зі стресом виступають не тільки як засіб тимчасового зниження емоційної напруги, але й як довгостроковий механізм підтримки психофізичного здоров'я. Системне впровадження цих підходів дозволяє зміцнити стійкість до стресових факторів, розвинути здатність до самоорганізації та підвищити загальний рівень адаптивності в умовах сучасного ритму життя.

2.3.2. Значення кваліфіковано професійної підтримки: психологи, терапевти, групи допомоги. В контексті сучасних реалій коли люди постійно стикаються з складнощами й викликами. Надання підтримки є досить вагомою для збереження сприятливого психоемоційного стану людини. Фахівці, що зосереджені на професійній підтримці, здатні забезпечувати та розробляти необхідні інструменти для подолання труднощів та досягнення особистісного розвитку.

Психологи виступають як посередники, що допомагають особі усвідомити власні емоції, мотиви та поведінкові реакції без прямого вирішення проблем замість клієнта. Їхня діяльність включає системний аналіз психоемоційного стану, формулювання індивідуальних стратегій копінгу та створення умов для безпечного емоційного вираження. Етичні принципи роботи, зокрема конфіденційність та нейтральність, дозволяють клієнту відкрито досліджувати проблеми, розвивати рефлексивність і поступово приймати власні відповідальності за подолання труднощів.

Професійна діяльність терапевта спрямована не лише на усунення симптомів психоемоційного дистресу, але й на поглиблення розуміння клієнтом власного внутрішнього світу, зміцнення його ресурсного потенціалу, формування адаптивних стратегій поведінки. Терапевт виступає фальсифікатором особистісного росту, підтримуючи клієнта у процесі усвідомлення, прийняття й інтеграції досвіду, зокрема травматичного. Важливою складовою діяльності терапевта є інформування клієнтів про механізми стресової реакції, методи саморегуляції, важливість турботи про себе. Таким чином професійна підтримка включає як емоційний супровід так і розвиток навичок необхідних для ефективного подолання життєвих труднощів.

Групи допомоги є потужним інструментом для роботи з травмами та міжособистісними проблемами. Роль професійної підтримки в таких групах включає створення безпечного простору де лідер групи (психолог чи терапевт) забезпечує середовище в якому учасники можуть ділитись досвідом без страху осуду. Сприяння конструктивного діалогу між учасниками, вирішення конфліктів і використання групової динаміки для терапевтичного ефекту.

Застосування інтегральних підходів для переробки травматичного досвіду, з урахуванням культурних і соціальних аспектів.

Допомога учасникам отримувати емпатійний зворотній зв'язок від інших, що сприяє зменшенню ізоляції та підвищенню самосвідомості [35].

Групи допомоги за Яломом, підкреслюють важливість міжособистісних стосунків, а не лише індивідуальної роботи з лідером. Вони дозволяють учасникам розвивати навички здорової взаємодії, зменшувати відчуття ізоляції та працювати над особистими змінами через колективний досвід [27].

Просвітницькі програми, які навчають розпізнавати ознаки стресу, також відіграють важливу роль у профілактиці розладів.

Отже, професійна підтримка сприяє зниженню психологічного навантаження через терапевтичні методи та групову взаємодію. Розширення доступу до таких ресурсів є необхідним для підтримки ментального здоров'я.

РОЗДІЛ 3.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СПЕЦИФІКИ ПРОЯВУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ У МЕЖАХ ЇЇ ОСНОВНИХ АСПЕКТІВ В УМОВАХ ДІЇ СТРЕСУ

3.1. Атрибутивні характеристики емпіричного дослідження

У ході дослідження було поставлено *мету* – визначити рівень прояву базових аспектів психологічної культури особи (самоусвідомлення, саморозвиток, емпатія, комунікація, етична свідомість) в умовах війни, а також виявити, яким чином ці аспекти пов’язані з рівнем стресу і стресостійкістю. Особлива увага приділялася тому, як сучасні українці реагують на тривалі та виснажливі умови життя в період війни, наскільки адаптовані до психоемоційного навантаження та які внутрішні ресурси залучають для подолання стресу.

Метою емпіричного дослідження стало виявлення рівня сформованості аспектів психологічної культури дорослої особи в умовах війни та визначення її взаємозв’язку зі стресостійкістю і проявами хронічного стресу.

Відповідно до поставленої мети, було визначено такі основні **завдання**:

1. Емпірично визначити наявність хронічного стресу, стресостійкості та вивчити особливості прояву базових аспектів психологічної культури в різних вікових та статевих групах респондентів.
2. Проаналізувати отриманні результати, встановити залежності та взаємозв’язки між вказаними параметрами.
3. Сформулювати висновки на основі отриманих емпіричних даних.

Характеристика вибірки та бази дослідження. Дослідження проводилось у онлайн форматі за допомогою гугл-форм з використанням обраного діагностичного інструментарію. Такий підхід дозволив залучити

людей із різних регіонів України, забезпечити конфіденційність відповідей і комфортні умови для учасників. Загальна вибірка складала 73 респондента віком від 20 до 60 років які проживають на території України, зокрема, у відносно безпечних регіонах.

Усі учасники попередньо ознайомлювалися з інструкціями, погоджувалися на добровільну участь і мали змогу звернутися з уточненнями щодо завдань. Важливо, що результати не використовувалися для будь-якого оцінювання або діагнозів, а лише для наукового аналізу.

Учасники мали різний життєвий і професійний досвід, що дозволило розглядати отримані результати у ширшому контексті — як такі, що відображають загальні тенденції психоемоційного стану українського суспільства в умовах затяжної війни.

3.2. Психодіагностичний інструментарій дослідження

Для з'ясування рівня стресостійкості серед респондентів застосовувався **тест «Стійкість до стресу» (за С. Максименко, Л. Карамушкою, Т. Зайчиковою) [10]**. Він складається з 18 тверджень, які відображають різні аспекти психологічного реагування на стресові ситуації. За допомоги відповідей визначався загальний рівень стійкості до стресу, який класифікується як високий, середній або низький. Після проходження тесту підраховується загальна кількість балів де: «рідко – 1 бал», «іноді–2 бали», «часто –3 бали».

