Момот Марина Анатоліївна, старший викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах, Національний університет цивільного захисту України, Черкаси, Україна, https//orcid.org/0000-0002-8065-7058

Momot Maryna Anatoliivna, Senior Lecturer of the Department of Psychology of Activity in Special Conditions, National University of Civil Protection of Ukraine, Cherkasy, Ukraine, https//orcid.org/0000-0002-8065-7058

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОСОМАТИЧНИХ ПРОЯВІВ СТРЕСУ У НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

FEATURES OF PSYCHOSOMATIC MANIFESTATIONS OF STRESS IN THE POPULATION UNDER MARTIAL LAW CONDITIONS

Анотація

У статті розглянуто особливості психосоматичних проявів стресу у населення в умовах воєнного стану. Актуальність дослідження зумовлена тривалим впливом воєнних стресорів, що включають загрозу життю, втрату соціальних зв'язків, вимушене переселення, економічну нестабільність та хронічну невизначеність майбутнього, які призводять до значного психоемоційного напруження та порушення психофізіологічної рівноваги особистості. Метою статті є теоретичний аналіз психосоматичних проявів стресу в умовах війни, визначення основних психологічних механізмів їх виникнення та обґрунтування напрямів психологічної профілактики і підтримки населення. У роботі використано метод теоретичного аналізу, узагальнення та систематизації наукових джерел щодо проблеми впливу стресу воєнного часу на психічне та фізичне здоров'я людини. Встановлено, що тривалий вплив стресогенних факторів призводить до виснаження

адаптаційних ресурсів організму, хронічної активації стресових механізмів та порушення функціонування нервової, ендокринної та імунної систем. У результаті цього психічні переживання трансформуються у соматичні симптоми, що проявляються у вигляді головного болю, порушень сну, серцево-судинних розладів, м'язового напруження, шлунково-кишкових дисфункцій та загальної астенізації організму. Доведено, що психосоматичні прояви стресу мають багатофакторну природу та формуються внаслідок взаємодії психологічних, фізіологічних і соціальних чинників. Важливу роль у їх розвитку відіграють посттравматичні стресові реакції, депресивні стани, підвищена тривожність, а також індивідуально-психологічні особливості особистості, зокрема рівень стресостійкості та сформованість копінг-стратегій. Найбільш вразливими до розвитку психосоматичних порушень визначено внутрішньо переміщених осіб та осіб, які безпосередньо пережили психотравмуючі події. Узагальнено, що розвиток психосоматичних проявів не є неминучим наслідком стресу, оскільки ефективна психологічна саморегуляція, використання конструктивних копінг-стратегій, соціальна підтримка та своєчасна психокорекційна допомога суттєво знижують ризик їх виникнення. Підкреслено значення профілактичних заходів, спрямованих на зміцнення психологічної стійкості населення в умовах тривалого воєнного стресу.

Ключові слова: стрес, психосоматика, воєнний стан, психічне здоров'я, психосоматичні прояви, стресостійкість, копінг-стратегії, психологічна допомога.

Abstract. The article examines the features of psychosomatic manifestations of stress in the population under conditions of martial law. The relevance of the study is determined by the prolonged impact of war-related stressors, including threats to life, loss of social connections, forced displacement, economic

instability, and chronic uncertainty about the future, all of which lead to significant psycho-emotional tension and disruption of an individual's psychophysiological balance. The aim of the article is to provide a theoretical analysis of psychosomatic manifestations of stress in wartime conditions, to identify the main psychological mechanisms of their development, and to substantiate directions for psychological prevention and support of the population. The study employs methods of theoretical analysis, generalization, and systematization of scientific sources addressing the impact of wartime stress on human mental and physical health. It has been established that prolonged exposure to stressogenic factors leads to the depletion of the organism's adaptive resources, chronic activation of stress mechanisms, and disruption of the functioning of the nervous, endocrine, and immune systems. As a result, psychological experiences are transformed into somatic symptoms manifested as headaches, sleep disturbances, cardiovascular disorders, muscle tension, gastrointestinal dysfunctions, and general asthenization of the organism. It has been demonstrated that psychosomatic manifestations of stress are multifactorial in nature and arise from the interaction of psychological, physiological, and social factors. A significant role in their development is played by post-traumatic stress reactions, depressive states, increased anxiety, as well as individual psychological characteristics of the personality, particularly the level of stress resilience and the formation of coping strategies. Internally displaced persons and individuals who have directly experienced psychotraumatic events have been identified as the most vulnerable groups to the development of psychosomatic disorders. It is summarized that the development of psychosomatic manifestations is not an inevitable consequence of stress, as effective psychological self-regulation, the use of constructive coping strategies, social support, and timely psychocorrectional assistance significantly reduce the risk of their occurrence. The importance of preventive measures aimed at strengthening

the psychological resilience of the population under conditions of prolonged wartime stress is emphasized.

