

УДК165.194-057.875:159.944.4"364"

**FEATURES OF CHANGES IN STUDENTS' COGNITIVE ACTIVITY
UNDER THE INFLUENCE OF LONG-TERM STRESS DURING
STUDYING IN MARTIAL LAW CONDITIONS**

**ОСОБЛИВОСТІ ЗМІН КОГНІТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ
ПІД ВПЛИВОМ ТРИВАЛОГО СТРЕСОВОГО НАВАНТАЖЕННЯ
ПРИ НАВЧАННІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Artem Chernov

Assistant Professor of the Department of Crisis Psychology
Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University,
Ukraine 2 Ostrogradskoho str., Poltava, 36000

E-mail:

chernovpsychologist@gmail.com

ORCID iD 0009-0002-3742-3106

Vitalii Zaika

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Social Work and Special Education
Institute of Economics and Law of the Open International University of Human
Development „UKRAINE”

6 Monastyrskya str., Poltava,

36000 E-mail:

zaika_vitaliy@ukr.net ORCID

iD 0000-0001-5710-2997

Oleksandr Yermolenko

PhD in Pedagogy, Associate Professor of the Department of Social Work and
Special Education

Institute of Economics and Law of the Open International University of Human
Development „UKRAINE”

6 Monastyrська str., Poltava,
36000 E-mail:

ermolenkoav@ukr.net ORCID

iD 0000-0002-6490-0521

Артем Чернов

асистент кафедри кризової
психології E-mail:

chernovpsychologist@gmail.com

ORCID iD 0009-0002-3742-3106

Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University,
Ukraine 2 Ostrogradskoho str., Poltava, 36000

Полтавський національний педагогічний
університет імені В. Г. Короленка
Остроградського, 2, Полтава, 36000

Віталій Заїка

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної роботи та спеціальної
освіти E-mail: zaika_vitaliy@ukr.net

ORCID iD 0000-0001-5710-2997

Institute of Economics and Law of the Open International University of Human
Development „UKRAINE”

6 Monastyrська str., Poltava, 36000

Полтавський інститут економіки і права

ЗВО «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»

Монастирська, 6, Полтава, 36000

Олександр Єрмоленко

доктор філософії з педагогіки, доцент кафедри соціальної роботи та спеціальної освіти

Полтавський інститут економіки і права ЗВО «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»

Монастирська, 6, Полтава,

36000 E-mail:

ermolenkoav@ukr.net ORCID

iD 0000-0002-6490-0521

Abstract

The article analyzes the theoretical and methodological principles of the impact of chronic stress on the cognitive sphere of student youth. The starting point is the understanding of stress as an adaptive mechanism of mobilization of the body in response to changes in the external environment. At the same time, long-term (prolonged) stress has significant psychophysiological consequences that affect both the cognitive and emotional-volitional spheres of students.

Given the age characteristics of student youth, the physiological aspects of the impact of stress are partially neutralized due to metabolic processes and compensatory mechanisms. However, the situation of uncertainty, loss of subjectivity, inability to plan one's own time, as well as partial sleep deprivation create the prerequisites for maladaptation in the educational environment, reduced initiative and difficulties in performing problematic and independent tasks.

The material is presented from the position of a holistic understanding of the psyche as a psychophysiological system that is under the influence of both physiological stimuli and social and psychological stimuli. If the physiological effect is subject to generalization and is characterized by general patterns due to the functioning of the humoral system, then the psychological factor acts within the framework of individual phenomena and is based on the sensory interpretation of life experience and events.

From the above considerations, we can conclude about the relationship and interdependence between the physical state of the body, changes in the emotional-volitional sphere and transformations of the cognitive activity of student youth. The aim of the article is to identify and characterize changes in the cognitive sphere of students that arise under the influence of prolonged stress caused by the war.

Keywords: psychophysiology, emotional-volitional sphere, cognitive sphere, symptoms of stress-associated disorders, adaptation, maladaptation, compensatory.

Анотація

У статті проаналізовано теоретико-методологічні засади впливу хронічного стресу на когнітивну сферу студентської молоді. Зазначено, що вихідним положенням є розуміння стресу як адаптивного механізму мобілізації організму у відповідь на зміни зовнішнього середовища. Водночас тривалий (продлонгований) стрес має значні психофізіологічні наслідки, що впливають як на когнітивну, так і на емоційно-вольову сферу студентів.