У сучасних умовах тривалого воєнного конфлікту в Україні проблема хронічного стресу набуває особливої актуальності. Навіть ті особи, які, на перший погляд, успішно адаптувалися до нових реалій, можуть перебувати в стані тривалої внутрішньої напруги, що поступово виснажує психіку і негативно впливає на загальний стан здоров'я.

Для діагностики **рівня хронічного стресу** застосовувався **тест-самооцінка [22]**, який включає 18 типових симптомів хронічного стресу. Кожен

симптом оцінювався респондентами за 10-бальною шкалою: від 1 бала («зовсім не характерне») до 10 балів («відчуваю постійно»). До основних симптомів, що оцінювалися, належать депресивність, небажання спілкуватися, дратівливість, соматичні прояви (головний біль, м'язові зажими), проблеми зі сном, тривожність та інші.

Алгоритм оцінювання результатів тесту

Після заповнення тесту підраховувалася кількість відповідей із оцінками від 7 до 10 балів, що свідчить про вираженість відповідних симптомів.

- більше 10 таких відповідей свідчить про високий рівень хронічного стресу, який потребує термінового звернення до фахівця для надання психоемоційної допомоги;
- 5-9 відповідей вказують на середній рівень стресу, при якому рекомендована систематична психоемоційна підтримка та профілактичні заходи;
- 2-4 відповіді в межах 7–10 балів відповідають легкому рівню хронічного стресу, що вимагає контролю за станом та проведення профілактичної роботи для запобігання подальшому загостренню;
- менше 2 відповідей свідчить про те, що рівень стресу перебуває у межах норми.

У ході дослідження було використано адаптовану **анкету** з закритими запитаннями, яка дозволила вивчити відповіді респондентів щодо наявності характеристик базових аспектів психологічної культури. Анкета-опитувальник складається з 12 тверджень, об'єднаних у чотири тематичні блоки. Респондентам пропонувалося обрати одну з чотирьох відповідей: дуже важливо, важливо, не дуже важливо, не важливо.

Структура анкети:

1. *Самоусвідомлення.* Даний блок спрямований на виявлення рівня рефлексивності особи – її здатності усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони, контролювати емоції та розуміти вплив власної поведінки на інших.

2. *Саморозвиток*. Оцінюється мотивація до зростання, зокрема досягнення особистісних і професійних цілей, а також рівень зацікавленості у самопізнанні й навчанні.

3. *Емпатія та комунікація*. Даний блок визначає вміння особистості розуміти почуття інших людей, слухати співрозмовника, враховувати його точку зору та знаходити конструктивні рішення в конфліктних ситуаціях.

4. *Етична свідомість*. У цьому блоці виявляється рівень моральної зрілості: чи дотримується людина моральних принципів, чи усвідомлює відповідальність за свої слова й вчинки, чи схильна до безкорисливої допомоги іншим.

Така анкета дає структуровані відповіді, які легко аналізувати кількісно.

Принцип опрацювання цієї анкети з закритими запитаннями, щоб отримати структурований аналіз відповідей, поетапно такий:

1. Збір та організація даних – опитування, групування.
2. Підрахунок кількісних показників. Принцип оцінювання:
 - Так / Ні – підрахування кількості відповідей для кожного варіанта.
 - Шкали (завжди, часто, іноді...) – визначення середнього бала за кожним запитанням.
 - Множинний вибір – розрахунок частоти кожного варіанту.
3. Висновки за кожною *категорією (аспектом)*:

Самоусвідомлення – якщо більшість респондентів відповіли стверджувально, це свідчить про високий рівень рефлексії.

Саморозвиток – дозволяє виявити, як часто люди працюють над собою (визначено домінуючий варіант).

Емпатія – оцінка того, наскільки люди розуміють емоції інших.

Етична свідомість – визначення цінності та моральних орієнтирів респондентів.

Таким чином, ця анкета дозволила отримати достовірні дані про ступінь розвитку психологічної культури учасників дослідження та стала основою для подальшого аналізу.

3.3. Опис результатів дослідження

3.3.1. Результати дослідження стресового виснаження респондентів.

Стрес є невід'ємною частиною сучасного життя і може суттєво впливати на фізичне та психологічне здоров'я людини. Рівень стресостійкості та хронічного стресу варіюється залежно від різних факторів, серед яких важливе місце займають вік та стать. Зокрема, наукові дослідження свідчать, що молодші люди та жінки частіше за інших відчувають вищі рівні сприйманого стресу, тоді як старші особи зазвичай демонструють більшу стресостійкість. Отримані результати дозволяють краще зрозуміти розподіл рівня стресу серед різних груп та визначити потреби у заходах підтримки для підвищення стресостійкості.

Таблиця 3.2

Загальний рівень стресового виснаження респондентів (N=73), %

Рівень стресу	Кількість осіб	Відсоток від загальної вибірки
Легкий	3	4,1
Середній	55	75,3
Високий	15	20,6

Проведений аналіз показав, що переважна більшість респондентів (75,3%) характеризується середнім рівнем хронічного стресу. Це вказує на те, що значна частина опитаних відчуває помірний рівень стресових симптомів, які можуть мати вплив на їхню психоемоційну стабільність, але при цьому не є критичними. Водночас 20,6% учасників дослідження демонструють високий рівень стресу, що свідчить про наявність значних психологічних навантажень і потенційно потребує впровадження спеціальних заходів підтримки чи профілактичних програм. Варто відзначити, що лише 4,1% респондентів мають легкий рівень хронічного стресу, що свідчить про те, що практично всі учасники дослідження відчувають певний ступінь тривалого стресового

навантаження. Такі результати підкреслюють важливість системного підходу до моніторингу та корекції стресових станів у досліджуваній популяції.

Таблиця 3.3

Розподіл рівня стресу за віковими групами (N=73)

Вікова група	Кількість респондентів	Середня кількість високих відповідей	Легкий рівень	Середній рівень	Високий рівень
20–40 років	40	8,3	0	33	7
40–60 років	33	6,5	3	25	

Вікова група 20–40 років, яка налічує 40 респондентів, характеризується найвищою середньою кількістю відповідей із високим рівнем симптомів – 8,3. Це свідчить про більш виражений хронічний стрес у молодших учасників дослідження. У цій групі 7 осіб мають високий рівень стресу, тоді як більшість (33 респонденти) демонструють середній рівень.

