

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ**

Кафедра практичної психології та психодіагностики

На правах рукопису

КОЩІЙ КАТЕРИНИ СЕРГІЇВНИ

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ
ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Спеціальність: 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія (психологічне
консультування та психотерапія)»

Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:

ДУЧИМІНСЬКА ТАМАРА ІВАНІВНА

Кандидат психологічних наук, доцент
кафедри практичної психології та
психодіагностики

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол №

засідання кафедри практичної психології та психодіагностики

від _____ 20_ р.

Завідувач кафедри

Магдисюк Л.І.

ЛУЦЬК – 2025

ЗМІСТ	
ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1.....	7
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	7
1.1. Феномен «емоційної стійкості» в психологічній літературі.....	7
1.2. Структурні компоненти емоційної стійкості особистості.....	17
1.3. Психологічні особливості та порушення емоційної стійкості особистості в умовах воєнного стану.....	23
РОЗДІЛ 2.....	29
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	29
2.1. Загальна характеристика емпіричного дослідження емоційної стійкості особистості в умовах воєнного стану	29
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	34
РОЗДІЛ 3.....	56
ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ «ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ»	56
3.1. Методологія практичної роботи щодо формування емоційної стійкості особистості.....	56
3.2. Програма психологічного тренінгу «Формування емоційної стійкості особистості в умовах воєнного стану»	59
ВИСНОВКИ	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	69
ДОДАТКИ.....	Ошибка! Закладка не определена.

ВСТУП

Актуальність теми. У контексті сучасного українського суспільства, яке переживає значні виклики через воєнний стан, питання психологічної стійкості та емоційного благополуччя набуває критичної важливості. Однією з ключових психологічних характеристик, що забезпечує здатність особистості адаптивно функціонувати в екстремальних умовах, є емоційна стійкість – здатність людини підтримувати внутрішню рівновагу, керувати стресом та протистояти деструктивним емоційним впливам.

Вивчення емоційної стійкості особистості в умовах воєнного стану є актуальним з кількох важливих причин.

По-перше, розуміння психологічних особливостей, що лежать в основі емоційної стійкості є необхідним для створення та розробки психологічних стратегій профілактики та психокорекції порушень пов'язаних із кризою та воєнним станом, а також сприяє підтримці психічного здоров'я. Це особливо важливо в суспільстві, яке переживає хронічний стрес, невизначеність та небезпеку, де емоційний дисбаланс може призвести до негативних наслідків та знизити якість життя.

По-друге, це дослідження може надати цінну інформацію для систем психологічної підтримки, включаючи консультування та соціальні служби, особливо тих, що працюють з цивільним населенням, внутрішньо переміщеними особами та студентами. Визначення факторів, що впливають на формування та порушення емоційної стійкості, дозволить фахівцям створювати цільові програми втручання, спрямовані на зміцнення психологічної стійкості в умовах воєнного часу.

По-третє, розуміння особливостей емоційної стійкості в період війни та кризи є необхідним для змін у освітній та соціальній політиці, задля підтримки функціональності та продуктивності громад та населення в цілому. Емоційна стійкість сприяє не лише психологічному благополуччю, але й академічному,

професійному та міжособистісному успіху, які перебувають під загрозою в періоди суспільної нестабільності.

Тому вивчення психологічних особливостей емоційної стійкості в умовах воєнного стану є важливим та має практичне значення для розвитку психологічного здоров'я особистості, програм кризового втручання та механізмів підтримки окремих осіб та громад. Результати можуть бути застосовані в психологічній діагностиці, профілактиці та психоконсультативній роботі, що зрештою сприятиме психічному здоров'ю та стійкості суспільства під час та після воєнного конфлікту.

Об'єктом дослідження є емоційна стійкість.

Предметом дослідження є психологічні особливості емоційної стійкості особистості в умовах воєнного стану.

Метою нашого дослідження є теоретичне та емпіричне обґрунтування, отриманих результатів психологічних особливостей емоційної стійкості в умовах воєнного стану та розробка програми психологічного тренінгу «Формування емоційної стійкості особистості в умовах воєнного стану».

Завданнями, що поставлені перед нами, в ході проведення дослідження були такі:

1. Проаналізувати теоретичний матеріал щодо емоційної стійкості особистості, а також особливостей її прояву в умовах воєнного стану;
2. Підібрати психодіагностичні методики та дослідити особливості емоційної стійкості, ситуативної та особистісної тривожності, самооцінки, копінг-поведінки в стресових умовах, індивідуальні характеристики (риси та стани) особистості;
3. Провести емпіричне (експериментальне) дослідження;
4. Проаналізувати, узагальнити та описати отримані результати щодо психологічних особливостей емоційної стійкості особистості в умовах воєнного стану;
5. Розробити програму психологічного тренінгу задля формування емоційної стійкості особистості в умовах воєнного стану.

Теоретико-методологічну основу дослідження за даною тематикою проводили такі науковці як Г. Айзенк, О. Апанович, І. Аршава, О. Блінов, Т.Дудка, Т. Дучимінська, Г. Дзвоник, М. Дяченко, Г. Гурак, С. Кравчук, З.Ковальчук, В. Корольчук, Р. Короткевич, А. Курова, М. Кудінова, Г.Лапшинська, О. Малхазов, О. Назаров, Н. Оніщенко, К. Пилипенко, В.Пономаренко, Т. Прокопович, С. Пухно, О. Романчук, В. Садковий, О.Садковий, С. Самойленко, О. Склень, І. Султанова, О. Тімченко, О.Шевчишена.

У дослідженні реалізовано комплексний методологічний підхід, що охоплює використання дослідницьких методів та наукового інструментарію, зокрема анкетування, систематичне спостереження та застосування статистичних процедур, спрямованих на об'єктивне вивчення рівня емоційної стійкості особистості в умовах дії воєнного стану.

Застосовані **методи дослідження** охоплюють теоретичний аналіз психолого-педагогічної та методичної літератури, узагальнення емпіричних даних, інтерпретацію результатів. Емпіричний етап передбачав використання методів збирання первинної інформації (психодіагностичне тестування, опитувальники) у поєднанні з методами кількісного аналізу, заснованими на математичній статистиці.

Дослідження відбувалось за допомогою наступних психодіагностичних методик: «Шкала емоційної стабільності/нестабільності» Г. Айзенка; методика «Шкала самооцінки (юнацький вік)»; «Шкала тривожності Спілбергера – Ханіна»; методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (Coping Behavior Inventory, CBI); «Фрайбурзький особистісний опитувальник (Модифікована Форма В)».

База дослідження. Вибірка емпіричного дослідження включає 53 особи (жінки та чоловіки), студенти вищого навчального закладу 2–4 курсів факультету психології Волинського національного університету імені Лесі Українки, віком від 18 до 21 року.

Новизна дослідження полягає в узагальненні наявних теоретичних знань та напрямів дослідження існуючої проблеми.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання їх як основи для розроблення психокорекційних та профілактичних програм, спрямованих на розвиток емоційної стійкості особистості. Розуміння особливостей прояву емоційної стійкості в умовах воєнного стану, а також її взаємозв'язків із ситуативною та особистісною тривожністю, самооцінкою, копінг-стратегіями поведінки у стресових ситуаціях і характерологічними особливостями особистості, створює підґрунтя для ефективної роботи практичних психологів. Це дозволяє формувати цілеспрямовані інтервенційні заходи, серед яких – тренінгові програми, консультативні сесії, групова психотерапія та інші форми психологічної підтримки, орієнтовані на підвищення адаптаційного потенціалу особистості в кризових умовах.

Структура та обсяг дослідження. Робота структурована у вступ, три основні розділи та додатки. Ілюстративний матеріал включає рисунки (9) та таблиці(1). До списку використаних літературних джерел увійшли 52 найменування наукових і методичних праць.

Апробація результатів. Результати нашого дослідження були обговоренні під час проведення наступних науково-практичних конференцій, науково-практичних семінарах: ІХ науково-практична інтернет-конференція (з міжнародною участю) «Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога» із циклу: «Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності» (з 28 листопада до 2 грудня 2022 року). Науково-практична конференція XV: «Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості» (20-24 березня 2023 року, м. Луцьк). XVII Міжнародній науково-практичній конференції «Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості: клієнт-центрований підхід»(16-19 березня 2025 року, м. Луцьк).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Феномен «емоційної стійкості» в психологічній літературі

Несприятливі, травматичні обставини є ключовими передумовами виникнення емоційних труднощів та подальших проблем із психічним здоров'ям, таких як тривожно-депресивні розлади, ПТСР, залежність від психоактивних речовин та гаджетів, адаптаційні труднощі та інше. Виникнення цих психічних розладів може мати негативний вплив як на індивідуальному, так і на суспільному рівні, пов'язаний з такими проблемами, як підвищений ризик майбутніх психічних розладів, хронічне безробіття, ув'язнення, безпритульність та самогубства. На жаль, вплив несприятливого досвіду є поширеним явищем. Проте існують значні індивідуальні відмінності в ступені емоційного відновлення людей після такого впливу. Цей вимір індивідуальної відмінності характеризується ключовим конструктом, який називається емоційною стійкістю [52].

Термін «стійкий» походить від прикметника «стабільний» і стосується того, хто залишається твердим, непохитним і стабільним. У тлумачному словнику сучасної української мови його визначають як здатність протистояти зовнішньому тиску, пов'язана зі спокоєм, врівноваженістю та зібраністю.

По суті, стійкість походить із внутрішніх ресурсів людини як частина складної системи, яка допомагає підтримувати баланс між інстинктом самозбереження та потребою досягати життєвих цілей. Дана здатність передбачає збереження психічної стійкості за постійно мінливих обставин. Це поняття охоплює багато форм: зосередженість уваги, емоційна та поведінкова послідовність, моральна стійкість та нейропсихологічна витривалість. З

філософського погляду, стійкість розглядається як властивість системи або процесу, яка зберігає свої основні риси, попри зміни, що дає змогу її чітко ідентифікувати.

Психотерапевт О. Романчук розглядає стійкість крізь подвійну призму: це здатність переносити життєві труднощі, зберігаючи психічне здоров'я та особисту цілісність. Оскільки життя неминуче приносить втрати, хвороби, старіння і навіть війну, стійкість стає важливою для подолання цих викликів[11].

Отже, ми вважаємо, що стійкість – це багаторівнева, системна якість особистості. Вона відображає динамічний баланс психологічних структур, які підтримують здатність людини протистояти як внутрішньому, так і зовнішньому тиску.

Важливою та однією із ключових властивостей особистості у нашому дослідженні є емоційність. Її визначають як чутливість до емоціогенних ситуацій (ситуацій, що викликають емоційні переживання). Кожна людина має унікальну структуровану емоційну сферу, і те, як вона емоційно реагує на світ, розкриває її емоційні характеристики та визначає її загальну емоційність.

Термін «емоційність особистості» виражає як емоції проявляються на індивідуальному рівні. Як риса особистості, емоційність відображає глибину, тон і динаміку емоційних переживань і почуттів людини. Вона також є основним компонентом темпераменту. Якісні аспекти емоційності формують те, як людина ставиться до світу, і розкриваються через природу та тон її домінантних емоційних станів. Змістовна сторона емоційності висвітлює події та ситуації, які мають особистісний сенс. Ці аспекти тісно пов'язані з цінностями, світоглядом, мотивацією та внутрішнім спрямуванням людини. З іншого боку, динамічна сторона емоційності стосується того, як емоції виникають, розгортаються, зникають і проявляються зовні в поведінці [27].

Емоційну стійкість зазвичай концептуалізують як конструкт або як рису, або як результат динамічного процесу, що відображається в різних підходах до його вимірювання. По-перше, попередні концептуалізації в літературі визначали

емоційну стійкість як стабільну рису або схильність, що сприяє позитивній адаптації до негативного емоційного впливу переживання несприятливих подій [52].

Емоційна стійкість – це здатність адаптуватися до негараздів, стресу чи травм, відновлюватися після них та продовжувати своє функціонування. Це не фіксована риса, а динамічний процес, на який впливають психологічні, біологічні та соціальні фактори. Одним із найважливіших та наймодифікованіших компонентів стійкості є регуляція емоцій – здатність керувати емоційними переживаннями та реагувати на них адаптивним чином. Регуляція емоцій включає стратегії, які люди використовують для впливу на інтенсивність, тривалість та вираження емоцій. Ефективна регуляція емоцій є центральною для стійкості, особливо перед обличчям хронічного стресу або травматичних подій.

У своїй статті 2025 року «Роль регуляції емоцій у різних показниках емоційної стійкості» Л. Фельдман та його колеги стверджують, що емоційна стійкість не є єдиним конструктом, а може бути виміряна крізь різні призми, включаючи суб'єктивне благополуччя, психологічну гнучкість та відновлення після стресу [52].

Теоретичне дослідження феномену емоційної стійкості дозволило виокремити нам два взаємопов'язані поняття, які схожі у формулюванні, але відрізняються за своєю суттю та значеннями. А саме емоційна стійкість та психологічна стійкість (резильєнтність).

Емоційна стійкість – це здатність зберігати внутрішню рівновагу та самовладання у складних або стресових ситуаціях. Вона відображає вміння людини регулювати емоції, протистояти негативним переживанням та залишатися врівноваженою під тиском зовнішніх або внутрішніх чинників. Ця якість допомагає запобігти імпульсивним реакціям та підтримує стабільний емоційний стан. У ширшому сенсі емоційна стійкість – це і як психічний стан, так і інтегративна особистісна риса, яка поєднує емоційні, вольові, інтелектуальні та мотиваційні елементи. Емоційні реакції в цих рамках зазвичай

пов'язані з подіями особистого значення. Ключовий аспект емоційної стійкості полягає в глибині та характері емоційних переживань людини, особливо під час зустрічі з екстремальними або високостресовими умовами.

Психологічна стійкість – це здатність відновлюватися після стресу чи травми, перетворюючи складний досвід на можливість для особистісного зростання. Включає не лише емоційну складову (емоційну стійкість), але й когнітивну гнучкість та адаптивну поведінку, що дозволяє людині розмірковувати над труднощами, адаптуватися та використовувати це на власну користь. Резильєнтність є найбільш актуальною в контексті довгострокових життєвих викликів, де витривалість та здатність переосмислювати переживання відіграють центральну роль.