Визначено, що з огляду на вікові особливості студентської молоді, фізіологічні аспекти впливу стресу частково нейтралізуються за рахунок метаболічних процесів і компенсаторних механізмів. Проте ситуація невизначеності, втрата суб'єктності, неможливість планувати власний час, а також часткова депривація сну створюють передумови для дезадаптації в освітньому середовищі, зниження ініціативності та труднощів у виконанні проблемних і самостійних завдань.

Матеріал статті подано з позиції цілісного розуміння психіки як психофізіологічної системи, що перебуває під впливом як фізіологічних подразників, так і соціальних та психологічних стимулів. Відмічено, що якщо фізіологічний вплив підлягає узагальненню і характеризується загальними закономірностями, зумовленими функціонуванням гуморальної системи, то психологічний чинник діє в межах індивідуальних феноменів і

ґрунтується на чуттєвій інтерпретації життєвого досвіду та подій.

Ключові слова: психофізіологія, емоційна-вольова сфера, когнітивна сфера, симптоматика стрес-асоційованих розладів, адаптація, дезадаптація, компенсаторика.

Постановка проблеми та актуальність дослідження. Несприятливі умови зовнішнього середовища відповідно до еволюційних принципів зумовлюють сталі адаптивні зміни в організмі людини, включаючи

трансформацію поведінкових стратегій та формування нових психологічних утворень. Це положення є актуальним для аналізу механізмів адаптації на рівні система "організм – середовище". Водночас соціально-політичні катастрофи, зокрема війна, супроводжуються значним психічним навантаженням на психофізіологічну систему людини.

У таких умовах психіка студентської молоді стикається як із безпосередньою загрозою життю (наприклад, під час ракетно-дронових атак), так і з хронічним психологічним тиском, спричиненим постійною присутністю фактора терору та ін.

У психології, особливо в синтезі з патофізіологією та нейрофізіологією центральної нервової системи, вплив стресу та стресових факторів як біологічних агентів вивчений досить ґрунтовно. Проте вплив стресу на когнітивну сферу, особливо в умовах пролонгованого психоемоційного напруження, залишається недостатньо дослідженим.

У межах викладення матеріалу ми використовуємо умовну шкалу інтервалів. Її полюси відображають два протилежні стани: на одному – клінічно виражені прояви стрес-асоційованих розладів, що супроводжуються значним погіршенням когнітивної діяльності через ураження емоційно-вольової сфери (умовне позначення «мінус»), на іншому – повна адаптація до умов невизначеності без суттєвого впливу стресу на когнітивні функції (умовне позначення «плюс»).

Згідно із законом нормального розподілу, більшість студентів перебуває між цими крайнощами – у стані часткової дезадаптації та водночас часткової адаптації. Таким чином, гіпотетично можна припустити наявність певного ступеня ускладнення когнітивної діяльності у більшості студентів поряд із активізацією адаптаційно-компенсаторних механізмів.

Актуальність нашого дослідження полягає у визначенні факторів, що впливають на адаптивні та дезадаптивні зміни в когнітивній сфері студентської молоді в умовах війни. Результати мають вагомим значення для вдосконалення організації освітнього процесу в закладах вищої освіти в період затяжної соціальної кризи.

Умови воєнного часу зумовлюють зміну пріоритетів у діяльності закладів вищої освіти: до традиційного завдання — формування компетентного фахівця – додається не менш важливе завдання збереження життя та ментального здоров'я здобувача освіти. Виникає необхідність чіткого визначення допустимих меж когнітивного навантаження: з одного боку – для забезпечення ефективного набуття професійних компетентностей, з іншого – для запобігання психоемоційному виснаженню студентів.

Таким чином, об'єктом нашого дослідження є психічні процеси студентської молоді в умовах пролонгованого стресу. Предметом дослідження є адаптивні та дезадаптивні зміни у структурі психіки студентської молоді, які можуть як сприяти, так і перешкоджати ефективному засвоєнню навчального матеріалу.

Метою статті є аналіз факторів впливу пролонгованого стресу на емоційно-вольову та когнітивну сферу студента, з метою виявлення можливих наслідків та шляхів збереження його навчальної продуктивності в умовах війни.

Основні завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні наукові підходи до вивчення впливу пролонгованого стресу на когнітивну сферу людини, зокрема студентської молоді.