Keywords: stress, psychosomatics, martial law, mental health, psychosomatic manifestations, stress resilience, coping strategies, psychological support.

Постановка проблеми. Сучасні суспільні трансформації, пов'язані з повномасштабною війною в Україні, створюють безпрецедентні виклики для психічного та фізичного здоров'я населення. Тривале перебування в умовах воєнного стану супроводжується постійним впливом стресогенних чинників, серед яких загроза життю та здоров'ю, втрата близьких людей, вимушене переміщення, руйнування звичного способу життя, економічна нестабільність, інформаційне перевантаження та невизначеність майбутнього. Сукупна дія цих факторів спричиняє значне психоемоційне напруження, яке може набувати хронічного характеру та негативно впливати на функціонування організму людини.

Відомо, що стрес є природною адаптаційною реакцією організму на зовнішні та внутрішні виклики. Проте в ситуаціях тривалого або надмірного психоемоційного навантаження адаптаційні механізми поступово виснажуються, що призводить до порушення психофізіологічної рівноваги. У таких умовах психологічні переживання нерідко трансформуються у соматичні симптоми, які можуть проявлятися у вигляді головного болю, порушень сну, серцево-судинних розладів, м'язового напруження, шлунково-кишкових порушень, хронічної втоми та інших функціональних змін організму. Подібні явища розглядаються в межах психосоматичного підходу, який акцентує увагу на тісному взаємозв'язку психічних процесів та фізичного здоров'я людини.

Особливої актуальності проблема психосоматичних проявів стресу набуває в умовах воєнного стану, коли значна частина населення перебуває

під впливом тривалого стресу різної інтенсивності. Постійне очікування небезпеки, переживання тривоги, страху, безпорадності та невизначеності можуть сприяти виникненню та посиленню психосоматичних симптомів навіть у осіб, які раніше не мали суттєвих проблем зі здоров'ям. Водночас фізичні скарги часто сприймаються як окремі соматичні захворювання, тоді як їхній зв'язок із психоемоційним станом залишається недостатньо усвідомленим як самими людьми, так і фахівцями різних галузей.

Актуальність дослідження зумовлена також необхідністю розробки ефективних заходів психологічної профілактики та підтримки населення в умовах тривалого воєнного стресу. Вивчення особливостей психосоматичних проявів стресу дозволяє глибше зрозуміти механізми впливу психотравмуючих подій на фізичне здоров'я людини, своєчасно виявляти ризики розвитку психосоматичних порушень та визначати напрями надання психологічної допомоги.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Війна є потужним психотравмуючим чинником, який суттєво впливає на психічне та фізичне здоров'я людини. Умови воєнного стану характеризуються високим рівнем невизначеності, постійною загрозою життю, вимушеною зміною звичного способу життя, втратою соціальних зв'язків та значним емоційним напруженням. Тривале перебування в таких умовах призводить до формування хронічного стресу, який негативно позначається на функціонуванні різних систем організму та може проявлятися у вигляді психосоматичних порушень.

Науковці наголошують, що стресові переживання, пов'язані з війною, часто супроводжуються підвищеним рівнем тривоги, страху, емоційної напруги, пригніченості та відчуттям небезпеки. В умовах надзвичайних ситуацій воєнного часу відбуваються суттєві зміни у функціонуванні психоемоційних процесів особистості, що проявляються у підвищеній

тривожності, емоційній нестабільності, труднощах концентрації уваги та порушеннях адаптаційних механізмів [4]. Такі зміни сприяють виснаженню психічних ресурсів людини та підвищують ризик розвитку психосоматичних реакцій.