Хоча як емоційна стійкість, так і резильєнтність підтримують психологічне благополуччя, вони відрізняються за спрямованістю, обсягом та функціями. Емоційна стійкість зосереджена на регулюванні емоцій та збереженні спокою перед обличчям короткострокового стресу, тоді як резильєнтність стосується довгострокової адаптації та відновлення. Емоційна стійкість в першу чергу залучає емоційну сферу, тоді як психологічна спирається на ширший набір особистих ресурсів – емоційних, когнітивних та поведінкових. Разом ці риси дозволяють людині долати як повсякденну напругу, так і серйозні життєві потрясіння [21].

Емоційна стійкість стосується стабільності емоційного стану людини – здатності залишатися спокійним та врівноваженим перед обличчям емоційно-напружених ситуацій. Вона включає своєрідний емоційний імунітет: здатність керувати та стримувати виснажливі, астеничні емоції, які можуть виникати під тиском. Важливо, що емоційна стійкість не є універсальною рисою, яка однаково застосовується до всіх тригерів. Людина може залишатися спокійною в одних емоційно-збуджуючих ситуаціях, але не в інших, що називається чутливістю до емоціогенних подразників. Тому точніше говорити про стійкість особистості у відповідь на конкретні емоційні виклики, а не про емоційну стійкість як загальну якість. Емоційна стабільність відображає здатність

ефективно функціонувати, особливо під час виконання складних завдань з високими ризиками, попри перебування в емоційно-стресових умовах [26].

Емоційну стійкість можна розуміти як системну особистісну якість, що виникає в процесі емоційної саморегуляції, що триває протягом усього життя. Вона відображає інтеграцію емоційних, інтелектуальних та вольових компонентів, що проявляються під час діяльності людини. Як регуляторний механізм, емоційна стійкість спрямовує вибір людиною стратегій, методів та форм поведінки в різних ситуаціях. Ця риса стає особливо очевидною в періоди інтенсивної діяльності, коли людина спирається на цілий ряд емоційних реакцій для досягнення конкретних цілей. У цьому контексті емоційна стійкість функціонує як динамічна система емоційної регуляції, інтегруючи раціональне мислення, емоційні реакції та тілесні реакції в єдиний процес самоконтролю [42].

Система емоційної саморегуляції бере участь у діяльності з високим навантаженням, охоплює емоційні переживання, значні ситуативні враження, моделі емоційних та поведінкових реакцій, стратегії підготовки, процеси виконання та механізми оцінки успіху чи невдачі. Вона також включає процеси пам'яті та коригувальні дії, засновані на емоційному зворотному зв'язку та проміжних оцінках. Для підтримки та розвитку емоційної стійкості важливо враховувати як особистісні характеристики людини, так і ситуаційні вимоги, які потребують емоційної саморегуляції [42].

Емоційна стійкість – це інтегративна особистісна якість, що характеризується динамічною взаємодією компонентів психічної діяльності (інтелектуальні, вольові, емоційні, мотиваційні). Ця взаємодія дозволяє людям ефективно досягати своїх цілей, навіть в емоційно-складних умовах. Емоційна стійкість проявляється через успішну саморегуляцію в емоційно-значущих ситуаціях, процес, який розгортається у два ключові етапи: перший етап, який називається емоційною реактивністю, включає фізіологічні (вегетативні) реакції, що виникають в організмі під впливом емоційних стимулів. Ці зміни є автоматичними та відображають безпосередню реакцію організму на емоційно-

значущі події; другий етап відомий як емоційна адаптація, під час якої людина адаптується до цих вегетативних реакцій та пригнічує їх. На цьому етапі активується саморегуляція – вольовий процес, спрямований на підтримку відповідної поведінки та забезпечення того, щоб людина залишалася зосередженою на поставленій меті, попри емоційні порушення. На цих етапах емоційна стійкість функціонує не просто як пасивна риса, а як активний регуляторний механізм, що підтримує адаптивну та цілеспрямовану поведінку в складних емоційних ситуаціях [26; 27; 42].

Структура емоційної стійкості включає кілька взаємопов'язаних компонентів, кожен з яких сприяє загальній здатності до емоційної саморегуляції. У психологічній літературі виділяють такі компоненти емоційної стійкості [26; 27; 42]: емоційно-вольовий компонент – відображає здатність людини до свідомого контролю своїх емоційних реакцій. Він визначає ступінь емоційної дисципліни, стійкість до імпульсивних реакцій та здатність діяти раціонально в емоційно-напружених ситуаціях. Особи з добре розвиненим емоційно-вольовим компонентом можуть контролювати свої почуття та спрямовувати свою поведінку відповідно до цілей, навіть під впливом стресу чи провокації. Емоційно-моторний компонент – стабільність психомоторних функцій в емоційно-напружених ситуаціях. Включає здатність уникати некоординованих рухів, надмірної напруги або моторного гальмування під час емоційного стресу. Є вирішальним у діяльності, яка вимагає точних моторних реакцій (наприклад, професійні, надзвичайні або спортивні контексти), де емоційні порушення можуть погіршити продуктивність. Емоційно-сенсорний компонент – характеризує стабільність та узгодженість сенсорних переживань людини, таких як сприйняття, реакції на подразники та сенсорні інтерпретації під час емоційно-заряджених переживань. Висока емоційно-сенсорна стабільність допомагає людині уникнути сенсорного перевантаження та підтримувати чіткість сприйняття, що особливо важливо в хаотичному або непередбачуваному середовищі. Мотиваційний компонент – охоплює наявність стабільних когнітивних мотивів, цілеспрямованість та наполегливість у

досягненні мети, навіть під емоційним напруженням. На думку психологів, емоційна стійкість може бути посилена або послаблена залежно від сили та якості особистої мотивації. Сильні мотиви сприяють рішучості та підвищують здатність протистояти емоційним зривам. Когнітивний компонент – базується на знаннях та розумінні людиною механізмів емоційної регуляції. Це включає усвідомлення принципів психогігієни, емоційної самопідтримки та стратегій подолання емоційного перевантаження. Людина з добре сформованим когнітивним компонентом знає, як працюють емоції, і застосовує ці знання для підтримки внутрішньої рівноваги. Емоційно-особистісний компонент – включає такі властивості особистості, як адекватна самооцінка, внутрішній локус контролю (віра у свою здатність впливати на результати), низький або помірний рівень тривожності, стабільний позитивний емоційний фон, сильний самоконтроль, дисципліна та емоційна рівновага. Ці якості сприяють загальному емоційному благополуччю людини та здатності підтримувати спокійний та конструктивний стан в емоційно-складних обставинах. Практично-діяльнісний компонент – включає практичні навички емоційної саморегуляції: самосвідомість, емоційну самодіагностику, корекцію поведінки та запобігання негативним емоційним реакціям. Він відображає, наскільки добре людина застосовує емоційну регуляцію в реальній діяльності, особливо під час виконання професійних або відповідальних завдань. Вольовий компонент – хоча вольовий аспект тісно пов'язаний з емоційно-вольовим компонентом, він зосереджується саме на свідомих зусиллях та самодисципліні в регулюванні емоцій. Забезпечує наполегливість, емоційну витривалість та здатність придушувати неконструктивні емоційні імпульси на користь цілеспрямованої поведінки. Інтелектуальний компонент – підкреслює когнітивну здатність людини аналізувати емоційно-значущі ситуації, передбачати можливий розвиток подій та приймати обґрунтовані рішення щодо того, як діяти. Він включає емоційне прогнозування, стратегічне мислення та вибір відповідних емоційних реакцій.

Отже, емоційна стійкість постає як динамічна система, що інтегрує емоційні, вольові, мотиваційні, інтелектуальні та поведінкові елементи. Дозволяє людині підтримувати внутрішню рівновагу, приймати обґрунтовані рішення та ефективно діяти в емоційно несприятливих або екстремальних умовах. На думку таких дослідників, як М. Дьяченко та В. Пономаренко, ця здатність стає особливо важливою в надзвичайних ситуаціях, коли психіка переходить на вищий рівень активності та зазнає структурної адаптації [20; 26; 27; 42].

Г. Дзвоник концептуалізує емоційну стійкість як багатогранний психологічний конструкт, що базується на кількох взаємопов'язаних підструктурах, кожна з яких спирається на певні особистісні ресурси. Ці ресурси сприяють здатності людини підтримувати емоційну рівновагу та психологічне функціонування в умовах стресу, емоційних викликів або тривалої напруги. Вчений визначає п'ять ключових ресурсних підструктур, які разом формують основу емоційної стійкості:

1. психофізіологічний ресурс – відображає нейрофізіологічну основу емоційної стійкості. Баланс та рухливість нервових процесів визначають, наскільки гнучко та ефективно нервова система реагує на зовнішні подразники. Збалансовані нервові процеси забезпечують емоційну стабільність людини, тоді як рухливість вказує на здатність нервової системи швидко адаптуватися до змінних умов, не перезбуджуючись та не відключаючись. Особи з сильною психофізіологічною регуляцією, як правило, швидше відновлюються після стресу та підтримують фізіологічний гомеостаз;

2. емоційно-вольовий ресурс – відображає здатність людини до свідомого контролю своїх емоційних реакцій, особливо в соціальних та емоційно-заряджених взаємодіях. Включає два основні аспекти: стійкість до емоційного вигорання (здатність підтримувати емоційну енергію та залученість, попри тривалий стрес або міжособистісні вимоги) та наполегливість (у формуванні та підтримці емоційних зв'язків, навіть перед обличчям перешкод або дискомфорту). Добре розвинений емоційно-вольовий ресурс дозволяє людині

емпатично взаємодіяти з іншими, не втрачаючи емоційної рівноваги та не перевантажуючись;

3. когнітивно-рефлексивний ресурс – належить до самосвідомості та рефлексивного мислення, а також здатності ефективно керувати внутрішніми емоційними реакціями. Характеризується: низьким рівнем тривожності, фрустрації, агресії та ригідності – психологічними станами, які можуть порушити емоційну рівновагу. Цей ресурс вказує на здатність людини до раціональної емоційної оцінки, емоційної саморефлексії та конструктивної обробки складних переживань, здатності спокійно оцінювати емоційні ситуації, зменшувати імпульсивні реакції та використовувати адаптивне мислення;

4. адаптивний ресурс – відображає загальну психологічну адаптивність та стійкість особистості до стресу. Включає нейропсихічну стабільність (здатність переносити психічне навантаження без зривів) та особистий адаптивний потенціал (внутрішню здатність адаптуватися, відновлюватися та розвиватися в несприятливих умовах). Адаптивний ресурс дозволяє людям конструктивно справлятися зі змінами, підтримувати емоційну рівновагу в умовах невизначеності та ефективно орієнтуватися в незнайомому або стресовому середовищі;

5. соціально-перцептивний ресурс – включає здатність точно та чутливо сприймати та інтерпретувати соціальні та емоційні сигнали. Ключовими здібностями соціально-перцептивного ресурсу є: психологічна проникливість (розуміння мотивів, емоцій та внутрішніх станів інших), психологічна прозорливість (передбачення ймовірних емоційних реакцій та поведінки інших у соціальних контекстах), соціальна інтуїція (спонтанне та точне зчитування ледь помітних соціальних сигналів) та гнучкість у коригуванні сприйняття образу іншої людини (зміна власного образу або розуміння іншої людини на основі нової інформації під час спілкування). Цей ресурс підтримує емоційно інтелектуальну поведінку, емпатію та соціальну адаптивність, які є критично важливими для підтримки позитивних міжособистісних стосунків та управління емоційно навантаженими соціальними ситуаціями.

Модель емоційної стійкості Г. Дзвоника представляє цілісний погляд, визнаючи, що стійка емоційна стабільність не корениться в одній рисі, а в інтеграції нейрофізіологічного балансу, вольового контролю, рефлексивного мислення, адаптивності та соціальної сприйнятливості. Зміцнення цих ресурсних сфер, особливо шляхом цілеспрямованого розвитку стратегій емоційно-вольової регуляції та індивідуальних психологічних рис, є ключем до формування стабільного та стійкого емоційного ядра [13; 20; 26; 27; 42].

Емоційна стійкість виконує дві ключові психологічні функції: гомеостатичну та адаптивну. Гомеостатична функція відповідає за підтримку психологічної рівноваги. Допомагає зберегти психічну стабільність перед стресорами, емоційним перевантаженням або внутрішньою напругою. Подібно до того, як біологічний гомеостаз підтримує стабільність внутрішнього середовища організму, гомеостатична роль емоційної стійкості забезпечує, щоб емоційний стан людини залишався в межах збалансованого діапазону, запобігаючи екстремальним коливанням, таким як сплески тривоги або емоційний зрив. Адаптивна функція емоційної стійкості дозволяє людині ефективно адаптуватися до змінних обставин, хай то зовнішні стресори (наприклад, нові життєві ситуації, міжособистісні конфлікти, професійні виклики) чи внутрішні зміни (наприклад, втома, емоційне виснаження, зміни настрою). Ця функція гарантує, що людина може гнучко та конструктивно реагувати на виклики, не зазнаючи довгострокової шкоди для свого психологічного чи фізичного благополуччя. Це підтримує особистісний ріст, розв'язання проблем та позитивні стратегії подолання труднощів, дозволяючи людині справитись із труднощами та продовжувати продуктивно функціонувати. Разом ці функції формують основу емоційної стійкості, надаючи людям можливість зберігати емоційне здоров'я та залишатися ефективними у повсякденному житті та професійній діяльності, незалежно від стресових факторів [26; 42].

Отже, можна зробити висновок, що емоційна стійкість розуміється нами як складна, динамічна та багатовимірна риса особистості, яка дозволяє людині

підтримувати належну поведінку, самоконтроль та ефективне функціонування навіть в емоційно-напружених або екстремальних ситуаціях. Вона відображає здатність людини до саморегуляції, адаптації та залишатися цілеспрямованою, попри коливання емоційних станів. Емоційна стійкість не є вродженою чи фіксованою якістю; вона радше розвивається поступово протягом життя під впливом внутрішніх психологічних факторів (таких як темперамент, мотивація та самосвідомість) та зовнішніх умов (включаючи соціальне середовище, стресори та життєвий досвід). Емоційна стійкість розвивається через особистісний ріст, соціальну взаємодію та досвід роботи з емоційно складними обставинами.