2. Визначити ключові психофізіологічні та психологічні фактори, що зумовлюють адаптивні й дезадаптивні зміни у когнітивній діяльності студентів під час воєнного стану.
3. Розглянути особливості трансформації когнітивних процесів (уваги, пам'яті, мислення, здатності до навчання) в умовах тривалого стресового навантаження.
4. З'ясувати можливі компенсаторні механізми та шляхи психолого-педагогічної підтримки студентської молоді з метою збереження їхньої навчальної продуктивності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

На нашу думку, вплив стресу доцільно розглядати як психофізіологічну реакцію організму. Якщо йдеться про теми самоактуалізації особистості, феноменології самотності чи відчуття належності, цілком обґрунтовано застосовувати філософський підхід до їхнього аналізу. Проте поняття стресу, на відміну від

згаданих вище, має переважно фізіологічну природу, оскільки безпосередньо пов'язане з будовою та функціонуванням центральної нервової системи (ЦНС), механізмами збудження та гальмування. Тому у викладі цієї теми логічним є дотримання методологічних засад матеріалізму, зокрема позиції Ганса Сельє, який розглядав стрес як універсальну біологічну відповідь організму.

Загальний механізм впливу стресу на фізіологію не виключає феноменології індивідуальних психологічних реакцій. Наприклад, екзистенційна криза може бути або не бути, залежно від особистісного сприйняття подій, тоді як фізіологічна реакція на стрес – є неминучою. Різняться лише інтенсивність, глибина та інтерпретація цієї реакції.

Із точки зору впливу стресу на когнітивну сферу можна виділити два типи реакцій:

- дистрес – коли когнітивна діяльність погіршується внаслідок перенапруги емоційно-вольової сфери;

- еустрес (або екострес) – коли спостерігається мобілізація ресурсів і, відповідно, покращення когнітивних функцій.

Медичні аспекти інтенсивного та пролонгованого стресу, зокрема дистресу, ґрунтовно описані у працях Герасименка Л. О., Скрипнікова А. М., Ісакова Р. І. та ін. («Реакція на важкий стрес та розлади адаптації», «Посттравматичний стресовий розлад»), де класифіковано основні симптоми, подано способи діагностики та лікування стрес-асоційованих станів (Herasymenko et al., 2023).

Ці дані дозволяють нам обґрунтувати дихотомічну шкалу впливу стресу на психіку студента, де один полюс становить повна адаптація до умов невизначеності, а інший – клінічні прояви стрес-асоційованих розладів.

Медична інтерпретація стресу здебільшого зводиться до номінативного підходу: стрес або присутній, або відсутній; психічний розлад або є, або його немає. Якщо ж розлад діагностовано, то можна спостерігати лінійну залежність: чим вищий рівень психологічного неблагополуччя (як при ГТСП, ПТСП, генералізованому тривожному розладі), тим значніше ураження когнітивної сфери – студенту важче зосередитися, сприймати та обробляти навчальний матеріал.

Варто зазначити, що не кожен, хто зазнав стресу, розвиває стрес-асоційований розлад, але наявність останнього майже завжди супроводжується ускладненнями в когнітивній діяльності. Так, за даними звіту «Невидимі наслідки війни», приблизно 20% осіб, які пережили травматичну подію, мають клінічно значимі психічні розлади.

Частково вплив стресу на когнітивні функції проаналізовано у працях Соловйової Є. Т., Максименка О. В., Літвіна В. І., Цикала Б. М. та ін. (Soloviova et al., 2024).

Для підтвердження твердження, що адаптація до стресу є можливою, звертаємося до праці О.М. Кокуна «Життестійкість та резильєнтність в сучасному світі». Узагальнюючи поданий у праці матеріал, можемо зробити висновок: чим краще людина адаптується до умов воєнного часу, тим менше

це заважає їй займатися когнітивною діяльністю, навчатися, виконувати наукову роботу, публікувати результати досліджень.

У деяких випадках постійне стресове навантаження, загроза смерті та психологічний тиск можуть навіть сприяти формуванню глибоких філософських та психологічних концепцій подолання кризи. Прикладом є відома праця Віктора Франкла «Людина в пошуках сенсу» (або «Психолог у концтаборі»), яка демонструє, як важкі життєві обставини можуть стимулювати внутрішній ріст, життєстійкість і усвідомлене ставлення до власного існування.

