

Alla Stetsenko, **Iryna Ushakova**, Yaroslav Kohut, Viktoriia Drok, Natalia Huz
FORMULATING ALTERNATIVE APPROACHES TO STRESS
MANAGEMENT BY UNDERSTANDING ITS EFFECTS ON
PSYCHOLOGICAL AND PHYSIOLOGICAL WELL-BEING. AD ALTA:
journal of interdisciplinary research (14/01 - XLII). Pp. 108-115
URL: <https://www.magnanimitas.cz/ADALTA/140142/PDF/140142.pdf>

**Стеценко А., Ушакова І., Когут Я., Дрок В., Гузь Н.
ФОРМУЛЮВАННЯ АЛЬТЕРНАТИВНИХ ПІДХОДІВ ДО
УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ ЧЕРЕЗ РОЗУМІННЯ ЙОГО ВПЛИВУ НА
ПСИХОЛОГІЧНЕ ТА ФІЗІОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ**

**Stetsenko A., Ushakova I., Kohut Y., Drok V., Guz N.
FORMULATING ALTERNATIVE APPROACHES TO STRESS
MANAGEMENT BY UNDERSTANDING ITS EFFECTS ON
PSYCHOLOGICAL AND PHYSIOLOGICAL WELL-BEING**

Анотація

У статті висвітлюється важливість подолання впливу стресу на психічне та фізичне здоров'я людей. Метою дослідження є виявлення особливостей впливу стресу на психічне та фізичне здоров'я для подальшого врахування при розробці ефективних стратегій управління стресом.

Отримані результати дозволили сформулювати глибоке розуміння того, якою мірою стрес впливає на психічне та фізичне благополуччя респондентів в умовах воєнного стану. Було визначено, що існує кореляція між поширеністю проблем зі здоров'ям серед респондентів та поширеністю деструктивного психоемоційного стану. Виявлено групу ризику, яка потребує якісної психологічної допомоги та підтримки.

Враховуючи отримані результати, було розроблено комплексну програму тренінгів, спрямовану на мінімізацію наслідків стресу. Система підходить для поточного контексту. Вона поєднує в собі різні види психотерапевтичної роботи і може бути реалізована в три етапи. Зміст тренінгової програми представлено для того, щоб продемонструвати потенціал її використання.

Вважається, що цей напрям психологічної допомоги потребує постійного вдосконалення та впровадження інноваційних підходів для мінімізації негативного впливу стресових ситуацій для забезпечення високого рівня психологічної стійкості в умовах російсько-української війни.

Ключові слова: копінг-стратегія, експеримент, воєнний стан, посттравматичний стресовий розлад, психодіагностика, типи стресу, травматичний стрес, психодіагностика, експеримент, копінг.

Abstract

The article highlights the importance of overcoming the effects of stress on the mental and physical health of individuals. It also emphasises the inadequacy and lack of research into the outlined issues in the scientific explorations of foreign and Ukrainian scholars. The study aims to identify the characteristics of stress impact on mental and physical health for further consideration in developing effective stress management strategies. The object of the study is stress as a type of destructive reaction of the organism to traumatic events. The research methodology comprises complex theoretical techniques (analysis, comparison, systematisation) and psychodiagnostic techniques (V. V. Boyko's 'Research of Emotional Burnout' technique, MBI burnout questionnaire (C. Maslach and S. Jackson), C. D. Spielberger's Anxiety Scale (adapted by Y. L. Hanin), SAN method) and methods of mathematical statistics. The results obtained permitted the formation of a profound comprehension of the extent to which stress impacts the mental and physical wellbeing of the respondents during a state of war. It was determined that there is a correlation between the prevalence of health issues among respondents and the prevalence of a destructive psycho-emotional state. It has identified a risk group that requires quality psychological assistance and support. Considering the results above, a comprehensive training programme has been developed to minimise the effects of stress. The system is suitable for the current context. It combines various types of psychotherapeutic work and can be implemented in three stages. The content of the training programme is presented to demonstrate the potential of its use. It is generally acknowledged that this direction of psychological assistance requires continuous improvement and the introduction of innovative approaches to minimise the negative impact of stressful situations to ensure a high level of psychological resilience under the conditions of the Russian-Ukrainian war.

Keywords: coping strategy, experiment, martial law, post-traumatic stress disorder, psychodiagnostics, stress types, traumatic stress, psychodiagnostics, experiment, coping.