Одним із найбільш поширених наслідків тривалого впливу воєнного стресу є формування посттравматичних стресових реакцій. Як зазначають К. В. Аймедов та Ю. О. Асєєва, після початку повномасштабного вторгнення значна частина населення України демонструє симптоми посттравматичного стресового розладу, серед яких нав'язливі спогади про травматичні події, порушення сну, підвищена настороженість, емоційна збудливість та уникнення ситуацій, пов'язаних із травматичним досвідом [1]. Тривале збереження таких симптомів негативно впливає не лише на психічне, а й на фізичне здоров'я особистості.

Психосоматичний підхід ґрунтується на визнанні тісного взаємозв'язку між психічними переживаннями та соматичними процесами. У дослідженні В. Огоренка, Т. Шустерман та Є. Ліхолетова встановлено, що особи, які зазнали психосоціального стресу в умовах воєнного конфлікту, часто повідомляють про різноманітні соматичні скарги, серед яких головний біль, порушення сну, серцево-судинні симптоми, хронічна втома, порушення функціонування шлунково-кишкового тракту та загальне погіршення самопочуття [5]. Отримані результати свідчать про те, що тривалий психоемоційний стрес може трансформуватися у фізичні симптоми навіть за відсутності органічних захворювань.

Особливу увагу проблемі психосоматичних проявів військової психотравми приділяють Н. В. Коляденко, Н. О. Бачуріна, Х. С. Живаго, М. М. Шопша та О. Л. Шопша. Дослідники зазначають, що психотравмуючі події воєнного часу можуть провокувати виникнення широкого спектра психосоматичних симптомів, зокрема головного болю, тахікардії, коливань

артеріального тиску, болю у спині та м’язах, розладів травлення, безсоння та підвищеної втомлюваності [3]. Науковці підкреслюють, що механізм виникнення таких проявів пов’язаний із тривалою активацією стресових реакцій організму та порушенням роботи нейроендокринної системи.

Важливим чинником розвитку психосоматичних порушень є депресивні стани, які нерідко виникають унаслідок тривалого переживання стресу. Як зазначають Л. Цибух, М. Пальчинська та Н. Хмель, депресія може виступати одним із ключових психологічних предикторів виникнення психосоматичних розладів, оскільки супроводжується хронічним емоційним напруженням, почуттям безнадійності та зниженням адаптаційних можливостей організму [8]. У таких випадках психічний дистрес знаходить своє відображення у фізичних симптомах, які значно погіршують якість життя людини.

Значного психологічного навантаження зазнають також внутрішньо переміщені особи, які змушені адаптуватися до нових умов життя. За результатами дослідження І. В. Теркулової, О. О. Литвиненко та Н. В. Миколенко, у внутрішньо переміщених осіб спостерігаються високі показники тривожності, депресивних переживань та стресу, що створює передумови для виникнення психосоматичних реакцій різного ступеня вираженості [7]. Втрата звичного соціального середовища, невизначеність майбутнього та труднощі адаптації посилюють негативний вплив психоемоційного напруження на фізичне здоров’я.

Наукові праці Я. Раєвської та Н. Твердохліб, а також З. Р. Шайхлісламова і А. С. Ковтуна засвідчують, що важливим чинником запобігання негативним наслідкам стресу є розвиток стресостійкості та ефективних копінг-стратегій [6; 9]. Високий рівень психологічної стійкості сприяє більш успішній адаптації до несприятливих умов та знижує ризик виникнення як психологічних, так і психосоматичних порушень.

У свою чергу, М. Шопша, О. Шопша, Х. Живаго, Н. Бачуріна та Н. Коляденко наголошують на важливості своєчасної психологічної допомоги населенню в умовах війни. Дослідники відзначають позитивний вплив психокорекційних заходів, зокрема арт-терапевтичних методів, на зниження рівня тривоги, емоційного напруження та інших негативних психічних станів, які можуть виступати підґрунтям для формування психосоматичних розладів [10].

Таким чином, умови воєнного стану є потужним стресогенним фактором, який суттєво впливає на психічне та фізичне здоров'я населення. Тривале психоемоційне напруження, пов'язане з переживанням воєнних подій, сприяє виникненню широкого спектра психосоматичних проявів, серед яких найбільш поширеними є порушення сну, головний біль, серцево-судинні та шлунково-кишкові розлади, хронічна втома та м'язове напруження. Відтак актуальним завданням сучасної психології є подальше вивчення механізмів формування психосоматичних порушень та розробка ефективних заходів психологічної профілактики й підтримки населення в умовах воєнного стану.