У групі 40–60 років (33 респонденти) середня кількість «високих» відповідей нижча – 6,5. У цій віковій категорії переважають середній та легкий рівні стресу, де 25 респондентів мають середній рівень, 5 – високий, і 3 – легкий рівень стресу.

Таким чином, молодші респонденти у віковій групі 20–40 років мають вищий рівень сприйманого хронічного стресу, у порівнянні зі старшими (40–60 років), що узгоджується з дослідженнями, які демонструють тенденцію до зниження інтенсивності та частоти стресових подій з віком.

Ці дані підтримують гіпотезу про те, що з віком кількість щоденних стресорів і рівень хронічного стресу зменшуються.

Таблиця 3.4

Розподіл рівня стресу за статтю

Стать	N респондентів	Середня кількість «високих» відповідей	Легкий рівень	Середній рівень	Високий рівень
Жінки	45	7.0	1	4	1
Чоловіки	28	5.7	1	5	0

Отримані результати відповідають висновкам попередніх досліджень: жінки частіше мають вищі показники сприйнятого стресу порівняно з чоловіками. У вибірці лише одна жінка-респондентка продемонструвала високий рівень стресу, тоді як серед чоловіків випадків високого рівня стресу не зафіксовано.

Молодші респонденти вікової групи 20–40 років продемонстрували найвищу середню кількість «високих» відповідей (приблизно 8,3), що свідчить про найвищий рівень симптомів хронічного стресу. У межах цієї групи також було зафіксовано випадки високого рівня стресу. Старші респонденти (40–60 років) характеризуються нижчим середнім показником (6,5) та переважно середнім або легким рівнем стресу, без випадків високого рівня, що узгоджується з існуючими даними про зниження частоти стресових подій із віком.

Таким чином, жінки загалом мають вищий рівень сприйманого стресу, а серед чоловіків переважають помірні значення. Ці дані корелюють із відомими тенденціями у науковій літературі щодо більшої схильності жінок до стресу та зменшення стресового навантаження з віком. Табличне подання результатів сприяє чіткому виявленню цих закономірностей у досліджуваній вибірці.

3.3.2. Опис результатів вивчення стресостійкості респондентів. У сучасних умовах підвищеного рівня стресових впливів особливо актуальним є

вивчення психологічної стійкості як здатності людини ефективно протистояти негативним чинникам і зберігати внутрішню рівновагу. Психологічна стресостійкість виступає важливим ресурсом адаптації, що сприяє збереженню психічного та фізичного здоров'я в складних життєвих ситуаціях.

Метою проведеного аналізу було визначення рівня стресостійкості у вибірці респондентів різного віку та статі, а також виявлення можливих закономірностей у прояві цієї якості залежно від демографічних чинників. Для цього було використано стандартизовану методику оцінки стресостійкості, яка передбачає сумування балів за відповідями на 18 запитань із трьохбальною шкалою.

Отримані дані дозволяють не лише класифікувати учасників за рівнями стресостійкості, а й провести порівняльний аналіз у розрізі статі та вікових груп, що дає змогу глибше зрозуміти вплив цих факторів на здатність адаптуватися до стресу. Такий підхід є важливим для розробки ефективних програм психологічної підтримки та профілактики стресових розладів у різних категоріях населення.

Відповіді респондентів за 18 запитаннями (1–3 бали за кожне) підсумовують у загальний бал (найменша можлива сума – 18, найбільша – 54). Далі за встановленими критеріями визначають рівень стійкості до стресу: 18–30 балів – високий, 31–42 – середній, 43–54 – низький. Такий підхід узгоджується з ідеєю психологічної стійкості як здатності адаптуватися до складних ситуацій. Іншими словами, чим нижча сумарна оцінка, тим вища проявлена стійкість.

За результатами проведеного дослідження серед 73 респондентів було визначено рівень їхньої стресостійкості.

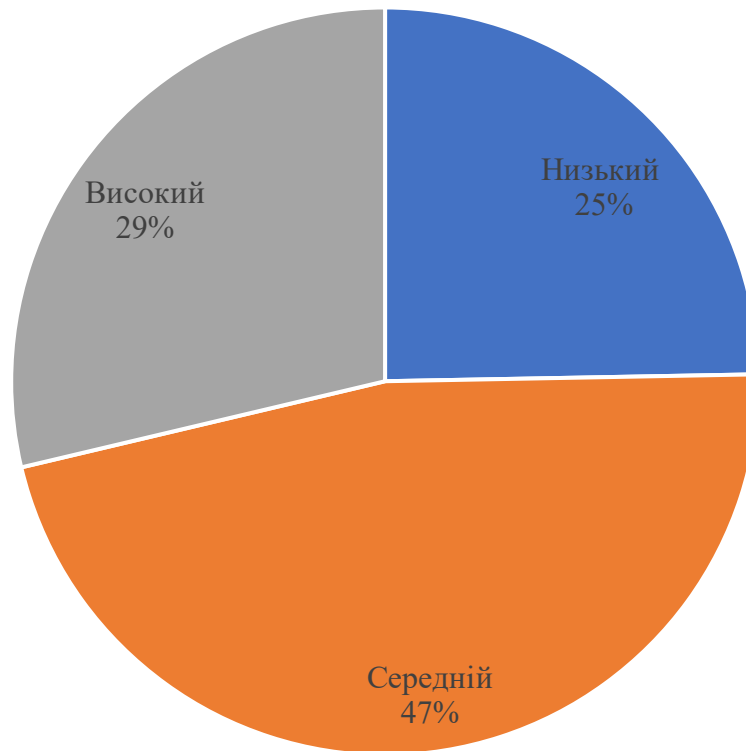


Рис.3.1. Рівень стресостійкості респондентів, %

У результатах дослідження було виявлено, що 18 осіб, або близько 25%, мають низький рівень стресостійкості. Що свідчить про те, що майже чверть опитаних можуть стикатися з труднощами у подоланні стресових ситуацій і потребують додаткової підтримки для розвитку відповідних навичок.