З теоретичної точки зору, емоційна стабільність розглядається як системна психологічна якість. Вона проявляється в поведінці та внутрішньому функціонуванні людини через інтеграцію психічних процесів. Ці процеси гармонійно взаємодіють, особливо під час інтенсивної або вимогливої діяльності, та дають змогу досягти поставлені перед особою цілі навіть під тиском. Таким чином, емоційна стабільність відображає, наскільки добре людина мобілізує свої внутрішні ресурси для підтримки психологічної рівноваги та ефективної роботи як у рутинних, так і в умовах високого стресу.

1.2. Структурні компоненти емоційної стійкості особистості

Розуміння та дослідження емоційної стійкості – її ключових детермінант, а також методів її розвитку, підтримки та збереження на різних етапах життя – є надзвичайно актуальним у сучасній психологічній практиці. Хоча розуміння факторів, що сприяють розвитку емоційної стабільності, є важливим для практичної психології та її розвитку, досі немає єдиного підходу до виявлення та аналізу цих детермінант.

У психологічній науці традиційно заведено розрізняти дві основні групи факторів при аналізі структурних компонентів емоційної стійкості: зовнішні

(об'єктивні, міжособистісні, включаючи соціальну підтримку) та внутрішні (суб'єктивні, особистісні). Зовнішні фактори включають елементи соціального середовища, такі як умови, що сприяють самооцінці та полегшують адаптацію. Внутрішні фактори охоплюють особистісні характеристики, такі як ставлення людини до себе та інших, самосвідомість, емоційна стабільність, здатність до рефлексії та здатність до свідомої саморегуляції [30].

З теоретичної точки зору, можна виділити кілька груп факторів, які впливають на розвиток емоційної стійкості. До них належать стійкі особливості (а також риси) особистості, такі як характеристики нервової системи; якості, що набуваються або розвиваються (моральні, вольові); та ситуаційні або тимчасові фактори, такі як стан людини під час переживання, що наближається до екстремального. К. Пилипенко, окреслює структуру детермінант емоційної стійкості, яка складається з кількох взаємопов'язаних компонентів: психофізіологічного (наприклад, збалансованість та гнучкість нервових процесів), соціально-перцептивного (включаючи проникливість та емпатію), емоційно-вольового (такого як емоційна саморегуляція та відповідний емоційний вираз), когнітивно-рефлексивного (самосвідомість та саморозуміння) та адаптивного (нейропсихологічна стійкість). Разом ці елементи свідчать, що емоційна стійкість є багатогранною особистісною якістю, що являє собою синтез індивідуальних рис та здібностей [10].

На основі поглибленого огляду психологічної літератури з емоційної стійкості ми пропонуємо класифікувати фактори, що мають вплив на емоційну стійкість, на такі групи:

1. фізіологічні та психофізіологічні фактори, що відображають біологічні та нейрофізіологічні характеристики людини;
2. соціально-психологічні фактори, що виникають внаслідок зовнішніх соціальних впливів на особистість;
3. психологічні фактори, що визначаються унікальними психологічними рисами особистості та її наявними психоемоційними ресурсами [30].

Психофізіологічні показники емоційної стійкості включають різні аспекти фізіологічної та емоційної реактивності. Вони охоплюють емоційну збудливість та пригнічення за характером, інтенсивністю та тривалістю, рівень нервової та фізичної витривалості. Ключові елементи також включають частоту емоційних коливань, пороги та глибину емоційних переживань, а також їх стійкість, інтенсивність, гнучкість та мінливість. Крім того, ці критерії відображають здатність людини розпізнавати, диференціювати та регулювати емоції та емоційні стани, а також переважання стеничних (активних, мобілізуючих) або астенічних (пасивних, послаблюючих) емоційних реакцій.

Соціально-психологічні фактори відіграють значну роль у формуванні емоційної стійкості та проявляються як в міжособистісній поведінці, так і в ширшій соціальній динаміці. Емоційно-стабільна особистість зазвичай бере участь у практичному, конструктивному діалозі, особливо під час конфліктів, зберігаючи спокій, шукаючи першопричину проблеми, уникаючи особистих нападок чи оціночних суджень та прагне компромісу. Водночас нав'язливість та суб'єктивне відчуття емоційної доречності, сформоване особистим досвідом та інтерналізованими критеріями, також впливають на емоційні реакції. Коли основні потреби залишаються незадоволеними або коли невдачі неправильно інтерпретуються, можуть виникати непослідовності в поведінці, впертість або втрата самоконтролю, що часто викликає негативні емоційні реакції, які перешкоджають стосункам та провокують дезадаптивну поведінку.

Сприятливе соціальне середовище є важливим для підтримки емоційної рівноваги. Ключовими елементами, що сприяють цьому, є психологічна підтримка з боку значущих людей, особливо близької родини; безпечні, довірливі стосунки з батьками; особистий успіх в освіті чи роботі; позитивний та прийнятний клімат у групах однолітків (особливо в школі чи університеті); та можливості для самовираження, адаптації та розвитку реалістичної самооцінки. Іншими важливими факторами є соціальна інклюзія, наявність змістовних дружніх стосунків, дотримання сімейних та суспільних норм, здатність до самокритики під час взаємодії, а також готовність брати на себе

особисту відповідальність та піклуватися про інших. Емоційна стійкість також підтримується доступом до умов, що забезпечують свободу в роботі, освіті та дозвіллі; основними правами та охороною здоров'я; обнадійливим, але реалістичним поглядом на майбутнє; чітко визначеними життєвими цілями; альтруїстичними цінностями; добре розвиненими соціальними та комунікативними навичками; лідерським потенціалом; компетентністю у прийнятті рішень; та можливістю реалізувати свої здібності змістовним чином [37; 38].

Дослідження емоційної стійкості як цілісної риси особистості, С.Кравчука, підкреслюють, що поряд із зовнішніми соціально-психологічними впливами існують важливі психологічні критерії, які відображають та сприяють емоційній стабільності. До них належать самосвідомість, прагнення до самоактуалізації, особиста життєздатність, відкритість та низький рівень агресії, дратівливості, невротизму та депресії. Додаткові психологічні показники, такі як стійкість перед обличчям труднощів, здатність до тривалої роботи, впевненість у собі, особиста діяльність, мотивація та низький рівень тривожності, також служать маркерами та потенційними детермінантами емоційної стабільності [10; 26; 27].

Емпіричні дослідження І. Султанової ще більше уточнюють це розуміння, визначаючи внутрішні риси особистості, які перешкоджають розвитку емоційної стійкості. До них належать емоційна напруга, підвищена афективність, надмірне почуття провини, боязкість, слабка відчуття себе, групова залежність та низька саморегуляція. І навпаки, риси, що сприяють емоційній стійкості, включають соціальну адаптивність, самодостатність, впевненість, силу его та соціальну мужність. Також ключовими факторами розвитку емоційної та психологічної стабільності є інстинкт самозбереження, попередній досвід подолання труднощів, відданість моральним та правовим нормам, використання конструктивних механізмів подолання труднощів. Емоційна стійкість формується такими емоційними детермінантами, як здатність емоційно оцінювати ситуації, передбачати емоційні наслідки своїх дій

та спиратися на особистий емоційний досвід – через емоційні установки, ментальні образи та минулий досвід емоційних викликів – для ефективного подолання нових емоційних ситуацій.

Емоційна стійкість розуміється як комплексна психологічна риса, що відображає здатність людини ефективно реагувати на емоційні виклики, підтримувати внутрішню рівновагу та відновлюватися після стресу, конфліктів або кризових ситуацій.

В основі цієї якості лежить набір ключових психологічних детермінант, які не лише підтримують її розвиток, але й її послідовний прояв:

4. саморегуляція служить фундаментальним механізмом, за допомогою якого люди керують своїми емоційними станами, поведінковими реакціями та мотиваційними прагненнями. Вона забезпечує адаптивну поведінку в емоційно напружених ситуаціях та сприяє конструктивній взаємодії із соціальним середовищем. Добре розвинена здатність до саморегуляції є важливою для стабілізації емоційних реакцій та мінімізації імпульсивних реакцій;

5. адаптивність стосується здатності людини пристосовуватися до змінних обставин та використовувати внутрішні ресурси в незнайомих або стресових ситуаціях. Вона має вирішальне значення для ефективного подолання емоційно складних викликів та діє як маркер психологічної стійкості;

6. локус контролю, який відображає, чи сприймають люди причини життєвих подій як внутрішні (під їхнім контролем) чи зовнішні (поза їхнім контролем), суттєво впливає на емоційну стабільність. Ті, хто має внутрішній локус контролю, схильні справлятися зі стресом більш конструктивно, оскільки вони розглядають результати як пов'язані з власними діями – таке сприйняття посилює активацію внутрішніх механізмів подолання та сприяє емоційній стійкості;

7. емоційний інтелект – це здатність усвідомлювати, розуміти, регулювати власні емоції та емоції інших людей. Його наявність є значущим чинником емоційної стійкості, оскільки дозволяє особистості адекватно

інтерпретувати емоційний контекст ситуацій та приймати зважені рішення навіть у критичних умовах;

8. самооцінка та самоствалення – адекватна самооцінка та позитивне самоствалення є основою внутрішньої впевненості особистості у власних силах. Дисбаланс між рівнем самооцінки та реальними можливостями може зумовити емоційну нестійкість, тоді як гармонійний «Я-образ» сприяє витримці у складних обставинах і захищає психіку від фрустрації;

9. стресостійкість як здатність чинити опір психотравмуючим обставинам і підтримувати ефективне функціонування в умовах підвищеної напруги є фундаментальним компонентом емоційної стійкості. Низький рівень стресостійкості корелює з тривожністю, емоційною нестабільністю та імпульсивністю;

10. сила волі – вольові якості, зокрема цілеспрямованість, наполегливість, здатність до вольового зусилля, забезпечують можливість контролювати емоційні імпульси та діяти відповідно до обраних цілей, попри внутрішні або зовнішні труднощі;

11. низький рівень тривожності та агресивності – такі показники тривожності та агресивності сприяють стабільності емоційного стану, формують більш сприятливий внутрішній простір для збереження емоційного балансу. Навпаки, підвищена тривожність знижує адаптивні можливості особистості, сприяє емоційному виснаженню;

12. низька емоційна чутливість дозволяє зменшити інтенсивність афективної відповіді на незначні подразники, що сприяє економії психоемоційних ресурсів. Водночас надмірна чутливість може бути джерелом емоційної нестабільності та внутрішнього напруження [10].

Таким чином, емоційна стійкість постає як складний, інтегративний психологічний конструкт, що відображає здатність людини ефективно долати емоційні виклики, підтримувати внутрішню рівновагу та відновлюватися після стресу чи кризи. Її структура формується динамічною взаємодією психофізіологічних, соціально-психологічних та внутрішніх психологічних

факторів. Ці детермінанти включають вроджені риси (властивості нервової системи та фізіологічна реактивність) та набуті риси (саморегуляція, емоційний інтелект та вольові якості).

Зовнішні умови, такі як підтримуюче соціальне середовище та сприятлива міжособиста динаміка, відіграють значну роль у формуванні емоційної стійкості, тоді як внутрішні фактори – самооцінка, адаптивність, локус контролю та стресостійкість – лежать в основі її сталого розвитку та прояву. Емоційна стійкість також тісно пов'язана зі здатністю людини рефлексувати над своїми емоціями, регулювати імпульсивні реакції та конструктивно інтерпретувати й реагувати на емоційно напружені ситуації. Разом ці компоненти утворюють цілісну систему, яка не лише підтримує емоційну стійкість, але й дозволяє людям адаптивно функціонувати в різних життєвих контекстах.

Структурна модель емоційної стабільності включає взаємопов'язані компоненти, кожен з яких відіграє вирішальну роль у підтримці загальної здатності до емоційної саморегуляції. Ці компоненти функціонують разом, щоб забезпечити людині здатність протистояти емоційним порушенням, зберігати внутрішню рівновагу та конструктивно адаптуватися до змінних або складних обставин.

1.3. Психологічні особливості та порушення емоційної стійкості особистості в умовах воєнного стану

Психологічний вимір війни та її вплив на людину є за своєю суттю складним та багатовимірним. Збройний конфлікт має глибокий та часто тривалий вплив на психологічне здоров'я всіх учасників – військовослужбовців, цивільних осіб та ветеранів. Серед основних психологічних наслідків війни є наступні: психологічна травма – вплив бойових дій часто призводить до значної

психологічної та емоційної травми. Безпосередня участь у бойових діях, переживання тортур, примусове переміщення, голод, розлука з близькими та втрата близьких можуть призвести до розвитку тривожних розладів, ПТСР, депресивних симптомів та інших порушень психічного здоров'я. Такий травматичний досвід має руйнівний вплив на психологічне благополуччя та загальне психосоціальне функціонування. Хронічний стрес – контекст війни породжує екстремальний та стійкий стрес, який може змінити як фізіологічне функціонування, так і психологічну стабільність. Тривалий вплив стресових факторів, пов'язаних з війною, може призвести до виникнення невротичних розладів, підвищеної тривожності, депресивних станів, емоційного виснаження та інших форм психологічної дисрегуляції, що зрештою ставить під загрозу адаптивні можливості людини. Трансформації в структурі особистості – війна часто провокує значні зміни в особистості. Різкий відрив від звичного соціального середовища, постійний вплив ситуацій, що загрожують життю, та необхідність приймати етично чи емоційно складні рішення можуть спричинити фундаментальні зміни ціннісній системі, її структурі переконань та міжособистісних стосунках. Як наслідок, серед постраждалих часто повідомляється про помітні зміни в поведінці та модифікації функціонування особистості. Ці психологічні наслідки підкреслюють необхідність всебічного розуміння індивідуального досвіду війни, а також важливість цілеспрямованої психологічної підтримки та реабілітаційних зусиль [49].