Метою статті є теоретичний аналіз особливостей психосоматичних проявів стресу у населення в умовах воєнного стану, визначення основних психологічних механізмів їх виникнення та обґрунтування напрямів психологічної профілактики і підтримки осіб, які перебувають під впливом тривалих стресогенних чинників.

Виклад основного матеріалу. Психосоматичні прояви є одним із найпоширеніших наслідків тривалого впливу стресогенних факторів на особистість. У сучасній психології психосоматика розглядається як напрям досліджень, що вивчає взаємозв'язок психічних процесів із функціонуванням організму людини та механізми впливу емоційних переживань на виникнення й перебіг соматичних порушень. Особливого

значення проблема психосоматичних проявів набуває в умовах воєнного стану, коли значна частина населення перебуває під впливом хронічного стресу, пов’язаного із загрозою життю, втратою безпеки, вимушеним переселенням, руйнуванням соціальних зв’язків та невизначеністю майбутнього.

Воєнний стан створює умови для постійної активації стресових механізмів організму. На відміну від короткочасного стресу, який виконує адаптаційну функцію, хронічний стрес спричиняє виснаження фізіологічних та психологічних ресурсів особистості. Як зазначають І. О. Москвін, Л. М. Поліщук та О. В. Устянська, під час надзвичайних ситуацій воєнного часу спостерігаються суттєві зміни психоемоційних процесів людини, що проявляються підвищенням рівня тривоги, емоційною нестабільністю, дратівливістю, порушенням уваги та зниженням адаптаційних можливостей [4]. Тривале перебування в такому психоемоційному стані створює передумови для виникнення різноманітних психосоматичних симптомів.

Важливим наслідком переживання воєнних подій є розвиток посттравматичних стресових реакцій. Після початку повномасштабної війни в Україні значно зросла кількість осіб із симптомами посттравматичного стресового розладу, які проявляються у вигляді нав’язливих спогадів, підвищеної настороженості, порушень сну, емоційної напруги та уникнення нагадувань про травматичні події [1]. Дослідники підкреслюють, що тривале збереження таких симптомів негативно впливає на діяльність нервової, серцево-судинної, ендокринної та імунної систем організму, що може сприяти розвитку психосоматичних розладів.

Психосоматичні реакції виникають унаслідок складної взаємодії психологічних, фізіологічних та соціальних чинників. Під впливом сильного або тривалого стресу відбувається активація симпатичної нервової системи та посилюється вироблення гормонів стресу, насамперед кортизолу та

адреналіну. Якщо такий стан триває протягом тривалого часу, організм починає функціонувати в режимі постійної мобілізації, що негативно позначається на роботі внутрішніх органів і систем.

Подібних висновків дійшли Н. В. Коляденко, Н. О. Бачуріна, Х. С. Живаго, М. М. Шопша та О. Л. Шопша, які досліджували психосоматичні прояви військової психотравми. Науковці встановили, що найбільш поширеними психосоматичними симптомами є головний біль, порушення сну, тахікардія, відчуття нестачі повітря, підвищене м'язове напруження, болі в ділянці серця, порушення діяльності шлунково-кишкового тракту та загальна астенізація організму [3]. Такі симптоми можуть мати різну інтенсивність і суттєво впливати на якість життя людини, знижуючи її працездатність та адаптаційні можливості.

Суттєву роль у розвитку психосоматичної симптоматики відіграють депресивні стани. Депресія супроводжується порушенням емоційної регуляції, зниженням життєвої активності, відчуттям безнадійності та виснаженням психологічних ресурсів особистості [8]. У таких умовах людина стає більш чутливою до фізичного дискомфорту, а психоемоційне напруження може проявлятися через соматичні симптоми. Дослідники розглядають депресію як один із важливих чинників формування психосоматичних порушень.

Водночас науковці підкреслюють, що розвиток психосоматичних проявів не є неминучим наслідком переживання стресу. Важливим захисним чинником виступає стресостійкість особистості. На думку Я. Раєвської та Н. Твердохліб, стресостійкість являє собою комплекс психологічних характеристик, які забезпечують здатність людини ефективно функціонувати в екстремальних умовах та зберігати психологічну рівновагу [6]. Особи з високим рівнем стресостійкості демонструють кращу адаптацію до

несприятливих обставин та рідше стикаються з негативними наслідками хронічного стресу.