Середній рівень стресостійкості виявлено у 34 людей, що становить майже половину всіх респондентів – 47%. Такий показник говорить про те, що більшість опитаних мають помірну здатність справлятися зі стресом і здатні адаптуватися до несприятливих обставин, хоча й не завжди без зусиль.

Високий рівень стресостійкості зафіксовано у 21 особи, або близько 29%. Ця частина групи демонструє наявність ефективних механізмів саморегуляції, що дозволяє їм залишатися стійкими навіть у складних життєвих ситуаціях.

Отже, можна сказати, що хоча більшість респондентів мають достатню стресостійкість, увага до підтримки тих, хто має низький рівень, є дуже важливою. Паралельно слід надихати і розвивати ті позитивні навички, які вже є у групи з високою стресостійкістю.

Аналіз результатів за віковими категоріями дозволяє краще зрозуміти, як люди різного віку справляються зі стресовими ситуаціями і які особливості проявляються у формуванні стресостійкості.

Таблиця 3.5

Розподіл рівня стресостійкості за віком

Вікова група	Рівень стресостійкості	Кількість осіб	Відсоток (%)
20–40 років	Низький	12	30,0
	Середній	18	45,0
	Високий	10	25,0
40–60 років	Низький	6	18,2
	Середній	16	48,5
	Високий	11	33,3

У віковій групі 20–40 років спостерігається, що найбільша частина респондентів – 45% має середній рівень стресостійкості. Це свідчить про те, що майже половина цієї вікової категорії володіє достатньою здатністю адаптуватися до стресових ситуацій. Водночас 30% мають низький рівень стресостійкості, що вказує на значну частину людей, які потребують підтримки та розвитку навичок подолання стресу. Високий рівень стресостійкості продемонстрували 25% респондентів, тобто чверть опитаних у цій групі володіє ефективними механізмами саморегуляції та здатністю контролювати стрес.

У віковій групі 40–60 років також переважає середній рівень стресостійкості – його має 48,5% респондентів. Цей показник навіть трохи вищий, ніж у молодшій групі, що може свідчити про накопичений життєвий досвід і краще вміння справлятися з напруженнями. Низький рівень стресостійкості у цій групі виявлено у 18,2% осіб – це меншою мірою, ніж у молодшій групі, що є позитивним сигналом. Водночас високий рівень

стресостійкості мають 33,3% респондентів, тобто третина людей 40–60 років демонструє стійкість до стресу на достатньо високому рівні.

Отже, порівнюючи обидві вікові групи, можна зробити висновок, що з віком зростає частка людей із високим рівнем стресостійкості, а також зменшується відсоток тих, хто має низький рівень. Це може бути пов'язано з більшою життєвою мудрістю, навичками саморегуляції та досвідом подолання стресових ситуацій у старшій віковій категорії. Проте, у кожній групі є певна кількість людей, які потребують додаткової уваги та підтримки для розвитку їхньої стресостійкості.

Далі було здійснено аналіз результатів рівнів стресостійкості за статтю.

Таблиця 3.6

Розподіл рівня стресостійкості за статтю

Стать	Рівень стресостійкості	Кількість осіб	Відсоток (%)
Жінки	Низький	10	22,2
	Середній	22	48,9
	Високий	13	28,9
Чоловіки	Низький	8	28,6
	Середній	12	42,9
	Високий	8	28,5

У групі жінок більшість респонденток – 48,9% мають середній рівень стресостійкості. Це означає, що майже половина жінок демонструє достатню здатність справлятися зі стресовими ситуаціями, адаптуючись до них. Низький рівень стресостійкості спостерігається у 22,2% жінок, що свідчить про потребу у підтримці для покращення їхніх навичок саморегуляції. Водночас 28,9% жінок мають високий рівень стресостійкості, що свідчить про наявність у них ефективних стратегій подолання стресу.

Що стосується чоловіків, то середній рівень стресостійкості мають 42,9%, що трохи менше, ніж у жінок, але також становить значну частину. Низький рівень стресостійкості у чоловіків виявлено у 28,6%, що є більшим відсотком порівняно з жінками і може свідчити про більшу вразливість цієї групи до стресу або менший досвід подолання напруги. Високий рівень стресостійкості демонструють 28,5% чоловіків, що майже ідентично показнику жінок.

Отже, аналіз за статтю показує, що жінки дещо частіше мають середній рівень стресостійкості, а чоловіки мають трохи вищий відсоток із низьким рівнем. Водночас частка осіб з високим рівнем стресостійкості серед жінок і чоловіків практично однакова, що свідчить про наявність ефективних механізмів подолання стресу в обох групах. Це підкреслює важливість індивідуального підходу до розвитку навичок стресостійкості у представників обох статей.

3.3.3. Аналіз та опис специфіки прояву основних аспектів психологічної культури. Для аналізу даних застосовано частотний розподіл – метод описової статистики, що дозволяє представити результати у вигляді таблиць. Рівень розвитку аспектів психологічної культури кожного респондента визначено за сумарним балом за всі 12 запитаннями (максимально 60 балів): 40–50 балів – високий рівень, 30–39 балів – середній, <30 балів – низький. Така шкала оцінювання сумі балів аналогічна до багатьох психологічних опитувальників: наприклад, в одній методиці сумарний бал 40–50 інтерпретується як позитивний (щасливий) стан, 30–39 – як нейтральний, менше 30 – як негативний. Було використано ці межі для класифікації рівнів розвитку аспектів психологічної культури респондентів. Результати розподілені за категоріями у таблиці

Таблиця 3.7

Розподіл респондентів за рівнями розвитку аспектів психологічної культури (n=73)

Рівень	Кількість	Відсоток (%)
Високий (40–50 балів)	20	27,4%
Середній (30–39 балів)	33	45,2%
Низький (<30 балів)	20	27,4%
Всього	73	100,0%

Загальний розподіл показує, що середній рівень розвитку аспектів психологічної культури мають більшість респондентів – 33 особи (45,2%). Водночас високий і низький рівні фактично однакові за чисельністю: по 20 осіб кожен (27,4%). Це свідчить про те, що найбільше опитаних продемонстрували середню оцінку за шкалою, тоді як однакова частка (близько 27%) отримала високі або низькі бали. Середній сумарний бал по всій вибірці склав приблизно 32,9.