Здатність до саморегуляції під час війни слугує критично важливим психологічним ресурсом, сприяючи емоційному контролю, раціональній поведінці та ефективним діям під час загрози. Реакція людей на травматичні події різна залежно від рис особистості, попереднього досвіду травми, психологічної стійкості та доступної підтримки. Війна, як надзвичайно стресовий життєвий контекст, часто провокує низку негативних емоційних станів, включаючи страх, тривогу, безпорадність, гнів та відчай. Страх, особливо за особисту безпеку та благополуччя близьких, є однією з найпоширеніших емоційних реакцій, часто супроводжуючись відчуттям

безнадії. Тривога, пов'язана з невизначеністю майбутнього та постійними загрозами, може посилити стрес та сприяти депресивним симптомам. Крім того, психологічні наслідки втрати близької людини та матеріальних втрат можуть проявлятися у глибокому горі та люті. Тривалий вплив таких стресорів часто призводить до емоційного та фізичного виснаження, що ще більше порушує адаптивне функціонування [43; 49].

Протягом життя люди неодноразово зазнають психотравматичних впливів, часто викликаних раптовим початком емоційно значущих несприятливих подій. Характер реакції людини на такі емоційно стресові подразники є дуже персоналізованим і значно варіюється в різних людей. Примітно, що емпіричні спостереження О. Малхазова показують, що навіть в екстремальних умовах приблизно 25% людей здатні зберігати самовладання, точно оцінювати ситуацію та ефективно реагувати відповідно до контекстуальних вимог [37; 38]. Поведінкові реакції в екстремальних або кризових ситуаціях значною мірою формуються стабільними психологічними рисами та особистісними характеристиками. Сучасні психологічні дослідження накопичили значний обсяг емпіричних даних, які дають уявлення про фактори, що сприяють адаптивному функціонуванню в емоційно-складних умовах. Серед цих факторів рівень розвитку емоційної стійкості, психологічна підготовленість індивіда до обробки стресових подразників, ступінь професійної підготовки та накопичений життєвий досвід відіграють вирішальну роль у підтримці адекватних поведінкових реакцій під час несприятливих подій [37; 38].

Стадії зміни емоційної стійкості в умовах воєнного стану можуть проявлятися наступним чином: початкова стадія – реакція на стресові ситуації. Раптовий спалах бойових дій часто залишає людей у стані шоку, дезорієнтації та труднощів з адаптацією до нової реальності. Люди можуть або безпосередньо переживати події конфлікту, або бути свідками його руйнівних наслідків, що викликає сильні емоційні потрясіння. Другою є стадія емоційної нестабільності – продовження бойових дій супроводжується психологічною нестійкістю – частими перепадами настрою, емоційною напругою та

посиленням психологічних та емоційних розладів. У цей період можуть виникати тривожні стани, депресивні реакції, симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інші психічні розлади. Наступною є стадія адаптації – з часом відбувається поступова адаптація до нового середовища та розвиваються адаптивні стратегії для підтримки емоційної рівноваги. Ці механізми можуть включати збереження почуття гумору, пошук підтримки у близьких, участь у громадських заходах або інших формах соціальної взаємодії [36; 37; 38; 49].

Сприйняття емоційних реакцій як адекватних різняться від людини до людини, оскільки з накопиченням життєвого досвіду кожна людина виробляє систему оцінки емоційних реакцій – як за змістом, інтенсивністю, так і за динамікою. Коли базові потреби не задоволені та спотворено сприйняття невдачі, виникає поведінкова дисгармонія: впертість, хаотичні дії, хаотичні емоції, а потім спалахи негативних емоцій. Ці реакції ускладнюють взаємодію з навколишнім середовищем і часто призводять до деструктивної поведінки.

Ключовими показниками емоційної стійкості є здатність збалансовано справлятися з подіями, підтримувати емоційну стабільність, узгодженість між емоціями та ситуаціями, а також здатність регулювати слабкі стани. Високі рівні емоційної стійкості відображаються у здатності правильно оцінювати власну поведінку та поведінку партнерів у спілкуванні, прогнозувати емоційні реакції, проявляти емпатію та рефлексію, спиратися на попередній досвід подолання емоційних перешкод. Навпаки, низька емоційна стійкість проявляється підвищеною вразливістю, схильністю до замкнутості, емоційною нестабільністю, частими перепадами настрою, нездатністю переживати позитивні емоції, песимістичними настроями, тривогою та страхом. Цей стан спричиняє соціальні труднощі та низку поведінкових проявів, зокрема:

1. уникнення травматичних спогадів;
2. зниження самооцінки та життєвих прагнень;
3. підвищена агресія;
4. депресія;

5. зниження здатності до прийняття рішень;
6. ослаблення саморегуляції [36; 38].

Згідно з аналізом наукових досліджень формування емоційної стійкості, ми можемо виділити такі ефективні стратегії збереження емоційної стійкості в умовах воєнного стану: опора на соціальне середовище. Прагнення до емоційного звільнення за допомогою близьких людей – родини, друзів, братів і сестер чи інших значущих інших – та зменшення самотності, що особливо важливо в умовах військового стресу. Збереження фізичного ресурсу – регулярне фізичне навантаження, якісний сон, збалансований раціон, а також уникнення психоактивних речовин підтримують внутрішній баланс і сприяють стабільності саморегуляції. Формування самосвідомості – усвідомлення власних емоцій, мисленнєвих процесів і реакцій на зовнішні подразники дає змогу краще керувати своїм станом, виявляти причини внутрішнього напруження та розвивати здатність до рефлексії. Розвиток емоційного інтелекту – ця здатність забезпечує емоційну гнучкість, сприяє особистісній та соціальній адаптації, дозволяє ефективно долати труднощі. Розуміння подій та контекстів – здатність повноцінно оцінювати ситуацію та розробляти адаптивні стратегії поведінки за умов зміни.

Таким чином, високий рівень емоційної стійкості проявляється у здатності людини швидко адаптуватися до стресових умов, долати труднощі без заподіяння значних внутрішніх збитків, та зберігати психоемоційну рівновагу навіть у кризових умовах [15; 23; 28; 49].

Емоційна стійкість в умовах воєнного стану проявляється через набір чітко визначених психологічних рис та адаптивних механізмів, які дозволяють людям витримувати та функціонувати в умовах тривалого стресу, невизначеності та екзистенціальної загрози. Ми виділили кілька основних особливостей емоційної стійкості в таких умовах: емоційна регуляція – здатність свідомо керувати емоційними реакціями (наприклад, тривогою, гнівом, відчаєм); когнітивна гнучкість – вміння коригувати моделі мислення у відповідь на зміну обставин (під час воєнного стану стійкі особистості

демонструють відкритість до переосмислення стресових подій, зміни цілей та пошуку альтернативних рішень проблем); внутрішній локус контролю – відчуття власної волі (віра про вплив на свої реакції та результати) сприяє проактивній поведінці та пом'якшує беспорядність під час криз; підтримка змістовних соціально-значущих стосунків; чітке відчуття мети та сенсу (допомагає підтримувати надію та мотивацію в умовах воєнного стану); терпимість до невизначеності (здатність справлятися з непередбачуваністю); низький рівень нейротизму.

Підсумовуючи зазначене, емоційна стійкість під час воєнного стану – це не просто відсутність стресу, а наявність адаптивних здібностей, які дозволяють людям регулювати емоції, конструктивно мислити, залишатися соціально залученими та зберігати сенс життя.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Загальна характеристика емпіричного дослідження емоційної стійкості особистості в умовах воєнного стану

Процес організації емпіричного дослідження емоційної стійкості особистості в умовах війни передбачав поетапну реалізацію, що охоплювала три ключові етапи.

На початковому етапі дослідження було проведено комплексний теоретичний аналіз, що включав поглиблений огляд наукової літератури щодо психологічного конструкта емоційної стабільності, його зв'язок із самооцінкою, індивідуально-типологічними властивостями особистості, рівнем особистісної та ситуативної тривожності, застосуванням копінг-стратегій, економічно-соціально-психологічних умов навколишнього середовища та інше. Процес включав визначення, систематизацію та інтерпретацію ключових концептуальних підходів, вивчення точок зору різних вчених та синтез результатів попередніх емпіричних досліджень, що стосуються теми.

Згодом, другий етап охоплював організацію та проведення емпіричного дослідження, здійснено підготовку та друк бланків психодіагностичного інструментарію, необхідного для збору даних, власне проведення психодіагностики. Ми обрали наступні психодіагностичні методики:

1. «Шкала емоційної стабільності/нестабільності» Г. Айзенка, С. Айзенк (форма А);
2. Методика «Шкала самооцінки (юнацький вік)»;
3. «Шкала тривожності Спілбергера – Ханіна»;
4. Методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (Coping Behavior Inventory, CBI);

5. «Фрайбурзький особистісний опитувальник (Модифікована Форма В)».

Третій етап нашого дослідження характеризувався обробкою, математичним та статистичним аналізом отриманих результатів, узагальненням, інтерпретацією та підготовкою висновків.

Вибірка емпіричного дослідження включає 53 особи (жінки та чоловіки), студенти вищого навчального закладу 2–4 курсів факультету психології Волинського національного університету імені Лесі Українки, віком від 18 до 21 року.

«Шкала емоційної стабільності – нестабільності (нейротизму) (форма А)» Г. Айзенка, є частиною методики МРІ Г. Айзенка (Методика «Особистісний опитувальник») [44; 45]. Основний питальник складається із 33 питань, що досліджують рівень емоційної стабільності (нейротизму).

Емоційна стійкість, згідно з концепцією Г. Айзенка, є однією з двох основних рис особистості, що визначають поведінку людини. Вона характеризує ступінь схильності до емоційних реакцій, їх інтенсивність та тривалість. Айзенк пов'язував емоційну стійкість з рівнем активації нервової системи, стверджуючи, що висока емоційна стійкість (низький нейротизм) характеризується спокоєм, врівноваженістю, низькою чутливістю до стресу, стабільним настроєм, рідшим відчуттям страху, тривоги, гніву, помірними та адекватними реакціями на стресові ситуації. Натомість низьку емоційну стійкість (високий нейротизм) можна описати як схильність до емоційних коливань, підвищеної чутливості до стресу, тривожністю, частими змінами настрою, високим проявом негативних емоцій, складною адаптацією до нових умов, більшим ризиком розвитку емоційних розладів.

При інтерпретації шкали емоційної стійкості отримані результати поділяються на три рівні прояву: ≤ 12 балів – емоційна стабільність, від 13 до 18 балів – середній рівень емоційної стійкості, від 19 до 24 балів – високий нейротизм (емоційна нестабільність).

Методика «Шкала самооцінки (юнацький вік)» застосовується для діагностики рівня прояву самооцінки особистості [14].

Опитувальник містить 32 твердження для якого необхідно вибрати найбільш відповідний варіант відповіді: дуже часто, часто іноді рідко, ніколи, після цього кожному із варіантів досліджуваній присвоює певний бал відповідно: 4, 3, 2, 1, 0.

Самооцінка розуміється як багатовимірний психологічний феномен, що відображає сприйняття та оцінку людиною власних якостей у порівнянні з певним ідеалом чи стандартом. Вона охоплює кілька ключових компонентів, таких як самоконтроль, самооцінка, самоконцепція та самопорівняння – процеси, за допомогою яких люди оцінюють зміни у власному розвитку з часом та у зв'язку з іншими. Ці механізми допомагають людині долати життєві труднощі, досягати особистих цілей та встановлювати ефективні взаємостосунки. Основні критерії оцінки самооцінки включають її адекватність, стабільність та відчуття переваги чи неповноцінності. Крім того, самооцінка може змінюватися за кількома осями: фактична проти ідеальної, завищена проти заниженої, а також глобальна проти специфічної (пов'язаної з предметною областю) самооцінки.

Самооцінка являє собою складне та динамічне особистісне утворення, яке виникає через активну саморефлексію та соціальну взаємодію. Вона служить центральним елементом у розкритті внутрішнього світу та особистісної унікальності людини. Що більше, самооцінка нерозривно пов'язана з фундаментальною людською потребою в самоствердженні та є життєво важливим показником зв'язку між рівнем досягнень людини та прагненнями, які вона ставить перед собою.

Для оцінювання рівня реактивної та особистої тривожності використовується «Шкала тривожності Спілбергера – Ханіна» [32].

Як зазначають автори, особиста тривожність розглядається як відносно стабільна психологічна характеристика, яка відображає схильність індивіда до відчуття тривоги, психічної напруги та переживань у відповідь на стресові подразники. На противагу цьому, ситуативна або реактивна тривожність являє собою тимчасовий емоційний стан, що виникає у відповідь на конкретні

зовнішні стресори. У той час як особиста тривожність вважається стабільною диспозиційною рисою, ситуативна тривожність є тимчасовим психологічним станом, як за тривалістю, так і за інтенсивністю.

Метод, який використовується для оцінки цих вимірів тривожності, складається з 40 тверджень, структурованих у дві окремі підшкали. Перші 20 пунктів призначені для вимірювання ситуативної тривожності, оцінюючи безпосередній емоційний стан індивіда на момент тестування. Решта 20 пунктів оцінюють особистісну тривожність, вказуючи на загальну схильність людини сприймати ситуації як загрозливі та реагувати підвищеною тривожністю з часом.

Методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (Coping Behavior Inventory, CBI) [41]. Цей діагностичний метод розроблений для дослідження індивідуальних поведінкових реакцій на стресові ситуації та оцінки домінантних стратегій подолання, що використовуються в умовах психологічного стресу. Адаптована версія методики надає респондентам структурований список потенційних реакцій на складні або стресові сценарії. Учасників просять вказати частоту, з якою вони зазвичай демонструють кожен тип поведінки в таких обставинах, присвоївши відповідне числове значення на аркуші відповідей. Після завершення відповіді кількісно аналізуються: бали підсумовуються та інтерпретуються відповідно до стандартизованого ключа оцінювання, пов'язаного з інструментом. Метод дозволяє ідентифікувати кілька ключових стилів подолання, включаючи: подолання орієнтоване на завдання, емоції, уникнення, а також підтипи відволікання уваги та соціальне відволікання. Завдяки аналізу цих балів дослідники отримують профіль, який відображає важливість певних механізмів подолання в поведінковому репертуарі людини. Це, у свою чергу, дає уявлення про адаптивні стратегії суб'єкта та його психологічне функціонування в стресових або несприятливих ситуаціях.