Аналіз цих праць дозволяє виокремити саногенні фактори, які сприяють подоланню повсякденного стресу, зокрема в умовах тривалого психологічного тиску з боку російської агресії. До таких факторів належать:

- концентрація на поточних завданнях (наприклад, для студентів – навчання);
- наявність сенсу (зокрема, мотивованість до професійного самовдосконалення);
- емоційна гнучкість;
- підтримка з боку оточення (соціальна підтримка).

В умовах сформованої життєстійкості та резильєнтності спостерігається зворотна залежність: чим вищий рівень врівноваженості емоційно-вольової сфери, тим вільніше функціонує когнітивне поле, що дозволяє вирішувати

складні інтелектуальні завдання. За О.М. Кокуном, такий стан досягається завдяки переосмисленню стресових подій, розвитку емоційної адаптивності та наявності ресурсів підтримки.

У разі психопатологій все є більш структурованим: симптоми утворюють симптомокомплекси, що дозволяє класифікувати стан за міжнародною класифікацією хвороб. У випадку ж саногенних факторів така класифікація ще перебуває в стадії обговорення, хоча наявні спроби систематизації особистісних ресурсів: релігія, емоції, уява, розум, тіло, соціальна підтримка

тощо.

Нажаль, на відміну від психічних розладів, які фіксуються медичною статистикою, дані про адаптацію чи покращення когнітивних функцій у відповідь на стрес залишаються малодослідженими. Раніше було обґрунтовано побудову дихотомічної шкали впливу стресу – від дистресу (зниження когнітивних функцій) до екостресу (їх покращення). Проте найбільшу дослідницьку цінність мають проміжні стани, у яких перебуває більшість студентів – з невеликою дисперсією між дистресом та екостресом.

У звіті «Потреби населення у послугах сфери психічного здоров'я та кращі практики надання послуг у розвинених країнах» зазначено, що 30–50% населення України демонструє ознаки дистресу. Відповідно, можемо припустити, що у 30–50% студентів відбулося погіршення когнітивних функцій. Ці дані не збігаються з інформацією, поданою у книзі «Невидимі наслідки війни», проте остання фокусується саме на психічних розладах, тоді як звіт – на наявності стресу як такого.

Зокрема, близько 40–50% населення потребує психосоціального втручання різного рівня інтенсивності. Водночас, 60% не потребують спеціалізованої психіатричної допомоги, однак відчувають симптоми постійного стресу. Це дозволяє стверджувати, що адаптація до стресу відбулася частково, але супроводжується негативними або дизадаптивними проявами (тривожність, зниження уваги, дратівливість, фрустрація тощо).

Таким чином, дослідження адаптації до стресу має охоплювати як крайні випадки (розлади), так і помірні стани адаптивної або дезадаптивної реакції, що є більш поширеними. Це особливо актуально у контексті молоді та студентства як

найуразливішої когнітивно активної соціальної групи.

Методи дослідження. Теоретико-методологічний аналіз проблеми.

Виклад основного матеріалу.

Для адекватного викладу основного матеріалу необхідно диференціювати ключові фактори, які ми враховуємо при аналізі впливу стресу на когнітивні

функції. Насамперед доцільно виключити з розгляду гострі реакції на стрес (ГРС) та гострий посттравматичний стресовий розлад (ГПТСР). Хоча в умовах війни та потенційної ракетно-дронові загрози у закладах вищої освіти такі реакції можливі, їхній вплив є короткочасним. За належної психологічної допомоги та соціальної підтримки наслідки таких станів можуть бути пом'якшені. У випадку ГПТСР когнітивна діяльність майже неможлива, оскільки реакції особистості зводяться до базових інстинктів виживання. Так, можливо сформувати певний алгоритм дій і навіть аналізувати ситуацію, але цьому навчають військовослужбовців, рятувальників і співробітників спецслужб. Натомість у студентів знання обмежуються здебільшого стратегіями евакуації та основами першої психологічної допомоги.

Вплив стресу в умовах хронічної небезпеки детально розглядається у праці

«Повернення з війни», яка стосується військових. З одного боку, студентська аудиторія частково потрапляє в аналогічні умови, з іншого – є суттєві відмінності у рівні підготовки, засобах захисту та способах дій. Наприклад, у військових під час бою спостерігаються зосередженість, цілеспрямованість, витіснення емоцій, що формує специфічний тип когнітивного функціонування в екстремальних умовах.