Респондентів об'єднано у дві вікові групи: 20–40 років (40 осіб) та 40–60 років (33 особи). Таблиця 2 ілюструє розподіл рівнів психологічної культури у цих групах. Стовець «Всього» містить загальну кількість респондентів у групі, а в інших стовпцях наведено число осіб із відповідним рівнем та їхній відсоток у межах групи.

Таблиця 3.8

Розподіл аспектів психологічної культури за рівнями в різних вікових групах

Вікова група	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень	Усього
20–40 років (n=40)	8 (20,0%)	20 (50,0%)	12 (30,0%)	40
40–60 років (n=33)	12 (36,4%)	13 (39,4%)	8 (24,2%)	33

У групі 20–40 років більшість респондентів (50,0%) мають середній рівень. Частка осіб із низьким рівнем (30,0%) перевищує частку з високим (20,0%). У старшій групі 40–60 років найбільший відсоток також припадає на середній рівень (39,4%), але з помітним зростанням частки високого рівня (36,4%) та зменшенням частки низького (24,2%). Середній сумарний бал у групі 20–40 років становить 31,8, а в групі 40–60 – 34,3, що вказує на дещо вищу середню оцінку аспектів психологічної культури серед респондентів старшої вікової категорії.

Серед 73 респондентів – 45 жінок і 28 чоловіків. Таблиця 3 показує розподіл аспектів психологічної культури за рівнем та статтю.

Таблиця 3.9

Розподіл рівня розвитку аспектів психологічної культури за статтю

Стать	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень	Усього
Жінки (n=45)	14 (31,1%)	22 (48,9%)	9 (20,0%)	45
Чоловіки (n=28)	6 (21,4%)	11 (39,3%)	11 (39,3%)	28

Серед жінок переважає середній рівень розвитку аспектів психологічної культури (48,9%), і лише 20,0% мають низький рівень. Високий рівень мають 14 жінок (31,1%). У групі чоловіків майже порівну представлені середній і низький рівні (по 39,3%), а високий – найменш поширений (21,4%). Середній сумарний бал у жінок – 34,6, у чоловіків – 30,1, тобто жінки в середньому набрали більше балів за опитуванням, ніж чоловіки.

Аналіз показує, що середній рівень розвитку аспектів психологічної культури є найпоширенішим: його мають майже половина респондентів (45,2%). Високий та низький рівні зустрічаються майже однаково часто (по 27,4%). У молодшій віковій групі (20–40 років) переважають середній (50,0%) і низький (30,0%) рівні, тоді як у старшій (40–60 років) – середній (39,4%) та високий (36,4%). Це свідчить, що старші респонденти в цілому мають вищі оцінки аспектів психологічної культури: у них більше високих рівнів і менше

низьких порівняно з молодшими. Аналогічно, за статтю серед жінок частіше зустрічається високий рівень (31,1%), а низький (20,0%) – досить рідкісний. Серед чоловіків навпаки – значна частка має низький рівень (39,3%). Таким чином, середній бал аспектів психологічної культури вище у старших респондентів та у жінок. Ці результати вказують на можливі зв'язки між віком, статтю та рівнем аспектів психологічної культури: старші та жіночі групи демонструють вищі показники. Подальші дослідження з ширшою вибіркою можуть уточнити механізми цих зв'язків.

3.3. Результати математико-статистичного аналізу отриманих даних.

Двовибірковий t-критерій Стьюдента застосовувався для порівняння середніх значень двох вибірок.

Для проведення кореляційного аналізу застосовувався коефіцієнт кореляції Пірсона

З метою узагальнення даних розраховано базові статистичні показники для двох змінних – сумарного балу аспектів психологічної культури та рівня хронічного стресу (кількість симптомів). Обчислено середнє арифметичне, стандартне відхилення та медіану. Результати наведено в табл. 1. Середній рівень сформованості аспектів психологічної культури ($M = 49,61$) із середнім відхиленням $SD \approx 10,66$ демонструє деяке розсіювання результатів; медіана становить 48,81. Для змінної «рівень хронічного стресу» отримано середнє $M \approx 8,04$, $SD \approx 3,52$, а медіана $\approx 8,15$. Таблиця 3.10 свідчить про помірні значення середніх, причому обидва розподіли є відносно симетричними (медіана близька до середнього). Додатково видно, що варіативність показників стресу менша за варіативність аспектів психологічної культури.

Таблиця 3.10

Описова статистика (n=73) змінних «Сумарний бал аспектів психологічної культури» та «Рівень хронічного стресу»

Змінна	Середнє (M)	Стандартне відхилення (SD)	Медіана
Сумарний бал аспектів психологічної культури	49.61	10.66	48.81
Рівень хронічного стресу (кількість симптомів)	8.04	3.52	8.15

Для перевірки гіпотез про рівність середніх показників аспектів психологічної культури в різних групах застосовано двовибірковий t-критерій Стьюдента. Згідно з методологією, t-критерій часто використовується для перевірки рівності середніх у двох незалежних вибірках.

Першим порівнювали середні бали аспектів психологічної культури у чоловіків і жінок (табл. 3.11). Вибірki є незалежними, тому застосовано незалежний t-тест.

Середній бал серед чоловіків становив 50.18 ($SD \approx 10.34$), серед жінок – 49.15 ($SD \approx 11.01$). Результати t-тесту: $t(71) = 0.41$, $p = 0.685$. Це означає, що відмінність у середніх показниках між статтями не є статистично значущою ($p > 0.05$).

Таблиця 3.11

Рівень аспектів психологічної культури за статтю. Незалежний t-критерій (двовибірковий) для порівняння середніх показників.