Важливе значення має також використання ефективних стратегій подолання стресу. Конструктивні копінг-стратегії, зокрема пошук соціальної підтримки, розвиток навичок емоційної саморегуляції, фізична активність, психологічне консультування та психоедукація, сприяють зниженню рівня психоемоційного напруження та запобігають розвитку негативних психологічних наслідків війни [2]. Відсутність ефективних механізмів подолання стресу, навпаки, підвищує ризик формування психосоматичних порушень.

У дослідженні М. Шопші, О. Шопші, Х. Живаго, Н. Бачуріної та Н. Коляденко наголошується на важливості своєчасної психологічної допомоги населенню в умовах війни [10]. Автори відзначають ефективність арт-терапевтичних методів у зниженні рівня тривоги, страху, внутрішньої напруги та інших негативних психоемоційних станів. Психокорекційна робота сприяє відновленню психологічних ресурсів особистості та може виступати одним із засобів профілактики психосоматичних розладів.

В умовах воєнного стану психосоматичні прояви стресу можуть мати як гострий, так і хронічний характер. Гострі реакції найчастіше виникають безпосередньо після переживання психотравмуючих подій та супроводжуються різким підвищенням тривоги, прискореним серцебиттям, тремтінням, відчуттям нестачі повітря, головним болем і порушенням сну. Хронічні психосоматичні прояви формуються внаслідок тривалого впливу стресогенних факторів та характеризуються стійкими функціональними порушеннями з боку різних систем організму [1; 3].

Особливістю психосоматичних реакцій у воєнний період є їхня багатокомпонентність. У більшості випадків фізичні симптоми поєднуються з емоційними, когнітивними та поведінковими порушеннями. Людина може

одночасно переживати підвищену тривожність, труднощі концентрації уваги, нав'язливі думки про небезпеку та відчувати фізичний дискомфорт у вигляді болю різної локалізації, порушень травлення або серцево-судинних реакцій [4]. Така взаємодія психічних і фізичних проявів ускладнює діагностику та потребує комплексного підходу до надання психологічної допомоги.

Особливе місце серед психосоматичних проявів займають порушення сну. Сон є одним із найважливіших механізмів відновлення фізичних і психічних ресурсів організму. Проте в умовах постійної загрози безпеці, повітряних тривог та інформаційного перенасичення значна частина населення стикається з труднощами засинання, поверхневим сном, частими пробудженнями та нічними кошмарами [1]. Хронічне недосипання призводить до зниження працездатності, погіршення емоційного стану та посилення соматичних скарг.

Не менш поширеними є психосоматичні прояви з боку серцево-судинної системи. Тривала активація стресових механізмів сприяє підвищенню артеріального тиску, прискоренню серцевого ритму, появі відчуття перебоїв у роботі серця та болю в грудній клітці [3; 5]. Подібні симптоми нерідко сприймаються людиною як ознаки серйозного соматичного захворювання, що додатково підсилює тривогу та формує замкнене коло психофізіологічного напруження.

Значного впливу зазнає також шлунково-кишковий тракт, функціонування якого тісно пов'язане з емоційним станом людини. Хронічний стрес може супроводжуватися нудотою, дискомфортом у шлунку, порушенням апетиту, функціональними розладами кишківника та іншими гастроентерологічними симптомами [3; 8]. Виникнення таких проявів пояснюється впливом нервової системи на процеси травлення та

змінами гормональної регуляції організму в умовах тривалого психоемоційного напруження.

Важливим аспектом дослідження психосоматичних проявів стресу є врахування індивідуально-психологічних особливостей особистості. Інтенсивність реакції на стрес значною мірою залежить від попереднього життєвого досвіду, рівня психологічної стійкості, наявності соціальної підтримки, особливостей емоційної регуляції та сформованих копінг-стратегій [2; 6]. За однакових зовнішніх обставин різні люди можуть демонструвати суттєво відмінні психосоматичні реакції, що свідчить про складність механізмів їх виникнення.

Варто зазначити, що тривалий психоемоційний стрес негативно впливає і на функціонування імунної системи. Виснаження адаптаційних ресурсів організму призводить до зниження його опірності несприятливим чинникам зовнішнього середовища, що може проявлятися частішими захворюваннями, повільнішим відновленням після хвороб та загальним погіршенням фізичного самопочуття [5]. Таким чином, психосоматичні наслідки воєнного стресу виходять далеко за межі окремих симптомів і можуть впливати на загальний стан здоров’я людини.