Натомість у студентів навчальна діяльність відбувається на тлі постійної невизначеності, часткової депривації сну, емоційного виснаження, що спричиняє субдепресивні та субтривожні стани. У мультидисциплінарному дослідженні М. Бахрі, Х. Фаррахі, М. Махдавінаї та ін. доведено, що тривожність негативно впливає на когнітивні процеси, зокрема на здатність до запам'ятовування та концентрацію уваги.

У нашому контексті тривожність розглядається як прояв емоційно-вольової нестабільності, що посилюється зовнішніми факторами, такими як повітряна тривога. Вона змушує студентів переривати навчальні завдання на різних етапах, що створює додатковий фруструючий фактор. Постійна невизначеність у навчальному процесі змушує формувати короткострокові

плани та кілька сценаріїв навчання, що є адаптивною відповіддю.

Цікаво, що підвищена тривожність у деяких випадках виконує функцію мобілізації, сприяючи адаптації до несприятливих умов. Однак за тривалого впливу вона веде до виснаження, внаслідок чого студенти можуть повністю ігнорувати навчальні завдання. З іншого боку, спостерігається зворотна крайність — фізіологічне гальмування реакції на небезпеку, коли сигнал небезпеки сприймається як звичний, що, з одного боку, зберігає когнітивну активність, з іншого – збільшує ризики для життя та здоров'я.

С. Г. Бурчинський звертає увагу на кумулятивний зв'язок між тривожністю та когнітивним зниженням. Хоча його дослідження належить до медичної галузі, ми вважаємо подібний зв'язок можливим і в субклінічних проявах.

Отже, вплив стресу на студентську молодь варіюється залежно від низки факторів: емоційної регуляції, типу стресора, наявності підтримки, а також інтерпретації подій. Крайнощі — від гострих реакцій до повного ігнорування сигналів небезпеки – потребують окремого аналізу та відповідної корекції в освітній і психотерапевтичній роботі зі студентами.

Віноградова-Аник О. та Лук'яненко І. повідомляють про зниження когнітивних функцій у студентів із субдепресивними станами. Страждають увага, мислення, спостерігається швидка втомлюваність при виконанні навчальних завдань. Наслідком цього є низька академічна успішність, яку автори безпосередньо пов'язують із воєнним стресом.

Додатковим фактором є зниження мотиваційної складової, зокрема внаслідок апатії. Субдепресивні стани психогенного походження доцільно розглядати у взаємозв'язку з когнітивним зниженням, адже при клінічній депресії когнітивне зниження спостерігається у 50% випадків. Ступінь впливу окремих субклінічних симптомів депресії на когнітивні процеси потребує подальшого емпіричного вивчення.

Іррінчіоне L., Плешія F., Мальта G., Кампанья M., Лекка L.I., Скерьянч A. Та ін. встановлюють чіткий зв'язок між тривожними і депресивними

розладами та порушеннями сну. Систематична депривація сну впливає не лише на когнітивні функції, а й на загальний стан здоров'я. Загально визнаним є негативний вплив недосипання на мислення, пам'ять, увагу. Сучасна медична наука приділяє значну увагу сну, оскільки доведено взаємозалежність між психічними розладами і порушеннями сну.

Сон виконує функцію фізіологічного, психологічного та соматичного «мосту». Його депривація погіршує імунітет і підвищує ризик розвитку соматичних захворювань. Якщо вплив субтривожних і субдепресивних станів на когнітивні процеси не завжди є однозначним, то у випадку депривації сну висновок чіткий: вона негативно впливає як на психічні, так і на соматичні функції організму.

Попри те, що огляд медичної літератури переважно вказує на негативний вплив тривалого стресу на когнітивні процеси, це є лише одним із можливих векторів розвитку подій. Війна, безумовно, є джерелом стресу, потрясінь, невизначеності, постійної загрози життю та здоров'ю особистості. Однак, як зазначалося раніше, деякі люди, з огляду на ще не до кінця з'ясовані чинники, в умовах постійного стресу демонструють здатність до інновацій у науці й техніці. Так, Перша світова війна стала поштовхом до науково-технічного прогресу, що змінив світ, а Друга світова війна – до відкриття космосу, ядерної енергетики та інших технологій. Уже під час повномасштабного вторгнення в Україну спостерігається стрімкий розвиток дронівих технологій, систем навігації для безпілотників, а також нових засобів оборони. До процесу інновацій активно долучається і студентська молодь, що пропонує нові, нестандартні погляди на використання сучасних технологій. Яскравим прикладом є створення українським студентом наземного дрона «Сірко». Науково-технічний прогрес у сфері оборонно-промислового комплексу закономірно впливає і на цивільне життя.