Група	N	M (психол. культура)	SD
Чоловіки	32	50.18	10.34
Жінки	41	49.15	11.01

Далі порівнювали показники аспектів психологічної культури за віковими групами: молодші респонденти (20–40 років) та старші (40–60 років).

Незалежний t-тест показав: середній бал у групі 20–40 років – 51.50 ($SD \approx 10.27$), у групі 40–60 років – 47.66 ($SD \approx 10.84$). Статистика: $t(71) = 1.55$, $p = 0.125$ (табл. 3.12). Різниця також виявилась статистично незначущою ($p > 0.05$). Таким чином, в рамках вибірки $n=73$ не виявлено статистично значущих відмінностей у рівні

Аспектів психологічної культури ані за статтю, ані за віковими групами.

Таблиця 3. 12

Рівень аспектів психологічної культури за віковими групами.

Незалежний t-критерій

Вікова група	N	M (психол. культура)	SD
20–40 років	37	51.50	10.27
40–60 років	36	47.66	10.84

Для оцінки зв'язків між аспектами психологічної культури, хронічним стресом і стресостійкістю обчислено коефіцієнт кореляції Пірсона. Коефіцієнт Пірсона вимірює лінійну залежність між двома кількісними змінними.

Між сумарним балом аспектів психологічної культури та кількістю симптомів хронічного стресу виявлено помірно сильний від'ємний зв'язок: $r \approx -0.34$, $p = 0.003$ (табл. 3.13). Це означає, що вищий рівень сформованості аспектів психологічної культури асоційований із меншою кількістю симптомів хронічного стресу. Значення $p < 0.01$ свідчить про статистичну значущість цієї кореляції.

Також розраховано кореляцію між рівнем аспектів психологічної культури і стресостійкістю. Отримано $r \approx +0.31$, $p = 0.008$ (табл. 3.13), тобто вища сформованість аспектів психологічної культури пов'язана з вищою стресостійкістю. Цей зв'язок також є статистично значущим ($p < 0.01$).

Таблиця 3.13

Кореляції Пірсона між рівнем аспектів психологічної культури та показниками стресу

Змінні	r	p-значення
Аспекти психологічної культури – симптоми хронічного стресу	-0.34	0.003 **
Аспекти психологічної культури – рівень стресостійкості	+0.31	0.008 **

Наведені результати (табл. 3.13) вказують на статистично значущі кореляційні зв'язки між змінними (символ ** позначає рівень значущості $p < 0.01$).

У виконаному аналізі ($n=73$) не виявлено статистично значущих відмінностей у рівні аспектів психологічної культури за статтю або віковими категоріями (незалежний t-тест: $p > 0.05$ у обох порівняннях). Описова статистика показала середні значення та медіани, що узгоджуються з відносно симетричними розподілами обох змінних. При кореляційному аналізі знайдено суттєвий негативний зв'язок між аспектами психологічної культури і симптомами хронічного стресу ($r \approx -0.34$, $p < 0.01$) та позитивний зв'язок з рівнем стресостійкості ($r \approx +0.31$, $p < 0.01$). Це свідчить про те, що вищий рівень сформованості аспектів психологічної культури асоціюється з меншим вираженням хронічного стресу і кращою стресостійкістю. Таким чином, хоча середні значення аспектів психологічної культури не різнилися за статтю чи віком, вона демонструє значущий зв'язок із показниками стресової адаптації.

ВИСНОВКИ

Проведений у межах роботи теоретичний аналіз та емпіричне вимірювання дозволило сформулювати такі висновки:

1. Психологічна культура та її аспекти є системним явищем, що поєднує спеціальні потреби, здібності та вміння особистості, а також її здатність ефективно взаємодіяти з соціальним середовищем. Вона формується на основі різних теоретичних моделей, які забезпечують комплексний підхід до її аналізу та розуміння. Розвиток аспектів психологічної культури є невід'ємним елементом соціальної гармонії, особистісного становлення та ефективної міжособистісної комунікації.
2. На основі дослідження історичного шляху становлення наукових поглядів на психологічну культуру та її аспекти з'ясовано, що її розуміння постійно еволюціонувало. Включення соціальної психології, когнітивної науки та нейронауки в її вивчення дозволяє комплексно оцінювати цю динаміку. Окрім того, методологічне розмаїття (від якісних досліджень до кількісних опитувань) сприяє глибшому вивченню цього феномену.
3. У межах дослідження поглядів на феномен стресу у кризових умовах, зокрема в умовах воєнного часу, з'ясовано, що стрес має багаторівневу природу, яка включає фізіологічні, нейропсихологічні, когнітивні та соціокультурні аспекти. Значний вплив на інтенсивність переживань мають індивідуально-психологічні особливості людини, а також соціальне середовище та рівень підтримки.
4. Розгляд механізмів подолання стресу показав, що вони умовно поділяються на два рівні: індивідуальні методи (саморегуляція, техніки релаксації та усвідомленості) та професійна психологічна підтримка. Було встановлено, що саме системний підхід до управління стресом дозволяє мінімізувати його негативний вплив на особу та суспільство.
5. У результаті проведеного емпіричного дослідження були отримані важливі емпіричні дані, як ось:

5.1. Дослідження рівня хронічного стресу показало домінування його у межах середнього у більшості респондентів (75,3 %). Однак, є група, яка потребує особливої уваги (20,6 %) з високим рівнем хронічного стресу. У межах норми показник наявний у незначної кількості досліджуваних (4,1%).

5.2. Молодші респонденти (20-40 років) мають вищі показники хронічного стресу порівняно зі старшими (40-60 років), що узгоджується з дослідженнями про зниження рівня стресу з віком.

5.3. Жінки частіше демонструють вищий рівень сприйманого стресу, тоді як серед чоловіків більше респондентів із низьким рівнем.

5.4 Стресостійкість у вибірці переважно перебуває на середньому рівні (47 %). Водночас майже третина респондентів (29 %) демонструє високий рівень, що свідчить про здатність частини вибірки ефективно протистояти стресу.

5.5. Рівень розвитку аспектів психологічної культури у більшості респондентів також є середнім (45,2 %), тоді як високий і низький рівні мають однакову частку (по 27,4 %). Вищі показники частіше спостерігаються серед старших респондентів і жінок.