«Фрайбурзький особистісний опитувальник (Модифікована Форма В)» [44; 45]. Методика розроблена для емпіричних досліджень, спрямованих на

діагностику рис та станів особистості, що відіграють ключову роль у соціальній адаптації та регуляції поведінки. Опитувальник спрямований на виявлення ключових індивідуальних характеристик, таких як нейротизм, спонтанна та реактивна агресивність, депресія, дратівливість, товариськість, емоційна стабільність, сором'язливість, відкритість, екстраверсія-інтроверсія, емоційна лабільність та аспекти гендерно-рольової орієнтації (маскулінність – фемінінність).

Методика складається з 114 пунктів з 12 діагностичними шкалами, з яких шкали від 1 до 9 класифікуються як основні (базові) шкали, тоді як шкали від 10 до 12 вважаються складними (комплексними) шкалами. Опитувальник призначено для емпіричного дослідження та діагностики індивідуально-типологічних рис та станів особистості.

Процес організації емпіричного дослідження емоційної стійкості особистості в умовах війни здійснювався поетапно і складався з трьох взаємопов'язаних етапів. На першому було проведено глибокий теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння феномену емоційної стійкості, її взаємодії з самооцінкою, рівнем тривожності, копінг-стратегіями та індивідуально-типологічними властивостями особистості. Це дозволило створити концептуальну основу для подальшої емпіричної роботи.

Другий етап передбачав організацію та безпосереднє проведення дослідження з використанням низки психологічних діагностичних методів, зокрема шкал для оцінки емоційної стійкості, самооцінки, рівня тривожності, копінг-поведінки та особистісних опитувальників. Використання різних інструментів дозволяє провести багатовимірну оцінку психологічних характеристик випробовуваних та визначити найважливіші параметри їх емоційної стійкості.

На третьому етапі отримані дані обробляються, систематизуються, інтерпретуються та узагальнюються математично і статистично, створюючи основу для подальшого аналізу емпіричних результатів.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Дослідження рівнів емоційної стабільності та нестабільності особистості відбувалось за допомогою методики «Шкала емоційної стабільності – нестабільності (нейротизму) (форма А)» Г. Айзенка (див. додаток А).

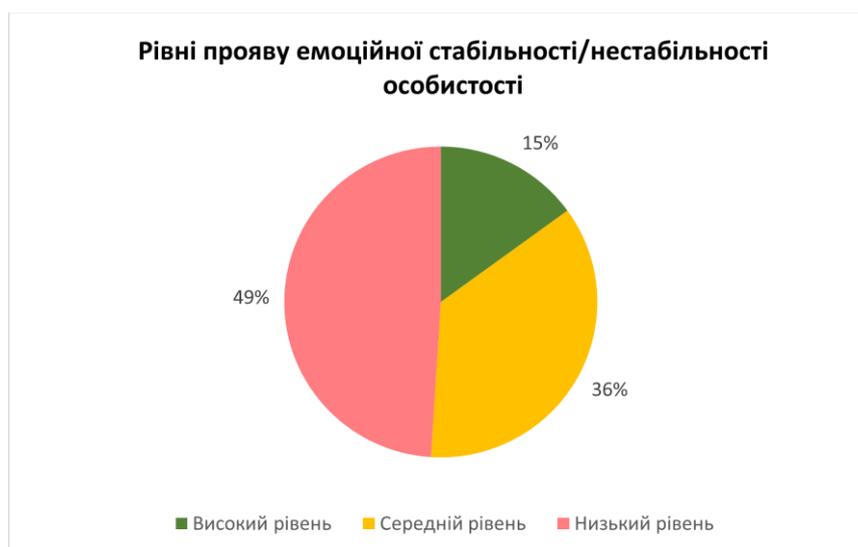


Рис. 2.1. «Шкала емоційної стабільності – нестабільності (нейротизму)» Г. Айзенка, %

На рис. 2.1. наведено відсоток рівнів емоційної стабільності серед учасників дослідження. Результати показують, що 15% респондентів мають високий рівень емоційної стабільності; 36% мають середній рівень; 49% мають низький рівень емоційної стабільності. Отже, можна зробити висновок, що 85% учасників дослідження мають низький або середній рівень емоційної стабільності, що може свідчити про схильність до психологічного стресу, тривоги та емоційної нестабільності, що негативно впливає на їхню поведінкову адаптацію, комунікативні стратегії та загальний психоемоційний стан.

Високий рівень емоційної стабільності свідчить про внутрішню рівновагу, низький рівень тривожності, стійкість до стресу та адекватне сприйняття подій, впевненість в собі, здатність зберігати самоконтроль у складних ситуаціях. Середній рівень демонструє наявність певних коливань психоемоційного стану.

Такий рівень емоційної стабільності дає змогу адаптуватися до змін, але іноді може виникати внутрішня напруга, невизначеність або емоційна дестабілізація, залежно від зовнішніх факторів. Низький рівень емоційної стабільності свідчить про високу чутливість до стресу, часті прояви тривоги, емоційну збудливість та нестабільність, можливі труднощі з регуляцією емоцій, схильність до дратівливості, імпульсивності, депресивних станів або невпевненості в собі.

Методику «Шкала самооцінки (підлітковий та юнацький вік)» (адаптація Дмитрієвої) (див. додаток Б) було використано для дослідження рівнів самооцінки особистості в умовах воєнного стану.

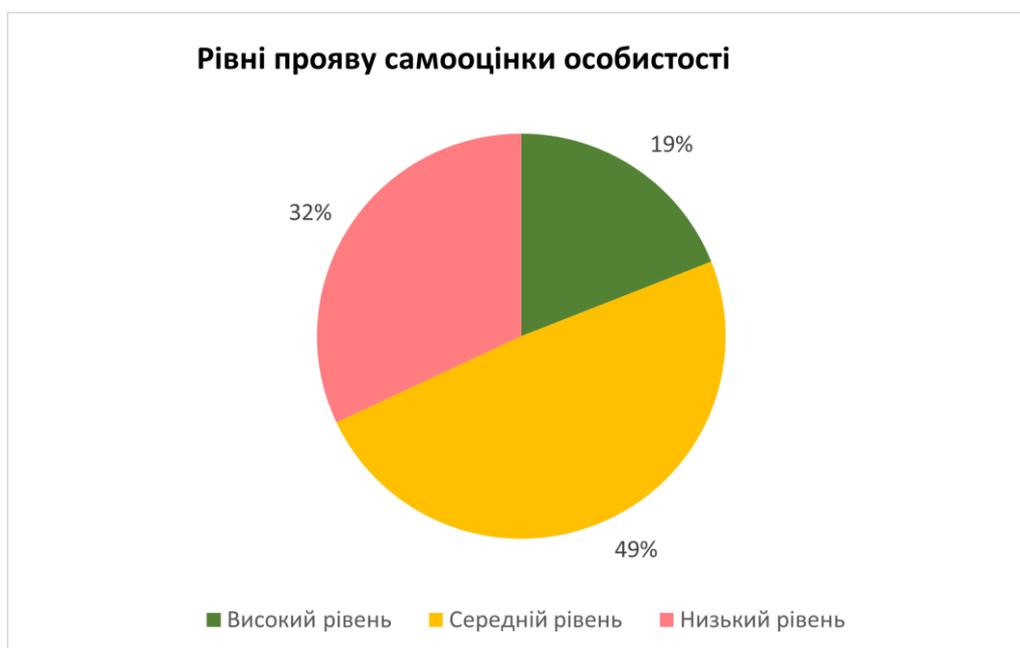


Рис. 2.2. «Шкала самооцінки (юнацький вік)», %

Аналізуючи результати із рис. 2.2. ми виявили наступний розподіл рівнів самооцінки серед опитаних. Майже половина респондентів – 49% мають середній рівень самооцінки, що свідчить про амбівалентне ставлення до себе, наявність часткової впевненості у власних здібностях, але водночас – схильність до сумнівів, критики себе в певних сферах життя, самооцінка часто залежить від думки інших. У 19% респондентів зафіксовано виражений рівень високої самооцінки, що свідчить про наявність у них впевненості у власних силах, позитивного ставлення до себе як особистості, здатності до

самореалізації, стійкості до зовнішнього тиску, а також високої особистісної активності, ініціативності та внутрішньої збалансованості. Натомість, у 32 % опитаних виявлено низький рівень самооцінки, що може свідчити про внутрішню невпевненість, критичне або негативне ставлення до себе, схильність до самозвинувачення, залежність від зовнішньої думки, уникнення соціальних взаємодій, нестачу віри у власні можливості та підвищену емоційну чутливість.

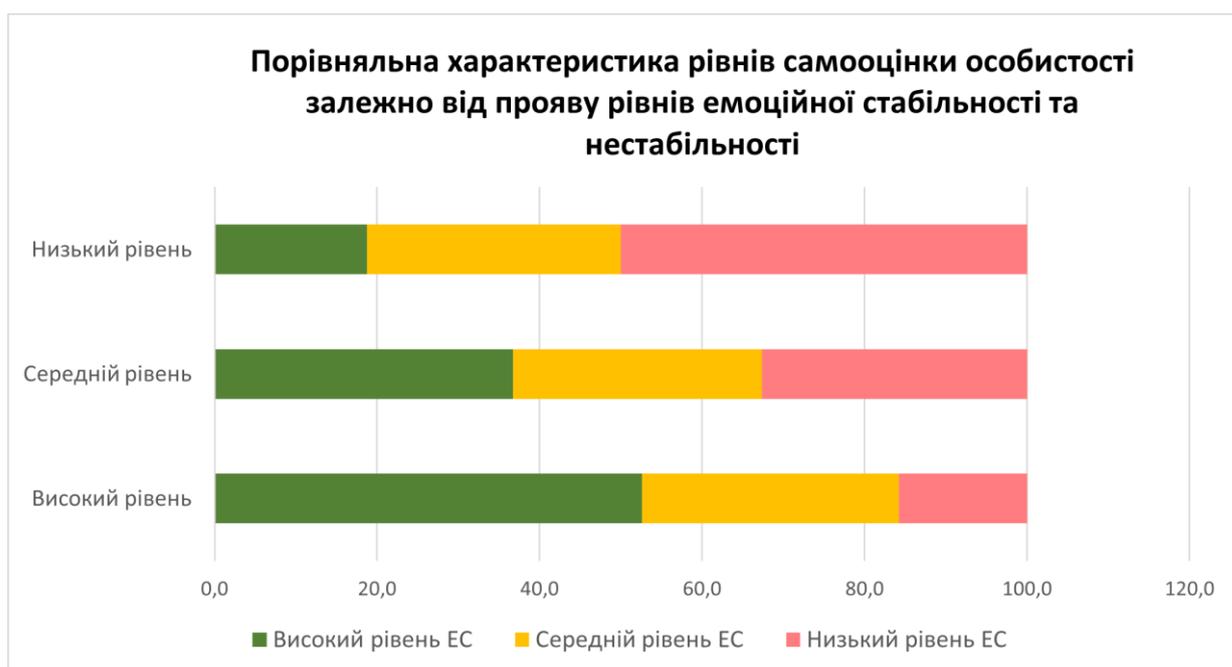


Рис. 2.3. Порівняльна характеристика «Шкала самооцінки (юнацький вік)», «Шкала емоційної стабільності – нестабільності (нейротизму)» Г. Айзенка, %

На рис. 2.3. представлено розподіл рівнів самооцінки серед осіб з різним ступенем емоційної стійкості.

Серед респондентів із високим рівнем самооцінки 52,6 % характеризуються високою емоційною стійкістю, 31,6 % – середнім її рівнем, тоді як лише 15,8 % виявляють емоційну нестабільність. Такий розподіл свідчить про те, що понад половина осіб з позитивним сприйняттям себе водночас демонструють здатність до емоційної регуляції. Це дозволяє припустити, що такі індивіди, ймовірно, ефективно протистоять стресогенним впливам, зберігають психоемоційний баланс і впевненість у власних силах.

Низький відсоток осіб, у яких поєднується висока самооцінка з низьким рівнем емоційної стійкості, вказує на те, що подібне поєднання є мало ймовірним і нехарактерним для загальної вибірки.

У групі респондентів із середнім рівнем самооцінки 36,7% виявляють високий рівень емоційної стійкості, 30,6% – середній, а 32,7% – низький. Такий відносно рівномірний розподіл вказує на значну варіативність у здатності до емоційної регуляції серед осіб із помірним самосприйняттям. Питома вага осіб із низькою емоційною стійкістю (понад третину) може свідчити про внутрішню амбівалентність самооцінки та підвищену сприйнятливість до стресогенних чинників. Водночас високий рівень емоційної стабільності, зафіксований у частини цієї групи, може виконувати компенсаторну функцію, сприяючи адаптивній поведінці попри відсутність чіткого позитивного самосприйняття.

Серед тих, хто має низьку самооцінку, 50,0% демонструють низький рівень емоційної стійкості, 31,3% – середній, і лише 18,8% – високу емоційну стійкість. Ці результати свідчать про тісний зв'язок між низькою самооцінкою та емоційною нестабільністю. Половина респондентів у цій групі є емоційно вразливими, схильними до невротичних реакцій та можуть мати проблеми з тривогою, невпевненістю в собі або депресивними тенденціями. Лише невелика частина демонструє ознаки емоційної стійкості, що вказує на те, що це є ключовим фактором у формуванні стабільного та позитивного образу себе.

Аналіз вказує зв'язок між емоційною стійкістю та самооцінкою. Особи з високою емоційною стабільністю частіше проявляють високу самооцінку, тоді як ті, хто має низький емоційний контроль, частіше негативно оцінюють себе. Отримані дані свідчать про те, що емоційна стійкість є важливим чинником підтримки позитивного образу «Я», сприяє формуванню адаптивних моделей поведінки та забезпечує вищий рівень психологічного благополуччя особистості.

Для дослідження рівнів особистісної та реактивної тривожності використали методику «Шкала тривожності Спілбергера – Ханіна» (див.