Якщо у випадках клінічних та субклінічних депресивних станів є численні медичні й психологічні праці, що вказують на зниження когнітивної сфери через порушення емоційно-вольової сфери, то щодо

адаптації або навіть розвитку когнітивної діяльності під впливом стресу можна наразі лише висувати гіпотези. Так, А. Арановський пропонує розглядати травматичні та стресові події не з позиції патології, а як фактори, що можуть сприяти виживанню та адаптації. У свою чергу, М. Лахад розробив ресурсну модель подолання труднощів, у якій ключовим ресурсом виступає розум – як інструмент адаптації до несприятливих обставин.

Виходячи з цього, можна припустити, що у людей, у яких розумова діяльність є провідним механізмом переживання стресу, напружені обставини можуть навіть активізувати когнітивну сферу, сприяти творчості та адаптації вже наявних інструментів до нових умов. Для такої активної розумової діяльності необхідною є потужна мотивація, якою, на нашу думку, може бути прагнення до виживання — один із найсильніших людських інстинктів.

На рівні великих соціальних груп (наприклад, держав) відбувається конкуренція як на полі бою, так і у сфері наукових і технічних розробок. Це створює сприятливе середовище для інтелектуальної діяльності, зокрема серед студентської молоді, яка має можливість реалізовувати свої ідеї та долучатися до важливих національних ініціатив. Таким чином формується соціальний запит на інтелектуальні ресурси, що може виступати додатковим стимулом для розвитку когнітивної активності в умовах стресу.

Висновки

При наявності достатньої кількості досліджень, що описують патогенні чинники та негативні зміни, зумовлені тривожністю і стресом, встановлено, що такі стани негативно впливають на емоційно-вольову сферу студентів, унаслідок чого відбувається погіршення когнітивних процесів. Водночас питання впливу субтривожних і субдепресивних станів на когнітивну діяльність студентської молоді залишається відкритим і недостатньо вивченим.

Беззаперечним наразі є лише факт негативного впливу хронічної деривації сну на когнітивну сферу особистості. У випадках клінічно

підтверджених тривожних і депресивних розладів також можна з високою впевненістю стверджувати про зниження рівня когнітивного функціонування.

Натомість питання саногенності – тобто можливого вдосконалення когнітивної сфери під впливом стресових факторів — на сьогодні залишається відкритим і окреслюється лише загальними гіпотетичними положеннями.

Перспективи подальших досліджень доцільно спрямувати в емпіричне русло з метою прогнозування розвитку емоційно-вольової сфери студентської молоді. Це дозволить сформувати науково обґрунтовану основу для створення сприятливого освітнього середовища, орієнтованого на збереження та підтримку ментального здоров'я. Особливу увагу варто приділити вивченню саногенних факторів, які позитивно впливають на когнітивну та емоційно-вольову сферу студентів.

Конфлікт інтересів

Автори статті заявляють про відсутність конфлікту інтересів. ШІ був залучений до оформлення списку літератури.

References

Antonovsky, A. (1979). Health, stress and coping. Jossey-Bass.

Antonovsky, A. (1987). Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well. Jossey-Bass.

Bakhri, M., Farrakhi, Kh., Bakhri, M., Makhdavynatai, Kh., & Batuli, S. A. (2025). Vplyv symptomiv depresii ta tryvohy na kohnityvne halmuvannia: Perekhresne doslidzhennia strukturnykh ta funktsionalnykh danykh MRT [The effect of depression and anxiety symptoms on cognitive inhibition: A cross-sectional study of structural and functional MRI data]. Medytsyna (Baltymor), 104(15), E42000. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000042000>

Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28.

Burchynskiy, S. H. (2024). Kohnityvni ta psykhoemotsiini porushennia v umovakh khronichnoho stresu: Yak vyity iz zamknenoho kola [Cognitive and psycho-emotional disorders in chronic stress: How to break the vicious circle]. *Nevrolohiia. Psykhiaatria. Psykhoterapiia*, (2(69)), 16–31.

Chernov, A., Zaika, V., Lebedev, V., & in. (2024). Povnennia z viiny: Sotsialno-psykholohichni osoblyvosti readaptatsii ta resotsializatsii veteraniv i veteranok do umov tsyvilnoho zhyttia: Kolektyvna monohrafiia [Return from war: Socio-psychological features of readaptation and resocialization of veterans to civilian life: Collective monograph]. PUET.

