

Отже, успішна робота з агресією передбачає стабілізацію емоційного стану, посилення навичок саморегуляції, навчання розпізнаванню тригерів, корекцію когнітивних викривлень, опрацювання травматичного досвіду та підвищення стресостійкості. Психологічні програми, орієнтовані на військових, демонструють ефективність, якщо вони адаптовані до бойового досвіду, включають чіткі інструкції, моделювання реальних ситуацій, практику управління гнівом, тілесні та дихальні техніки, а також роботу з мотивацією до подолання адиктивної поведінки.

Список використаних джерел

1. 1. Алексіна Н., Герасименко О., Савченко О., Лавриненко Д., Зарубін І. Психометричні властивості шкали вираження гніву Ч. Спілбергера: діагностика в умовах воєнного стану. *Вісник Національного університету оборони України*. 2025. Т. 20. № 4. С. 7-20. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2025-86-4-7-20>.
2. Асєєва Ю.О., Аймедов К.В., Чемер Ю.П., & Касикова М.В. Психологічні особливості осіб із різним військовим досвідом. *Ментальне здоров'я*. 2024. № 1. С. 3–9. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2024-1-1>
3. Байда М.С., Приходько І.І., Брюхно О.Г. Психологічні особливості формування адиктивної поведінки у військовослужбовців після участі у бойових діях. *Актуальні проблеми психологічного забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів: збірник матеріалів V Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Київ, 31 жовтня 2024 р.). Київ : ДНДІ МВС України, 2024. С. 216–218.
4. Гаврилькевич В., Абдрахманова М. Показники агресивності у військовослужбовців. *Psychology Travelogs*. 2023. № 1. С. 5-15. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2023-1-1>
5. Козира П.В. Посттравматичний стресовий розлад та алкогольна залежність. *Габітус*. 2025. Вип. 70. С. 147–151. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.26>
6. Мушкевич В. Психологічні особливості фрустраційної поведінки військовослужбовців. *Психологічні перспективи*. 2020. № 35. С. 101-118. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2020-35-101-118>

Єсіна Олеся

викладачка-стажистка кафедри психології,
здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
Мелітопольського державного педагогічного університету
ім. Богдана Хмельницького
(м. Запоріжжя)

ВПЛИВ КУМУЛЯТИВНОГО СТРЕСУ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Питання психологічного благополуччя особистості завжди поставало як пріоритетне для досліджень серед наукової психологічної спільноти. З початком російсько-української війни, а тим паче під час повномасштабного вторгнення росії на території України, воно набуло особливої гостроти та актуальності. Вже впродовж майже чотирьох років українці живуть у стані кумулятивного стресу, що спричинений багатьма факторами: втрати, інтенсивність бойових дій, регулярність обстрілів цивільних міст, блекаути, вимушене переселення, розірваність родин тощо.

Систематичний вплив цих факторів виснажує психіку особистості, що призводить до ризику дезадаптації, емоційного виснаження, порушення повсякденного функціонування та психічних розладів. Важливо дослідити особливості впливу кумулятивного стресу на психологічне благополуччя особистості, адже розуміння

Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції
механізмів дії та наслідків цього стану допоможе процесі надання кваліфікованої психологічної допомоги.

Мета – проаналізувати психологічні особливості впливу кумулятивного стресу на психологічне благополуччя особистості в несприятливих умовах.

Виклад основного матеріалу дослідження. Кумулятивним стресом називають стан, що формується у особистості через накопичення багатьох стресорів. Кожен із них окремо може не бути критичним, проте їх повторюваність, тривалість або інтенсивність створюють значне сукупне психічне навантаження. Якщо гострий стрес пов'язаний з конкретною травматичною подією, то кумулятивний розвивається поступово і часто непомітно, оскільки людина адаптується до окремих чинників, але не усвідомлює їхнього спільного підсумкового впливу. Тим не менш, навіть незначні стресори поступово виснажують психічні ресурси та знижують здатність людини підтримувати психологічне благополуччя. Симптомами кумулятивного стресу можуть бути такі стани як дратівливість, тривожність, депресія, головні болі, безсоння тощо [3, 32]. Напруга при стресі сильно зростає, з'являється надмірна метушливість або навпаки гальмування. Знижується концентрація уваги, людина відволікається на будь-які дрібниці, які призводять до роздратування. Спостерігається надмірна фіксація уваги на чому-небудь, але бездіяльність. При спробі вирішити проблему, людина не може знайти вихід і надовго заціклюється на ній. Страждає якість когнітивних функцій. Погіршується якість мислення, людина здатна часто лише на прості розумові операції [3, 33].

Важливо зазначити, що кумулятивний стрес впливає на особистісний розвиток. Стрес може змінити сприйняття світу, її цінності та пріоритети [2, 313]. Як наслідок, поведінка та ставлення до життя можуть суттєво змінюватися, може спостерігатись негативне та вороже ставлення до соціального середовища, в якому людина існує.

Психологічне благополуччя можна визначити як комплексний стан, що охоплює емоційну стабільність, задоволеність життям, здатність до саморегуляції та підтримання позитивної самооцінки [1, 91].