У сучасних умовах одним із найважливіших напрямів є формування навичок психологічної саморегуляції, спрямованих на зниження рівня емоційного напруження та підвищення адаптаційних можливостей особистості. Ефективними вважаються методи релаксації, дихальні техніки, усвідомленість, підтримання соціальних контактів, фізична активність та своєчасне звернення по психологічну допомогу [2; 10]. Їх застосування сприяє зменшенню негативного впливу стресу на психічне та фізичне здоров’я людини.

Таким чином, психосоматичні прояви стресу є поширеним наслідком тривалого впливу воєнних стресорів на населення. Найбільш характерними

симптомами виступають порушення сну, головний біль, хронічна втома, серцево-судинні розлади, м’язове напруження та порушення діяльності шлунково-кишкового тракту. Їх виникнення зумовлюється складною взаємодією психологічних і фізіологічних механізмів, що активізуються в умовах хронічного стресу. Водночас розвиток стресостійкості, використання конструктивних копінг-стратегій та своєчасна психологічна допомога можуть суттєво знизити ризик виникнення психосоматичних порушень у населення в умовах воєнного стану [2; 3; 10].

Висновки. Воєнний стан є потужним хронічним стресогенним фактором, який характеризується тривалим впливом психотравмуючих подій, високим рівнем невизначеності, загрозою життю та здоров’ю, а також суттєвими змінами соціального функціонування особистості. Сукупна дія цих чинників призводить до виснаження адаптаційних ресурсів організму та порушення психофізіологічної рівноваги. Психосоматичні прояви стресу є поширеним наслідком тривалого психоемоційного напруження. Найбільш характерними з них є порушення сну, головний біль, підвищена втомлюваність, серцево-судинні розлади (тахікардія, коливання артеріального тиску), функціональні порушення шлунково-кишкового тракту, м’язове напруження та загальне погіршення соматичного самопочуття. Важливо, що зазначені симптоми часто мають функціональний характер і не завжди супроводжуються органічними патологіями, що підтверджує їх психогенну природу.

Встановлено, що механізм формування психосоматичних проявів у воєнних умовах є багатофакторним і включає взаємодію психологічних, фізіологічних та соціальних чинників. Тривала активація стресових реакцій організму сприяє порушенню роботи нервової, ендокринної та імунної систем, що, у свою чергу, підсилює соматичні прояви психоемоційного напруження. Важливу роль у цьому процесі відіграють індивідуально-

психологічні особливості особистості, зокрема рівень стресостійкості, особливості емоційної регуляції та сформованість копінг-стратегій.

Найбільш вразливими до розвитку психосоматичних порушень є особи, які перебувають у стані тривалого емоційного виснаження, зокрема внутрішньо переміщені особи та люди, які безпосередньо пережили психотравмуючі події. У цих групах населення частіше фіксуються підвищений рівень тривожності, депресивні стани та симптоми посттравматичного стресового розладу, що значно підвищує ризик соматизації психологічних переживань.

Отже, психосоматичні прояви стресу в умовах воєнного стану є складним та багаторівневим явищем, що потребує подальшого наукового вивчення та практичного впровадження комплексних підходів до їх профілактики та корекції. Результати дослідження підкреслюють необхідність посилення уваги до психологічного здоров'я населення як одного з ключових чинників збереження загального здоров'я в умовах тривалих суспільних кризових ситуацій.

Список використаних джерел

1. Аймедов К. В., Асєєва Ю. О. Особливості прояву посттравматичного стресового розладу в Україні з 2022 року. *Ментальне здоров'я*. 2024. №4. С. 3-8.

2. Гончарук Н., Онуфрієва Л. Аналіз методів подолання психоемоційного стресу в умовах війни. *Проблеми сучасної психології*. 2022. Вип. 56. С. 30-44.

3. Коляденко Н. В., Бачуріна Н. О., Живаго Х. С., Шопша М. М., Шопша О. Л. Психосоматичні прояви військової психотравми. *Клінічна та профілактична медицина*. 2023. № 8. С. 30-38.