6. Статистичний аналіз не виявив значущих відмінностей у рівнях прояву аспектів психологічної культури за статтю або віком, проте виявив суттєві кореляції, а саме:

6.1 Негативний зв'язок між рівнем розвитку аспектів психологічної культури та симптомами хронічного стресу ($r = -0.34$),

6.2 Позитивний зв'язок між рівнем розвитку аспектів психологічної культури та стресостійкістю ($r = +0.31$).

6.3. Усе перелічене підтвердило гіпотезу про значущий значення сформованості аспектів психологічної культури для здатності особи протистояти хронічному стресу, тобто про те, що розвиток індивідуальних аспектів психологічної культури через формування здатності індивіда до саморефлексії, критичного мислення, емоційної компетентності, культури комунікативної взаємодії, толерантності та етичності, здатності до

саморегуляції та стресостійкості може бути тим додатковим сприятливим досвідом, на тлі якого відбувається пом'якшення деструктивної дії тривалого впливу стресу в умовах війни.

Отже, підвищення рівнів розвитку складових психологічної культури може бути ефективною стратегією профілактики і подолання стресу в умовах війни та інших кризових ситуаціях.

Здійснене у межах роботи дослідження не є повним і вичерпним для глибокого вивчення висунутої проблематики. Подальші наукові пошуки через розширення досліджуваних аспектів можуть дати ширше розуміння феномена психологічної культури та показати ефективні шляхи її розвитку та формування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні проблеми психології : *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2017. 216 с.
2. Блинова О. Є. Психологічна культура: аналіз змісту поняття. *Проблеми загальної та педагогічної психології*, 2010. Т. XII, част. 5. С. 65-71.
3. Вплив соціального середовища на психіку людини: причини і наслідки. Fact-News, 2025. URL : <https://fact-news.com.ua/vpliv-sotsialnogo-seredovisha-na-psixiku-lyudini-prichini-i-naslidki/>
4. Історія психології : від античності до початку XX століття : навч. посібник. Авт.-уклад. О. П. Коханова, 2016. 235 с.
5. Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/743861/>
6. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
7. Колмогорова Л. С. Особливості становлення психологічної культури молодших школярів. *Питання психології*. (1), 2001. С. 47-56.
8. Кравчук С. Л. Особливості психологічної пружності та життєстійкості особистості як чинників запобігання негативним наслідкам воєнного конфлікту . URL : https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/711171/1/2018v11_Kravchuk_S_L
9. Майндфулнес — техніка медитації, яка допомагає впоратися з психологічними проблемами. URL : <https://mozok.ua/anxietydisorder/article/4313>
10. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

11. Михайлишин У. Б., Стадник А. В., Мельник Ю. Б., Ввейнхардт Й., Олівейра М. С., Пипенко І. С. Психологічний стрес серед студентів у воєнний час: лонгітюдне дослідження. *International Journal of Science Annals*, 2024. № 1. С. 6-18.
12. Москальова А. С. Особливості формування психологічної культури педагогічних, науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти / керівників і працівників інклюзивно-ресурсних центрів. К., 2019. 70 с.
13. Мотков О. Й. Психологічна культура особистості. *Шкільний психолог*, 1999. № 8. С. 14-16.
14. Основи психологічної культури людини. URL : <http://gymnasium152.edu.kh.ua/Files/downloads>
15. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика : монографія. За ред. С. Д. Максименка та ін. Суми : Сум ДПУ, 2015. 430 с.
16. Павлик Н. В. Психологічна культура особистості як фактор гармонізації її характеру в юнацькому віці. URL : <https://lib.iitta.gov.ua/>
17. Предко В.В., Самонова О.О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегії збереження життєстійкості українців. URL : https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2022/16.pdf
18. Психологічна культура. *Моя освіта*, 2025. URL : <https://moyaosvita.com.ua/suspilstvoznnavstvo/psixologichna-kultura/>
19. Психічне здоров'я в умовах війни : як громадські організації допомагають. URL : <https://www.undp.org/uk/ukraine/news/psykhichne-zdorovya>
20. Психологія в контексті культури. *Stud.com.ua*, 2025. URL : https://stud.com.ua/60759/psihologiya/psihologiya_konteksti_kulturi
21. Седова Н. А. Формування психологічної культури як важлива складова психічного здоров'я студентської молоді. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*, 2017. С. 310-325.
22. Тест-самооцінка на визначення рівня хронічного стресу. URL : <https://cnpvtnk.volyn.ua/index.php/poradi-psikhologa/703-test-samotsinka-na-viznachennya-khronichnogo-stresu>

- 23.Техніки самодопомоги подолання стресу та тривоги. URL : <https://www.bsmu.edu.ua/blog/tehniky-samodopomogy-podolannya-stresu-ta-tryvogy/>
- 24.Тутушкіна М. К. Практична психологія для викладачів. К. : Центр учбової літератури, 2016. 280.
- 25.Шпак М. Психологічна концепція розвитку емоційного інтелекту особистості в онтогенезі. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 10 (55). С.125-134.
- 26.Що таке групи підтримки і як проводити їх для ветеранів/ок та їх близьких. URL:<https://veteranhub.com.ua/shcho-take-hrupy-pidtrymky-i-iak-provodyty-ikh-dlia-veteraniv/>
- 27.Ялом І. : життя – політ в екзистенційній терапії. URL : <https://www.gasformind.com/irvin-yalom-biohrafija/>
- 28.Adamopoulos, J., Kashima, Y. (Eds.). *Social Psychology and Cultural Context*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 1999. 320 p.
- 29.Chatterjee A., Kovalishina M., Rawlins K. W., Zhang C. Chronicles of Conflict: A Psychological Overview of the Impacts of War. *OxJournal*, 2024. URL : <https://www.ox>
- 30.Gross J. J. Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences. *Psychological Inquiry*, 2002. № 13(3).. 281-299.
- 31.Kelly D. R., De Block A. *Culture and Cognitive Science*. *Stanford Encyclopedia of Philosophy*, 2022. P. 1-26.
- 32.Kundii Z., Skrypnikov A., Isakov R., Kutsenko N., Zinchenko N., Vasylyeva G. *Coping with War Stress in Ukrainian Students*. *Digital Technologies in Education. Studies in Systems, Decision and Control*, 2024. Vol. 529, pp. 111-125.
- 33.Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company. URL : books.google.com.ua/books?id=i-ySQQuUpr8C&printsec=copyright
- 34.Muthukrishna M., Henrich J., & Slingerland E. *Psychology as a Historical Science*. *Annual Review of Psychology*, 2021. P. 717-749.