додаток В). Дана методика дає можливість оцінити наявність тривожності в особистості, як індивідуальної характеристики чи динамічного стану. Варто зазначити, що значення підсумкового результату за двома шкалами дає можливість оцінити рівень прояву особистісної та реактивної тривоги респондента, визначити наявність стресу, його факторів, та їх інтенсивність.



Рис. 2.4. Результати оцінки рівня особистісної тривожності особистості за методикою «Шкала тривожності Спілбергера – Ханіна», %

На рис. 2.4. зображено відсоткове співвідношення прояву особистісної тривожності. У ході дослідження особистісної тривожності виявлено, у 16% респондентів спостерігається низький рівень прояву даного типу тривожності, у 45% - помірний рівень і ще у 39% – високий. Особистісна тривожність – це конституційна риса особистості, яка обумовлює схильність сприймати різноманітні ситуації як загрозливі та небезпечні для самооцінки й самоповаги та відповідати на ці ситуації певною реакцією. Високий рівень особистісної тривожності супроводжується інтенсивним переживанням тривоги у відповідь на різні життєві ситуації та чинить значний стресогенний вплив на психіку індивіда. Надмірно високі показники тривожності нерідко поєднуються з наявністю внутрішньоособистісних (невротичних) конфліктів, психосоматичних розладів і схильністю до емоційної дестабілізації.

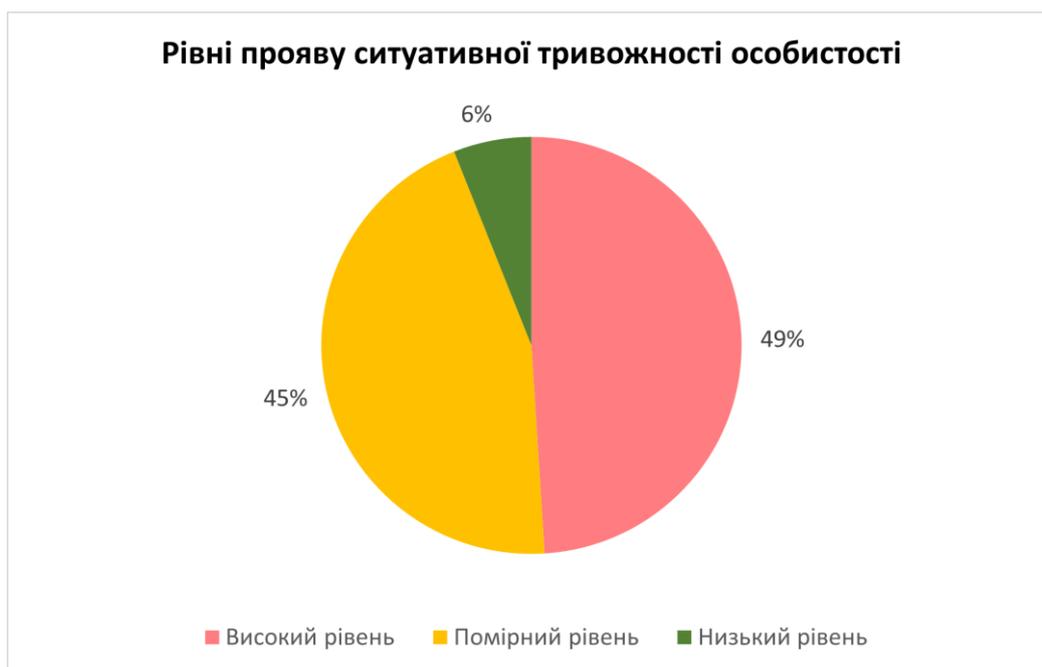


Рис. 2.5. Результати оцінки рівня реактивної тривожності групи особистості за методикою «Шкала тривожності Спілбергера – Ханіна», %

На рис 2.5. спостерігаємо прояв реактивної тривожності: 49% досліджуваних характеризуються високим рівнем прояву реактивної тривожності, у 45% спостерігається помірний рівень, і лише 6% мають низький рівень ситуативної тривожності. Реактивна тривожність – це стан, що виникає у стресовій ситуації та характеризується такими емоціями та фізичними відчуттями, які суб’єктивно переживає особистість: відчуття напруги, занепокоєння, дискомфорту, заклопотаності, нервозності та вегетативного збудження. Залежно від впливу стресової ситуації реактивна тривожність буде відрізнятися за своєю інтенсивністю та стійкістю у часі. Високий рівень прояву реактивної тривожності характеризується інтенсивними та тривалими станами, що зазначені вище, та заважає особистості у її повсякденній та професійній діяльності.

Таблиця 2.1.

Показники прояву рівнів емоційної стабільності та нестабільності за результати методик «Шкала тривожності Спілбергера – Ханіна», «Шкала емоційної стабільності – нестабільності (нейротизму) (форма А)» Г.

Айзенка, %

Шкали	Рівні прояву тривожності	Рівні прояву емоційної стійкості		
		Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Ситуативна тривожність	Високий рівень	10,2%	34,7%	55,1%
	Помірний рівень	33,3%	37,8%	28,9%
	Низький рівень	66,7%	16,7%	16,7%
Особистісна тривожність	Високий рівень	17,9%	25,6%	56,4%
	Помірний рівень	33,3%	22,2%	55,6%
	Низький рівень	62,5%	25%	12,5%

Результати, представлені в таблиці, дозволяють детально проаналізувати зв'язок між видами тривожності та рівнями емоційної стійкості.

Дані показують, що 10,2% респондентів з високою ситуативною тривожністю демонструють високу емоційну стійкість, 34,7% мають середній рівень емоційної стійкості, а більшість – 55,1% – мають низький рівень емоційної стійкості. Це свідчить про те, що понад половину осіб, які відчують високу тривожність у певних ситуаціях, також не мають емоційної стабільності, що може призвести до емоційних зривів, імпульсивних реакцій та неефективних стратегій подолання стресу. Лише невелика частина з них здатна протистояти стресу без значних емоційних порушень.

33,3% учасників із помірною ситуаційною тривожністю мають високу емоційну стійкість, 37,8% демонструють середній рівень, а 28,9% мають низьку емоційну стійкість. Ці результати свідчать про відносно збалансований емоційний стан серед тих, хто має помірну тривожність. Значна кількість з них підтримує стабільний емоційний фон і здатна адекватно справлятися із ситуативними викликами. Однак майже третина все ще демонструє низьку емоційну стійкість.

Серед тих, хто має низьку ситуативну тривожність, 66,7% демонструють високу емоційну стійкість, 16,7% – середню та 16,7% – низьку. Ця група є

найбільш емоційно стабільною, дві третини осіб схильні до емоційної стійкості. Можемо зробити висновок, що емоційно стабільні особи менш схильні до відчуття тривоги в певних ситуаціях і загалом більш адаптивні та стійкі до короткочасного стресу.

17,9% учасників з високою особистісною тривожністю демонструють високу емоційну стійкість, 25,6% мають середній рівень, а 56,4% мають низький рівень емоційної стійкості. Це означає, що більше ніж половина тих, хто має підвищену особисту тривожність, також є емоційно нестабільними. Такі особи можуть часто відчувати занепокоєння, нервозність та емоційне виснаження, що може негативно вплинути на їхнє довгострокове психологічне благополуччя, соціальне функціонування та адаптацію до змінних умов.

Серед осіб з помірною особистісною тривожністю 33,3% мають високу емоційну стійкість, 22,2% – середню та 55,6% – низьку. Понад половину все ще демонструють низьку емоційну стійкість, незважаючи лише на помірну тривожність, що може свідчити про приховану емоційну напругу або вразливість до хронічного стресу. Лише третина демонструє ознаки сильної емоційної регуляції та стресостійкості.

У групі із низьким рівнем особистісної тривожності 62,5% мають високу емоційну стійкість, 25% – середню та лише 12,5% – низьку. Переважання високої емоційної стійкості та мінімальний відсоток низької стійкості свідчить про те, що ця група найменш вразлива до хронічної тривожності та має сильні внутрішні ресурси для підтримки психічного здоров'я та адаптації до життєвих викликів.

Отже, більшість осіб з високою або помірною тривожністю (як ситуативною, так і особистісною) схильні демонструвати низьку емоційну стійкість. Навпаки, ті, хто має низьку тривожність, найчастіше демонструють високу емоційну стабільність. Результати підтверджують, що емоційна стійкість служить буферним фактором як для ситуативної, так і для особистої тривожності.

Дослідження копінг-поведінки особистості у стресових ситуаціях відбувалось за допомогою методики «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (Coping Behavior Inventory, CBI) (див. додаток Д).



Рис. 2.6. Усереднені результати оцінки копінг-поведінки особистості у стресових ситуаціях за методикою «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (Coping Behavior Inventory, CBI)

На рис. 2.6. ми спостерігаємо виявлення провідних стратегій подолання стресу, які використовують особистості у ситуаціях психологічного напруження.

Отримані результати свідчать, що найбільш вираженою серед досліджуваних є проблемно-орієнтована стратегія копінгу. Її високе середнє значення (3,4 бали) свідчить про схильність активно вирішувати проблеми, аналізувати ситуацію та планувати подальші дії. Проблемно-орієнтована копінг-стратегія вважається конструктивною та адаптивною, оскільки дозволяє особистості ефективно долати труднощі та знижувати рівень стресу.

Дещо нижче за інтенсивністю виявилася емоційно-орієнтована стратегія (3,2 бали), що вказує на емоційну включеність особистості у стресову ситуацію, фокусування переважно на власних переживаннях, іноді демонстрацію емоційної нестабільності або афективної реактивності. Емоційно-орієнтована

копінг-стратегія не завжди сприяє реальному вирішенню проблеми, проте дозволяє знизити внутрішню напругу.

Середній показник копінг-стратегії уникнення (2,7 бали) свідчить про помірне використання респондентами способів психологічного уникнення проблеми. До них належить ігнорування, заперечення або відсторонення від стресогенного чинника. Уникнення в короткостроковій перспективі може зменшити психоемоційне навантаження, однак у довгостроковому вимірі є малоефективним та може спричинити накопичення внутрішнього напруження.

Порівняно низький рівень копінг-стратегії відволікання (1,2 бали) свідчить про рідке використання респондентами тимчасового перемикання уваги на зовнішні або побутові дії (наприклад, перегляд фільмів, сон, заняття хобі). Це може вказувати як на високий рівень зосередженості на проблемі, так і на недостатній розвиток навичок саморегуляції через відновлення психологічного ресурсу.

Копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки (2,4 бали) проявлена на середньому рівні, що свідчить про нерегулярне звернення респондентів до оточення за порадою, емоційною або практичною допомогою. Така стратегія потенційно ефективна, однак її недостатня вираженість може свідчити про труднощі у міжособистісній взаємодії або низький рівень довіри до соціального середовища.

Отже, результати дослідження демонструють, що у вибірці респондентів домінує адаптивна проблемно-орієнтована стратегія копінгу, що свідчить про їхню здатність до конструктивного подолання труднощів. Водночас вираженість емоційного реагування та уникнення свідчить про емоційну напругу та потребу у розвитку додаткових механізмів психологічної саморегуляції, зокрема навичок емоційної стабілізації та пошуку соціальної підтримки.

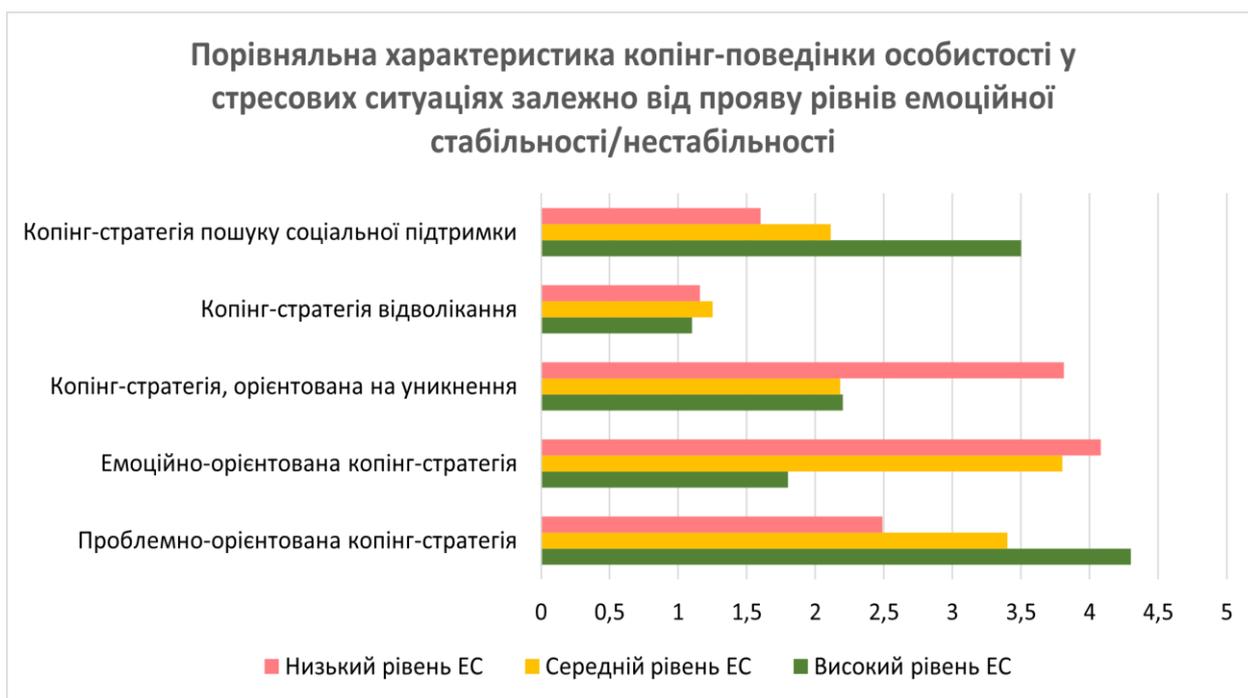


Рис. 2.7. Порівняльна характеристика копінг-поведінки особистості у стресових ситуаціях залежно від прояву рівнів емоційної стабільності та нестабільності за методиками «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях»; «Шкала емоційної стабільності – нестабільності (нейротизму)» Г. Айзенка

Нижче наведено аналіз рис. 2.7. Отримані результати показують, що найбільш вираженою стратегією подолання серед осіб з високим рівнем емоційної стабільності є проблемно-орієнтована стратегія подолання, із середнім балом 4,3 бали. Ця стратегія також є найвиразнішою серед усіх проаналізованих стратегій подолання труднощів на всіх рівнях емоційної стійкості. Вона вказує на виражену схильність до активної взаємодії з труднощами, планування конструктивних рішень та взяття на себе відповідальності за вирішення проблем. Цей тип подолання вважається найбільш адаптивним, оскільки дозволяє особам керувати стресом через дії та когнітивну реструктуризацію, тим самим зменшуючи внутрішню напругу та сприяючи психологічному благополуччю.