4. Москвін І. О., Поліщук Л. М., Устянська О. В. Особливості функціонування психоемоційних процесів людини під час надзвичайних ситуацій у воєнний час. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. №4. С. 29-34.

5. Огоренко В., Шустерман Т., Ліхолетов Є. Психосоматичний стан цивільних осіб, що зазнали психосоціального стресу в умовах воєнного конфлікту. *Психосоматична медицина та загальна практика.* 2022. Т. 7. №2. С. 1-2.

6. Раєвська Я., Твердохліб Н. Психологія стресостійкості військовослужбовців: теоретичний дискурс. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2023. Вип. 3(59). С. 19-23.

7. Теркулова І. В., Литвиненко О. О., Миколенко Н. В. Психологічні прояви стресу, депресії та тривоги у внутрішньо переміщених осіб. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2025. С. 162-168.

8. Цибух Л., Пальчинська М., Хмель Н. Вплив депресивного стану на виникнення психосоматичних порушень. *Ментальне здоров'я*. 2024. №4. С. 41-45.

9. Шайхлісламов З. Р., Ковтун А. С. Особливості впливу бойового стресу на психологічну підготовку військовослужбовців в умовах бойових дій. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. Вип. 3. С. 142-145.

10. Шопша М., Шопша О., Живаго Х., Бачуріна Н., Коляденко Н. Вплив воєнної ситуації на психічні стани населення України та їх арт-терапевтична психокорекція. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*. 2023. № 2. С. 66-82.

References

1. Aimedov K. V., Asieieva Yu. O. Osoblyvosti proiavu posttravmatychnoho stresovoho rozladu v Ukraini z 2022 roku. Mentalne zdorovia. 2024. №4. S. 3-8.

2. Honcharuk N., Onufriieva L. Analiz metodiv podolannia psykhoemotsiinoho stresu v umovakh viiny. Problemy suchasnoi psykholohii. 2022. Vyp. 56. S. 30-44.

3. Koliadenko N. V., Bachurina N. O., Zhyvaho Kh. S., Shopsha M. M., Shopsha O. L. Psykhosomatychni proiavy viiskovoi psykhotravmy. Klinichna ta profilaktychna medytsyna. 2023. № 8. S. 30-38.

4. Moskvin I. O., Polishchuk L. M., Ustianska O. V. Osoblyvosti funktsionuvannia psykhoemotsiinykh protsesiv liudyny pid chas nadzvychainykh sytuatsii u voiennyi chas. Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Seriia: Psykholohiia. 2023. №4. S. 29-34.

5. Ohorenko V., Shusterman T., Likholetov Ye. Psykhosomatychnyi stan tsyvilnykh osib, shcho zaznaly psykhosotsialnoho stresu v umovakh voiennoho konfliktu. Psykhosomatychna medytsyna ta zahalna praktyka. 2022. T. 7. №2. S. 1-2.

6. Raievska Ya., Tverdokhlib N. Psykholohiia stresostiikosti viiskovosluzhbovtsiv: teoretychnyi dyskurs. Naukovi pratsi Mizhrehionalnoi Akademii upravlinnia personalom. Psykholohiia. 2023. Vyp. 3(59). S. 19-23.

7. Terkulova I. V., Lytvynenko O. O., Mykolenko N. V. Psykholohichni proiavy stresu, depresii ta tryvohy u vnutrishno peremishchenykh osib. Slobozhanskyi naukovyi visnyk. Seriia: Psykholohiia. 2025. S. 162-168.

8. Tsybukh L., Palchynska M., Khmel N. Vplyv depresyvnoho stanu na vynyknennia psykhosomatychnykh porushen. Mentalne zdorovia. 2024. №4. S. 41-45.

9. Shaikhlislamov Z. R., Kovtun A. S. Osoblyvosti vplyvu boiovoho stresu na psykholohichnu pidhotovku viiskovosluzhbovtsiv v umovakh boiovykh dii.

Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Seriia: Psykholohiia. 2023. Vyp. 3. S. 142-145.

10. Shopsha M., Shopsha O., Zhyvaho Kh., Bachurina N., Koliadenko N. Vplyv voiennoi sytuatsii na psykhichni stany naselennia Ukrainy ta yikh art-terapevtychna psykhokorektsiia. Suchasna medytsyna, farmatsiia ta psykholohichne zdorovia. 2023. № 2. S. 66-82.