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396.

Durmer, J. S., & Dinges, D. F. (2005). Neurocognitive consequences of sleep deprivation. *Seminars in Neurology*, 25(1), 117–125.

Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. *Emotion*, 7(2), 336–353.

Frankl, V. (2020). Liudyna v poshukakh spravzhnoho sensu. *Psykolog v kontslaheri* [Man's search for meaning. Psychologist in a concentration camp] (O. Zaiomska, Per.). Klub simeinoho dozvillia. (Original work published 1946)

Herasymenko, L. O, Skrypnikov, A. M., & Isakov, R. I. (2023). Reaktsiia na vazhkyi stres ta rozlady adaptatsii. *Posttravmatychnyi stresovyi rozlad: Navch.*

posibnyk [Reaction to severe stress and adjustment disorders. Post-traumatic stress disorder: Study guide]. VSV «Medytsyna».

Hrynychuk, N. A. (2023). Psykholohichna adaptatsiia studentiv do osvithnoho protsesu v umovakh voiennoho stanu [Psychological adaptation of students to the educational process in martial law conditions]. In *Psykholohichna adaptatsiia ta shliakhy yii zabezpechennia: Zbirnyk tez dopovidei*.

Irrincione, L., Plescia, F., Malta, G., Campagna, M., Lecca, L. I., Skerjanc, A., Carena, E., Baylon, V., Theodoridou, K., Fruscione, S., & Cannizzaro, E. (2023). Otsinka koreliatsii mizh snom i psykhičnymy rozladamy v populiatsii pratsivnykiv nichnoi zminy: Pilotne doslidzhennia [Assessment of the correlation between sleep and mental disorders in the night shift worker population: A pilot study]. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 3756. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043756>

Karamushka, L. M., ta Kovalchuk, O. S. (2022). Psykholohichne blahopoluchchia ta osoblyvosti navchalnoi diialnosti studentiv v umovakh voiennoho stanu [Psychological well-being and features of students' learning activities in martial law]. *Psykholohichni vymiry kultury, filosofii, prava, pedahohiky ta mystetstva: Zbirnyk naukovykh prats*, 1(2), 171–180.

Killgore, W. D. S. (2010). Effects of sleep deprivation on cognition. *Progress in Brain Research*, 185, 105–124.

Kletsenko, L., Vyshar, Y., Klevaka, L., Zaika, V., Donchenko, V., Zhamardiy, V., & Yemets, A. (2024). Peculiarities of physical therapy for persistent bronchial asthma in order to preserve physical capacity and improve the psycho- emotional state of patients. *ACTA BALNEOLOGICA*, 66(4), 268–278. <https://doi.org/10.36740/ABAL202404109>

Kline, R. B. (2016). Principles and practice of structural equation modeling (4th ed.). Guilford Press.

Kovalenko, A. B., ta Pashchenko, T. M. (2022). Vplyv viiskovoho stresu na pokaznyky kohnityvnoi hnuchkosti u studentiv [The influence of military stress on cognitive flexibility indicators in students]. *Problemy suchasnoi psykholohii*, (2(28)), 112–120.

Kokun, O. M. (2025). Zhyttiistijkist i rezylientnist liudyny v suchasnomu sviti: Teoriia, doslidzhennia, praktyka: Monohrafiia [Resilience and fortitude of a person in the modern world: Theory, research, practice: Monograph]. Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy.

Lahad, M., & Leykin, D. (2013). The Integrative Model of Resiliency – The «BASIC Ph» Model, or What Do We Know about Survival? In *The «BASIC Ph» Model of Coping and Resiliency Theory, Research and Cross-Cultural* (pp. 11 – 32). Jessica Kingsley.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.

Levchuk, N. V., & Melnyk, S. P. (2023). Osoblyvosti proiavu tryvozhnosti ta yii koreliatsiia z uspishnistiu studentiv v umovakh dystantsiinoho navchannia pid chas viiny [Features of anxiety and its correlation with students' success in distance learning during the war]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho universytetu*. Serii: Pedahohika, Sotsialna robota, (1(52)), 20–25.

Luthar, S. S. (2006). Resilience in development: A synthesis of research across five decades. *Development and Psychopathology*, 18(3), 943–965.