Особливості впливу кумулятивного стресу на психологічне благополуччя особистості варто розглядати комплексно, а саме через вплив на основні структурні компоненти благополуччя – емоційний, когнітивний та соціально-поведінковий.

Хронічне накопичення стресових реакцій призводить до зниження рівня позитивного афекту, зростання тривоги та пригніченості. У деяких випадках формуються передумови для розвитку тривожних і депресивних розладів, емоційного вигорання або емоційного оніміння. Втрачається здатність гнучко реагувати на зовнішні умови, погіршується якість емоційних контактів. Звертаючи увагу на когнітивний компонент, то тут варто зауважити, що кумулятивний стрес негативно впливає на здатність людини конструктивно осмислювати власний досвід та підтримувати адекватне відчуття контролю. Надмірне стресове навантаження знижує когнітивну гнучкість, ускладнює планування, породжує відчуття безпорадності та виснажує смислову систему особистості. Це призводить до фрагментарності самосприйняття та зниження рівня психологічного благополуччя.

Коливання настрою, втома та зниження мотивації можуть спричиняти ізоляцію, уникання соціальних контактів, втрату активності або, навпаки, імпульсивність у поведінці. У сімейних та міжособистісних взаємодіях це проявляється як конфліктність, емоційне віддалення, зниження якості комунікації. Соціальне середовище при цьому може або посилювати, або зменшувати вплив кумулятивного стресу.

Можна виокремити також чинники, що підсилюють вплив кумулятивного стресу на психологічне благополуччя особистості:

- низька здатність до емоційної регуляції,
- відсутність соціальної підтримки,

- попередній травматичний досвід,
- обмежені особистісні ресурси,
- нестабільне середовище.

Для зменшення негативного впливу кумулятивного стресу на психологічне благополуччя особистості, як бачимо, варто розвивати резильєнтність, стабільні соціальні зв'язки, навчатись адаптивним копінг-стратегіям, навичкам усвідомлення та відновлення, позитивному смислотворенню. Дослідженнями доведено, що високий рівень резильєнтності зменшує негативний вплив стресу, підтримує відчуття контролю та сприяє відновленню психологічного благополуччя.

Висновок. Отже, кумулятивний стрес постає як один із найбільш руйнівних чинників, що системно впливає на психологічне благополуччя особистості. Інтенсивність його впливу зумовлена тривалістю, повторюваністю та накладанням різних стресорів, що поступово виснажують емоційні, когнітивні та поведінкові ресурси людини. Виявлено, що кумулятивний стрес спричиняє погіршення емоційної стабільності, зниження когнітивної гнучкості, порушення смислової системи та деструкцію соціальних взаємодій, що в комплексі веде до зниження загального рівня психологічного благополуччя.

Таким чином, розуміння дії механізмів кумулятивного стресу та його впливу на психологічне благополуччя особистості є необхідною передумовою для розробки ефективних програм психологічної підтримки. Підсилення психологічних ресурсів особистості, розвиток резильєнтності та формування стабільного соціального оточення виступають ключовими умовами збереження психологічного благополуччя при тривалих несприятливих умовах.

Список використаних джерел

1. Бурлака В. Б. А. Хронічний стрес у військовослужбовців як загроза психологічному благополуччю. *Інтеграція науки, освіти та суспільства: виклики, інновації, перспективи розвитку*: збірник тез доповідей міжнародної науково-практичної конференції (Рівне, 6 серпня 2025 р.). Рівне: ЦФЕНД, 2025. С. 90-94.
2. Горбань М. Хронічний стрес у сучасному суспільстві: психологічні стратегії адаптації. *Матеріали конференцій МЦНД* (28.02.2025). Дніпро, Україна, 2025. С. 310–319.
3. Орос М. М., Гал А. В. Стрес, дистрес, його види та корекція. *Ліки України*. 2021. № 7 (253). С. 32–35. DOI: [https://doi.org/10.37987/1997-9894.2021.7\(253\).245660](https://doi.org/10.37987/1997-9894.2021.7(253).245660).

Журигора Вікторія

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Донецький національний університет ім.В.Стуса
(м.Вінниця)

ОСОБЛИВОСТІ Я-КОНЦЕПЦІЇ ОСІБ ЗІ СЦЕНІЧНИМИ БАР'ЄРАМИ

Актуальним завданням сучасної психології є дослідження феноменів, що впливають на ефективність самопрезентації та міжособистісної взаємодії, зокрема сценічних бар'єрів. Попри значну кількість досліджень, присвячених психологічним бар'єрам, досі не вистачає робіт, які детально вивчали саме сценічні бар'єри (бар'єри публічного виступу). В науковій літературі здебільшого досліджують явище сценічного хвилювання серед осіб творчих професій. Вивчення впливу Я-концепції на сценічні бар'єри залишається недостатньо розкритим. Аналіз цього взаємозв'язку дозволить краще зрозуміти механізми формування сценічних бар'єрів, а також шляхи їх подолання. Питання, що стосуються даного дослідження, розглядалися низкою зарубіжних і вітчизняних вчених: З. Фройд А. Адлер, Р.