Серед респондентів із середнім рівнем емоційної стабільності також переважає та сама стратегія, хоча й із дещо нижчим середнім балом – 3,4 бали, що все ще свідчить про загалом адаптивну та орієнтовану на рішення модель

поведінки. Однак, порівняно з групою з високим рівнем емоційної стабільності, можуть спостерігатися епізодичні коливання впевненості в собі та здатності планувати під тиском. У групі з низьким рівнем емоційної стабільності бал проблемно-орієнтованого подолання падає до 2,5 балів, що свідчить про знижену схильність до використання конструктивних стратегій при зіткненні зі стресом. Це може відображати емоційну дезорганізацію, пасивність або уникнення відповідальності під час складних життєвих ситуацій.

Емоційно-орієнтована стратегія подолання є найбільш вираженою в групі з низьким рівнем емоційної стабільності (4,1 бали) та залишається відносно високою в групі з середнім рівнем емоційної стабільності (3,8 бали), тоді як вона мінімально виражена в групі з високим рівнем емоційної стабільності (1,8 бали). Ці результати свідчать про те, що емоційно нестабільні особи частіше зосереджуються на своїх емоційних переживаннях, а не на самій проблемі. Вони схильні реагувати афективно, демонструють ознаки внутрішньої напруги та більш схильні до тривоги, самозвинувачення або емоційних спалахів. Хоча ця стратегія може забезпечити тимчасове емоційне полегшення, вона не сприяє фактичному вирішенню проблеми і навіть може посилити стрес у довгостроковій перспективі. Наявність цієї стратегії в середній групі емоційної стабільності також підкреслює часткову вразливість до емоційного дистресу під тиском.

Стратегія подолання, орієнтована на уникнення, демонструє чіткий розподіл: вона найменш виражена в групі з високим рівнем стресу (2,2 бали), присутня на тому ж рівні в групі з середнім рівнем стресу (2,2 бали) та значно вища в групі з низьким рівнем стресу (3,8 бали). Ця стратегія включає такі поведінкові поведінки, як заперечення, відсторонення або відволікання від стресора. Хоча уникнення може тимчасово зменшити психологічний дискомфорт, його надмірне використання часто призводить до неефективного вирішення стресу та накопичення невирішених емоційних проблем. Підвищене використання уникнення в емоційно нестабільних осіб вказує на дезадаптивні поведінкові тенденції та обмежену емоційну стійкість.

Стратегія подолання, орієнтована на відволікання, загалом використовується найменше, зі значеннями від 1,1 бали (високий рівень емоційної стійкості) до 1,3 (середній рівень емоційної стійкості) та 1,2 (низький рівень емоційної стійкості). Це вказує на загалом низьку схильність респондентів відволікатися на рутинні дії у відповідь на стрес. Хоча ця стратегія може тимчасово відновити емоційну рівновагу, її низька вираженість може сигналізувати про недостатнє відновлення психологічних ресурсів або сильну зосередженість на проблемі чи внутрішньому стані, а не про тимчасове полегшення.

Стратегія подолання труднощів, що полягає у пошуку соціальної підтримки, найбільш виражена в осіб з високим рівнем емоційної стабільності (3,5 бали), що свідчить про те, що ці особи більш відкриті до міжособистісного спілкування, довіряють іншим та готові приймати як емоційну, так і практичну допомогу. Натомість особи із середнім рівнем емоційної стабільності отримали 2,1 бали, тоді як ті, хто має низький рівень, демонструють найнижчий рівень вираженості (1,6 бали). Ця тенденція може свідчити про міжособистісну замкнутість, недовіру до інших або відсутність впевненості в отриманні адекватної підтримки. Недостатнє використання цієї адаптивної стратегії подолання труднощів серед емоційно нестабільних осіб може ще більше посилити їхню ізоляцію та емоційну вразливість.

Отже, результати дослідження показують, що проблемно-орієнтована стратегія подолання чітко домінує у осіб з високим рівнем емоційної стабільності, що відображає їхню здатність до конструктивного вирішення проблем та емоційної регуляції. Ці особи також демонструють високу готовність звертатися за соціальною підтримкою та мінімальну залежність від уникнення або емоційного подолання. Респонденти із середнім рівнем емоційної стабільності демонструють змішаний профіль подолання, що характеризується балансом між стратегіями, спрямованими на вирішення проблем, та емоційно-орієнтованими стратегіями, а також помірним використанням уникнення. Це свідчить про те, що хоча ці особи мають

здатність конструктивно справлятися, вони також схильні до емоційних реакцій у стресових ситуаціях, що може знижувати загальну ефективність їхньої поведінки подолання в певних ситуаціях. На противагу цьому, особи з низьким рівнем емоційної стабільності демонструють переважання емоційно-орієнтованих стратегій та стратегій уникнення, зі значним зниженням поведінки, спрямованої на вирішення проблем, та пошуку соціальної підтримки. Цей профіль подолання вважається дезадаптивним, оскільки він не сприяє вирішенню причин стресу та може з часом збільшувати внутрішню напругу.

Задля визначення особистісних станів і властивостей особистості, які мають вирішальне значення для процесів соціальної адаптації та регуляції поведінки, у подальшому дослідженні було використано методіку «Фрайбурзький особистісний опитувальник (Модифікована Форма В)» (див. додаток Е).

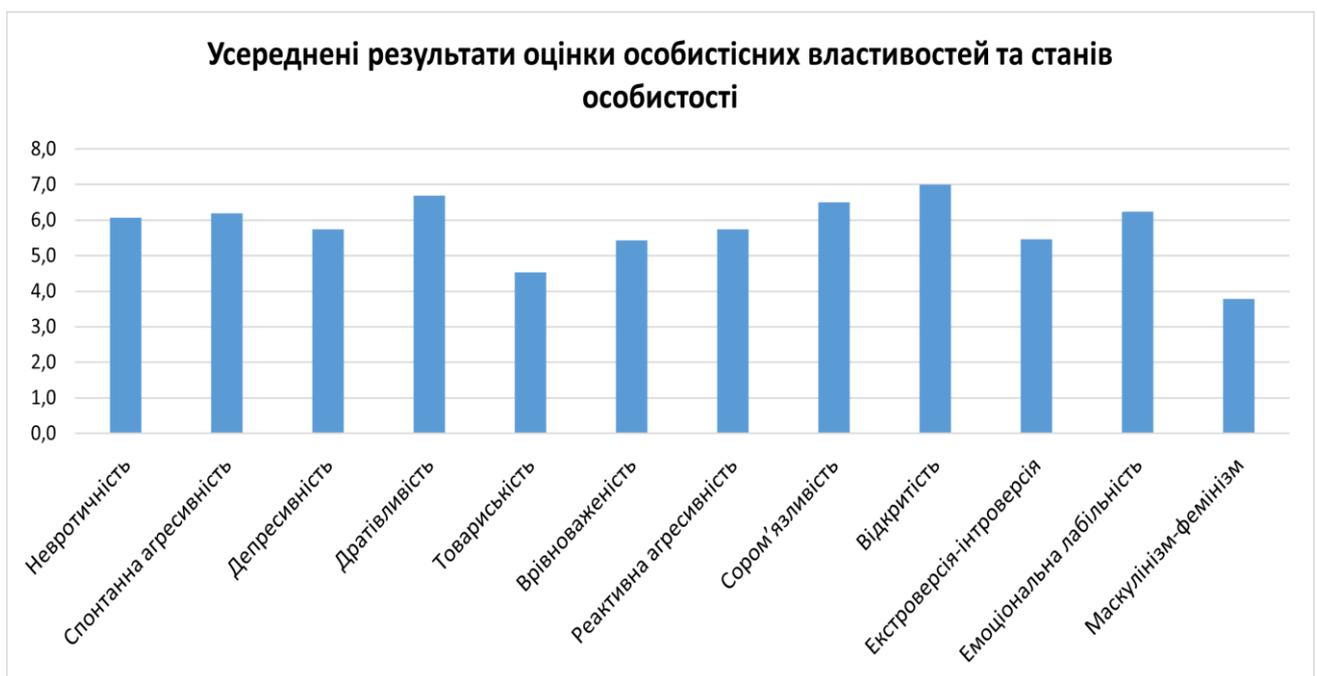


Рис. 2.8. Усереднені результати оцінки особистісних властивостей та станів особистості за методикою «Фрайбурзький особистісний опитувальник (Модифікована Форма В)»

На рис. 2.8. представлені усереднені показники оцінки особистісних властивостей та станів особистості на основі даних, отриманих за допомогою Фрайбурзького опитувальника особистості (модифікована форма В).

Отримані результати показують, що найвираженішою рисою особистості серед респондентів є відкритість, з високим середнім балом 7,0. Це свідчить про чітку схильність до щирості, емоційної виразності та психологічної гнучкості. Високий рівень відкритості свідчить про те, що люди схильні до самоаналізу, сприйнятливі до нового досвіду та мають добре розвинену здатність до емпатії та довіри в міжособистісних стосунках. Ця якість зазвичай розглядається як адаптивна, оскільки вона сприяє ефективному соціальному функціонуванню та емоційній самосвідомості.

Відносно високий результат також спостерігався за шкалою «Дратівливості» (6,7 бали), що вказує на схильність до емоційної реактивності, імпульсивності та зниженої толерантності до фрустрації. Це говорить про те, що респонденти можуть відчувати підвищену чутливість до зовнішніх подразників та демонструвати афективні реакції, такі як нетерплячість або гнів, у складних ситуаціях. Хоча це може перешкоджати соціальній взаємодії, це також може відображати емоційну залученість та сильне почуття справедливості або відповідальності за умови адекватного регулювання.

Показник емоційної лабільності (6,2 бали) також виражений на відносно високому рівні, що вказує на наявність мінливості настрою, підвищеної емоційної чутливості та епізодичних труднощів у підтримці стабільних емоційних станів. Може відображати проблеми з емоційною саморегуляцією, особливо в тривалих або неоднозначних стресових ситуаціях.

Помірно підвищені бали спостерігалися у шкалах «Невротичність» (6,1 бали) та «Сором'язливість» (6,5 бали). Результат невротичності вказує на схильність до внутрішньої напруги, схильність до занепокоєння та чутливість до критики чи невдач. Сором'язливість, своєю чергою, може свідчити про дискомфорт у соціальних або оцінювальних умовах, обережний підхід до міжособистісних контактів та емоційну стриманість. Ці ознаки можуть

призвести до труднощів у впевненому самовираженні, але вони також передбачають вдумливість та саморефлексію.

Показники спонтанної агресивності (6,2 бали) та реактивної агресивності (5,7 бали) свідчать про помірну схильність до вираження гніву та імпульсивних реакцій під емоційним напруженням. Такі риси можуть проявлятися ситуативно, особливо в умовах, що сприймаються як загрозливі або несправедливі, та свідчать про необхідність посилення механізмів контролю поведінки. Бал 5,7 у шкалі «Депресія» відображає легку наявність депресивних проявів, таких як знижений оптимізм, тимчасове відчуття безпорадності або відсутність мотивації. Хоча ці тенденції не вказують на клінічну депресію, вони можуть вказувати на внутрішнє емоційне напруження або втому.

Результат шкали екстраверсії-інтроверсії (5,5 балів) та показник врівноваженості (5,4 бали) близькі до середньої точки та свідчать про збалансований профіль. Респонденти здатні адаптуватися як до соціального, так і до самотнього контексту та демонструють помірний ступінь емоційної саморегуляції та стійкості в стресових ситуаціях. Показник товариськості (4,5 бали) був дещо нижчим, що свідчить про вибірковий та, можливо, обережний підхід до спілкування. Люди можуть віддавати перевагу меншим, знайомим соціальним колам і менш схильні шукати частої зовнішньої взаємодії чи стимуляції.

Шкала «Маскулінність – Фемінність» проявляє оцінку 3,8 бали, що вказує на незначне переважання рис, традиційно пов'язаних з жіночим психологічним стилем, таких як емоційна чутливість, здатність до співпраці та адаптивність. Ці риси можуть сприяти емоційній налаштованості та емпатії, але можуть супроводжуватися зниженою асертивністю або швидкістю прийняття рішень у стресових ситуаціях.

Таким чином, результати дослідження демонструють, що відкритість є найбільш вираженою та адаптивною рисою особистості у вибірці, що вказує на сильний потенціал до емоційної усвідомленості, емпатії та особистісного зростання. Водночас підвищені показники дратівливості, емоційної лабільності

та сором'язливості висвітлюють області внутрішньої напруги та емоційної вразливості. Наявність помірного невротизму, агресивності та депресивних тенденцій свідчить про необхідність розвитку стратегій емоційної регуляції та впевненості в собі, особливо в соціально вимогливих ситуаціях. Загалом, психологічний портрет відображає збалансований, але емоційно чуттєвий профіль особистості з потенціалом для адаптації та зростання, особливо за підтримки інтервенцій, спрямованих на підвищення емоційної стабільності та міжособистісної стійкості.