Marilyn, L. M., Ilchenko, R. M., Zaika, V. M., & Morgun, V. F. (2025). Overcoming the consequences of psychological trauma with the help of "The Murray Method" and becoming a healthy balanced personality. *Polski Merkurusz Lekarski*, 53(2), 267–272. <https://doi.org/10.36740/merkur202502116>

Neseniuk, N., Chudaieva, N., & Murashkevych, O. (2022). Travmatychni podii: Psykholohichna pidtrymka ta samodopomoha [Traumatic events: Psychological support and self-help]. Retrieved from https://rescentre.org.ua/images/Uploads/Files/poperedzhenya_dl/Traumatic%20events%20UKR.pdf

Nevydymi naslidky viiny. Yak rozpoznavaty? Yak spilkuvatys? Yak dopomohy podolaty? [Invisible consequences of war. How to recognize? How to communicate? How to help overcome?] (2023). *Dovidnyk dlia shyrokooho kola fakhivtsiv*.

Potreby naseleння u posluhakh sfery psykhihohichnoho zdorov'ia ta krashchi praktyky nadannia posluh u rozvynenykh krainakh [Needs of the population for mental health services and best practices for service provision in developed countries]. (n.d.). *Analychna dovidka. U mezhakh initsiatyvy pershoi ledy Ukrainy Oleny Zelenskoj zi stvorennia Natsionalnoi prohramy psykhihohichnoho zdorovia ta psykho-sotsialnoi pidtrymky*. Retrieved from <https://mms.gov.ua/molodizhna-politika/napryami-molodizhnoyi-politiki/zdorovij-ta-bezpechnij-sposib-zhittya/informacijno-metodichni-materiali>

Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*, 24(2), 317–327.

Schwabe, L., Joëls, M., Roozendaal, B., Wolf, O. T., & Oitzl, M. S. (2012). Stress effects on memory: An update and synthesis. *Biological Psychology*, 92(1), 3

Selye, H. (1956). *The stress of life*. McGraw-Hill.

Shevchuk, V., Vlasova, O., Zaika, V., Morgun, V., & Kaliuzhna, Y. (2024). On the role of psychological and pedagogical support to improve the life quality of persons with disabilities in higher education institutions. *Conhecimento & Diversidade*, 16(42), 564–581. <https://doi.org/10.18316/rcd.v16i42.11770>

Shields, G. S., Sazma, M. A., & Yonelinas, A. P. (2016). The effects of acute stress on core executive functions: A meta-analysis and systematic review. *Biological Psychiatry*, 24, 91–103.

Snyder, H. R. (2013). Major depressive disorder and cognitive function in children and adolescents: A review and synthesis. *Developmental Neuropsychology*, 38(7), 527–545.

Soloviova, Ye. T., Maksymenko, O. V., Litvin, V. I., & Tsykalo, B. M. (2024). Vplyv stresu na kohnityvni funktsii [The influence of stress on cognitive functions]. In *TOPICAL ASPECTS OF MODERN SCIENTIFIC RESEARCH: IX Mizhnarodna naukovo-praktychna konferentsiia* (pp. 211–217).

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455–471.

Tymchenko, O. V., ta Yavorska, N. S. (2024). Rezylientnist yak prediktor akademichnoi uspishnosti studentiv v umovakh khronichnoho stresu [Resilience as a predictor of students' academic success in chronic stress]. *Aktualni problemy psykholohii: Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy*, 7(66), 40–51.

Verkuil, B., Brosschot, J. F., Putman, P., & Thayer, J. F. (2010). Stress-induced sleep restriction leads to poor executive functioning in adolescents. *Developmental Psychobiology*, 52(1), 107–116.

Vinogradova-Anyk, O., & Lukianenko, I. (2025). Vplyv tryvozhnykh ta depresyvnnykh staniv zdobuvachiv medychnoi osvity na yikh akademichnu uspishnist v umovakh voiennoho stanu [The influence of anxiety and depressive states of medical students on their academic performance in martial law]. *Medytsyna ta farmakolohiia, fundamentalna dyskusiiia*. <https://doi.org/10.32782/eddiscourses/2025-1-3>

Ця робота ліцензується відповідно до Creative Commons Attribution 4.0 International License.

*Авторське право (c) 2025 Chernov Artem Чернов Артем, Zaika Vitalii
Заїка Віталій, Yermolenko Oleksandr Єрмоленко Олександр*

Отримано: 25.06.2025

Відрецензовано: 22.09.2025

Опубліковано: 30.09.2025

DOI: <https://doi.org/10.31108/3.2025.9.2.16>