35. Predko V., Schabus M., Danyliuk, I. Psychological Characteristics of the Relationship Between Mental Health and Hardiness of Ukrainians During the War. *Frontiers in Psychology*, 2023. URL : <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2023.1282326.34>.
36. Tereshchenko, L., Tolkunova, I. Psychological Features of Enhancing Stress Resistance Levels in Adolescent Children During Times of War. *APSI Journal*. 2023. Vol. 9, No. 3. P. 3-15.

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета для визначення наявності характеристик базових аспектів психологічної культури.

Частина 1: Самоусвідомлення

1. Чи усвідомлюєте ви свої сильні та слабкі сторони?
 - Так
 - Ні
2. Чи контролюєте свої емоції в складних ситуаціях?
 - Завжди
 - Часто
 - Іноді
 - Рідко
 - Ніколи

Частина 2: Саморозвиток

3. Як часто ви працюєте над особистісним та професійним розвитком?
 - Щодня
 - Кілька разів на тиждень
 - Раз на місяць
 - Рідко
 - Ніколи

Частина 3: Емпатія та комунікація

4. Чи легко вам розуміти емоції інших людей?
 - Так
 - Ні
5. У конфліктних ситуаціях ви зазвичай:
 - Шукаєте компроміс
 - Захищаєте свою точку зору
 - Уникаєте конфлікту
 - Не звертаєте уваги

Частина 4: Етична свідомість

6. Чи вважаєте важливим дотримання моральних принципів?
 - Дуже важливо
 - Важливо
 - Не дуже важливо
 - Не важливо

ТЕСТ-САМОЦІНКА НА ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ

Для кожного українця війна стала психологічною травмою. Але дехто зміг адаптуватися до цієї ситуації, а для декого хронічний стрес стає руйнівним.

Пропонуємо пройти тест-самооцінку на визначення рівня хронічного стресу за десятибальною шкалою (від 1 до 10 балів), де 1 бал – дуже рідко відчуваю, 5 балів – час від часу маю це відчуття, 10 балів – постійно відчуваю.

Для цього на окремому аркуші навпроти кожного пункту поставте число, що відповідає вашому стану. В кінці підрахуйте кількість показників, що мають значення від 7 до 10 балів.

1. Депресивність
2. Небажання спілкуватися
3. Дратівливість
4. М'язові зажими на тілі
5. Страх звуків
6. Бажання плакати
7. Складнощі у формуванні думки
8. Поганий апетит
9. Емоційні викиди та зриви
10. Періодичний гострий або постійний головний біль
11. Відчуття безнадії, безвихідності
12. Погіршення тривалості та якості сну
13. Відчуття внутрішньої пустоти
14. Повторювані чи нав'язливі думки
15. Почуття невпевненості у собі чи своїх силах
16. Пришвидшене серцебиття
17. Складнощі з концентрацією уваги
18. Погіршення вимови

Рівень хронічного стресу

Більше 10 відповідей мають показник від 7 до 10 балів. Хронічний стрес, який Ви переживаєте, досить **високого рівня**. Його прояви мають руйнівний характер. Для покращення стану та відновлення ресурсності Ви потребуєте невідкладної допомоги спеціаліста.

Продовження додатку Б

5-9 відповідей мають показник від 7 до 10 балів. Хронічний стрес, у якому Ви перебуваєте, **середнього рівня** тяжкості, він має серйозний вплив. Боротися з ним краще з допомогою спеціаліста та спеціальних практик

2-4 відповіді мають показник від 7 до 10 балів. Ви переживаєте легку стадію (**низький рівень**) хронічного стресу, з наслідками якого можна пробувати боротися самотійно

Додаток В

ТЕСТ «СТІЙКІСТЬ ДО СТРЕСУ»

Інструкція : Вам пропонується тест, який дозволить Вам дати самооцінку стійкості до стресу. Результат буде об'єктивнішим, якщо Ваші відповіді будуть якомога щирішими.

Текст опитувальника :

№з/п	Запитання	Рідко	Іноді	Часто
1.	Я думаю, що мене недооцінюють у колективі	1	2	3
2.	Я намагаюся працювати, навіть якщо буваю нецілком здоровим	1	2	3
3.	Я постійно переживаю за якість своєї роботи	1	2	3
4.	Я буваю налаштованим агресивно	1	2	3
5.	Я не терплю критики на свою адресу	1	2	3
6.	Я буваю роздратованим	1	2	3
7.	Я стараюся стати лідером там, де це можливо	1	2	3
8.	Мене вважають людиною наполегливою і напористою	1	2	3
9.	Я страждаю на безсоння	1	2	3
10.	Своїм недругам я можу дати відсіч	1	2	3
11.	Я емоційно і хворобливо переживаю неприємності	1	2	3
12.	У мене бракує часу для відпочинку	1	2	3
13.	У мене виникають конфліктні ситуації	1	2	3
14.	Мені бракує влади, щоб реалізувати себе	1	2	3
15.	Мені бракує часу, щоб зайнятися улюбленою справою	1	2	3
16.	Я все роблю швидко	1	2	3
17.	Я відчуваю страх, що втрачу роботу (не вступлю до інституту)	1	2	3
18.	Я дію гарячково, а потім переживаю за свої справи та вчинки	1	2	3

Обробка та інтерпретація результатів

Підрахуйте суму балів, яку ви набрали, і визначте, який рівень вашої стійкості до стресу

Сумарне число балів	Рівень вашої стійкості до стресу
43–54	низький
31–42	середній
18–30	високий