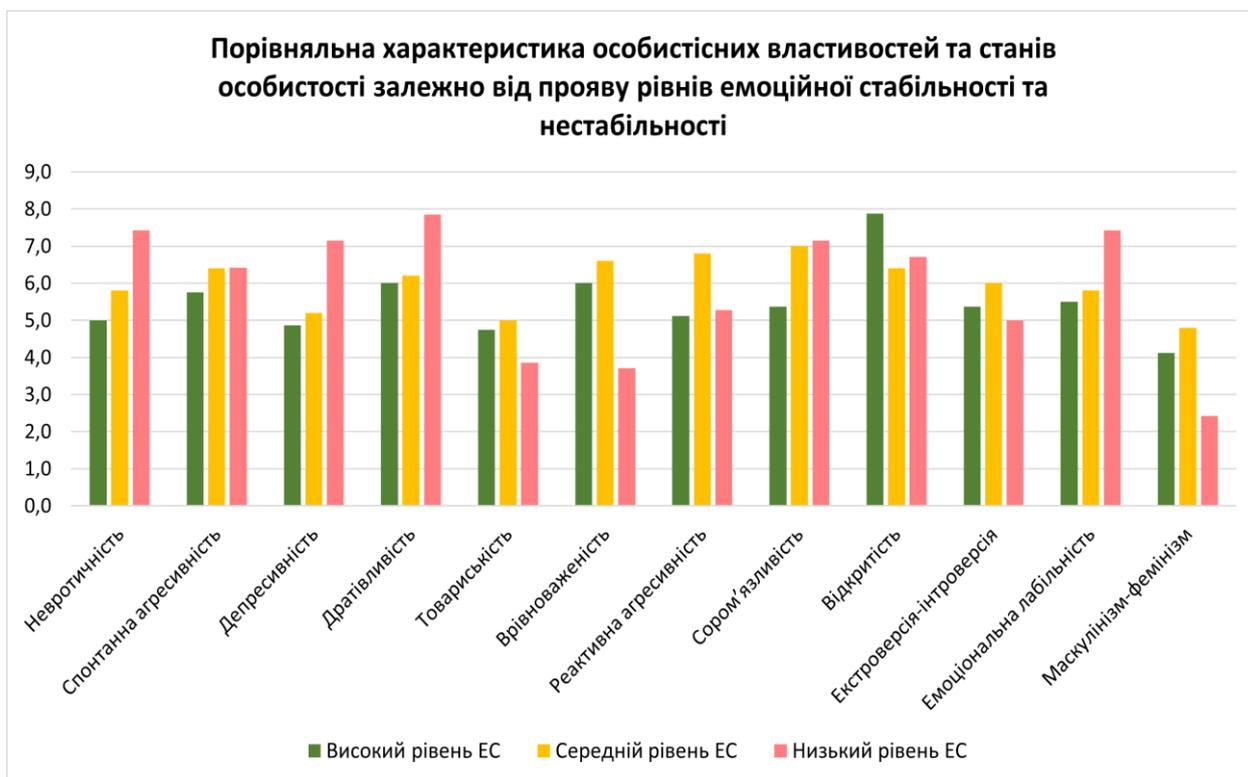


Рис. 2.9. Порівняльна характеристика особистісних властивостей та станів особистості за методиками «Фрайбурзький особистісний опитувальник» та «Шкала тривожності Спілбергера - Ханіна», «Шкала емоційної стабільності – нестабільності (невротизму)» Г. Айзенка

Проаналізувавши усереднені результати емпіричного дослідження, представлені в таблиці, можна зробити висновок, що існують чіткі відмінності в рисах особистості між особами з високим, середнім та низьким рівнем емоційної стійкості.

Найбільш виражена різниця між усіма групами була виявлена за шкалою «Маскулінність – Фемінність». У групі з високим рівнем емоційної стійкості бал становить 4,1, тоді як у групі із середнім рівнем – 4,8, а найнижчий бал (2,4) спостерігається в групі з низькою стійкістю. Різниця між високим та низьким рівнями становить 71%, а між середнім та низьким – 50%. Це вказує на стійку тенденцію: чим більш маскулінний когнітивний та поведінковий профіль, тим більша емоційна стійкість. Це може свідчити про зв'язок між відповідальністю, рішучістю та самоконтролем – рисами, традиційно пов'язаними з маскулінністю – та психологічною стабільністю. Подібна тенденція спостерігається за шкалою «Врівноваженість»: особи з високою емоційною стійкістю демонструють 6 балів, середньою – 6,6 бали, тоді як із низькою емоційною стійкістю – 3,9 бали. Цікаво, що середня група демонструє найвищий бал, який перевищує навіть групу з високою стійкістю на 10%, а групу з низькою стійкістю – на 69,2%. Це може свідчити про те, що особи із середньою емоційною стійкістю мають дещо кращу внутрішню врівноваженість та зібраність, ніж особи з високою та низькою стійкістю, можливо, через більш адаптивний (а не жорстко стабільний) стиль емоційної регуляції.

За шкалою «Невротичність» ми бачимо поступове зростання від високої (5,0) через середню (5,8) до низької стійкості (7,4). Збільшення від високої до середньої становить 16%, а від середньої до низької – 27,6%. Невротичність відображає емоційну нестабільність, тривожність та вразливість. Таким чином, дані чітко свідчать про те, що емоційна стійкість обернено пов'язана з невротичними рисами.

Шкала «Депресія» демонструє схожу закономірність: висока емоційна стійкість – 4,9 бали, середня – 5,2 бали, низька – 7,1 бали. Тут у середній групі показник вищий на 6,1%, ніж у групі з високою стійкістю, і на 26,7% нижчий, ніж у групі з низькою стійкістю. Цей проміжний результат свідчить про те, зростання рівня депресивності тісно пов'язано з емоційною стійкістю, і хоча особи із середньою стійкістю можуть відчувати певний смуток або поганий

настрій, вони не досягають депресивних тенденцій емоційно нестабільної групи.

Щодо «Емоційної лабільності», бали постійно зростають: група із високою емоційною стійкістю має 5,5 бали, середньою – 5,8 бали, низькою – 7,4 бали. Емоційна лабільність відображає емоційні коливання, поганий контроль та підвищену реактивність. Результат середньої групи на 5,5% вищий, ніж у групи з високою стійкістю, тоді як група з низькою стійкістю перевершує його на 27,6%. Це знову ж таки підкреслює, що емоційний контроль знижується зі зниженням стійкості.

За шкалою «Сором'язливість» ми також спостерігаємо таку прогресію: високий рівень емоційної стійкості – 5,4 бали, середній – 7,0 бали, низький – 7,1 бали. Примітно, що група із середнім рівнем емоційної стійкості демонструє майже однаковий результат із групою низького рівня емоційної стійкості за цією рисою. Це вказує на те, що навіть середня емоційна стійкість не обов'язково захищає від тенденцій до замкнутості, невпевненості та соціальної тривожності.

Чітка тенденція до зростання спостерігається за шкалою «Дратівливість» – висока емоційна стійкість – 6,0 бали, середня – 6,2 бали, низька – 7,9 бали. Дратівливість пов'язана з імпульсивністю та низькою толерантністю до фрустрації. Тут середня група на 3,3% більш дратівлива, ніж група з високою стійкістю, але на 21,6% менше, ніж група з низькою емоційною стійкістю, що вказує на помірний зв'язок між цими двома характеристиками.

Шкала «Реактивна агресивність» вказує на такий результат: група із високим рівнем емоційної стійкості – 5,1 бали, із середнім – 6,8, низьким – 5,3 бали. Цікаво, що середня група має на 33% вищі бали, ніж група з високою стійкістю, та на 28,3% вищі, ніж група з низькою стійкістю. Ця нелінійна тенденція може свідчити про те, що особи із середньою емоційною стійкістю можуть використовувати реактивну агресію як компенсаторну стратегію для внутрішньої напруги, тоді як особи з високою та низькою стійкістю можуть контролювати або пригнічувати агресію іншими способами.

За шкалою «Спонтанна агресивність» також спостерігаємо зростання отриманих результатів. 5,8 бали належить групі із високою емоційною стійкістю, група із середньою емоційною стійкістю – 6,4 бали, низькою – 6,4 бали. Це свідчить про те, що особи із середнім та низьким рівнем стійкості однаково схильні до імпульсивної та нерегульованої агресії, перевищуючи групу з високим рівнем стійкості на 10,3%.

Шкала «Відкритість» виявляє зворотну тенденцію: особи з високою стійкістю отримують 7,9 бали, середньою – 6,4 бали, а низькою – 6,7 бали. Тут середня група демонструє на 19% нижчу відкритість, ніж група з високим рівнем, і на 4,5% нижчу, ніж група з низьким рівнем. Це може означати, що хоча висока емоційна стійкість пов'язана з гнучкістю, чесністю та відкритістю, особи із середньою емоційною стійкістю схильні демонструвати більшу емоційну стриманість або настороженість.

За шкалою «Екстраверсія-Інтроверсія» результати такі – висока емоційна стійкість – 5,4 бали, середня – 6,0 бали та низька – 5,0 бали. Це свідчить про ледь помітну U-подібну закономірність, де особи з середньою стійкістю є більш екстравертними, тоді як групи як з високим, так і з низьким рівнем демонструють помірний або низький рівень. Отже, товариськість та міжособистісна взаємодія можуть бути більш типовими для середньої групи, але не пов'язані безпосередньо з емоційною стабільністю.

Нарешті, шкала «Товариськість» показує: високий рівень емоційної стійкості – 4,8 бали, середній – 5,0 бали, низький – 3,9 бали. Середня група знову демонструє найвищу комунікабельність, на 4,2% вищу, ніж група з високою стійкістю, та на 28,2% вищу, ніж група з низьким рівнем. Це свідчить про те, що середня емоційна стійкість пов'язана з вищою соціальною мотивацією та потребами в спілкуванні, що може служити буфером проти емоційної нестабільності.

Отже, ми можемо зробити висновок, що група з середнім рівнем емоційної стійкості демонструє проміжні значення за більшістю рис особистості, але в деяких випадках (наприклад, врівноваженість, товариськість,

екстраверсія) навіть перевершує групу з високою стійкістю. Це може свідчити про більш гнучку або адаптивну форму стійкості. Однак, їхні підвищені показники сором'язливості, дратівливості та реактивної агресивності свідчать про приховані вразливості, які відрізняють їх від емоційно стабільної групи.

Навпаки, висока емоційна стійкість послідовно пов'язана з внутрішньою рівновагою, емоційним контролем, низьким рівнем невротизму та відкритістю, тоді як низька стійкість характеризується емоційною нестабільністю, підвищеною дратівливістю, сором'язливістю та депресивними тенденціями. Це підкреслює багатовимірну природу емоційної стійкості, де вирішальну роль відіграють як внутрішні (невротичність, врівноваженість), так і міжособистісні (відкритість, агресивність) фактори.

Група з низьким рівнем емоційної стійкості характеризується чітким кластером рис особистості, які вказують на значну емоційну вразливість та нестабільність. Найвиразніші показники включають: високий рівень невротизму, депресії та емоційної лабільності, що відображає підвищену схильність до емоційної нестабільності, внутрішньої напруги, перепадів настрою та труднощів із саморегуляцією. Підвищена дратівливість та сором'язливість свідчать про схильність реагувати на виклики імпульсивно, соціальною ізоляцією та захисною поведінкою. Виражена відсутність внутрішньої рівноваги, низьку впевненість у собі та знижену психологічну стабільність. Це вказує на обмежену здатність зберігати самовладання під тиском та адаптуватися до змінних обставин.

З метою поглибленого аналізу отриманих емпіричних результатів було здійснено кореляційний аналіз даних із застосуванням загальної класифікації кореляційних зв'язків, запропонованої Є. Івантером та О. Корсовим.

Загальна класифікація кореляційних зв'язків (за Є. Івантер і О. Корсовим): сильний або тісний: $r > 0,70$; середній: $0,50 < r < 0,69$; помірний: $0,30 < r < 0,49$; слабкий: $0,20 < r < 0,29$; дуже слабкий: $r < 0,19$.

Найсильніший кореляційний зв'язок спостерігаються з кількома факторами. Серед негативних кореляцій ситуативна тривожність (-0,84),

сором'язливість (-0,85), депресія (-0,77), емоційна лабільність (-0,77), емоційно орієнтована стратегія подолання (-0,73) та невротизм (-0,73) демонструють сильну обернену лінійну залежність, що означає, що підвищений рівень цих факторів значно знищує емоційну стабільність.

Сильна позитивна лінійна кореляція виявлена між емоційною стабільністю та стратегією подолання, що полягає в пошуку соціальної підтримки (0,79), а також проблемно-орієнтованою стратегією (0,71), що підкреслює, що конструктивне та соціально підтримуване подолання посилює емоційну стійкість.

Позитивні середні кореляційні зв'язки спостерігаються між емоційною стабільністю та товариськістю (0,65), маскуліністю – фемініністю (0,59), відкритістю (0,55) та самооцінкою (0,55), що вказує на те, що ці характеристики помірно підтримують емоційну стійкість. Натомість, особистісна тривожність (-0,66), стратегія подолання, орієнтована на уникнення (-0,63), спонтанна агресивність (-0,54) та стратегія подолання, що базується на відволіканні (-0,52), демонструють середні негативні кореляції, що показує, що ці фактори помірно погіршують емоційну стабільність.

Помірні кореляції (r між 0,30 та 0,49) менш численні. Наприклад, рівновага (0,47) має помірно позитивну кореляцію з емоційною стабільністю, що свідчить про певний вплив. Дратівливість (-0,41) демонструє помірну зворотну кореляцію, що вказує на її дестабілізуючий вплив, хоча й менш суттєвий, ніж риси, згадані вище.

Підсумовуючи, аналіз підкреслює, що емоційній стабільності найбільше загрожує тривога, емоційна дисрегуляція та неефективне подолання труднощів, тоді як найкраще її підтримують активні стратегії подолання, соціальна підтримка та певні риси особистості, такі як товариськість та відкритість.

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ «ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ»

3.1 Методологія практичної роботи щодо формування емоційної стійкості особистості

Методологічні засади практичної діяльності, спрямованої на формування емоційної стійкості особистості, спираються на поєднання системного, особистісно-орієнтованого, діяльнісного та аксіологічного принципів. Ці підходи гарантують всебічне тлумачення механізмів саморегуляції, пристосування та внутрішнього психологічного балансу. Емоційна стійкість визначається як цілісна характеристика особистості, що виявляється у її здатності правильно відповідати на емоційні стимули, зберігаючи при цьому внутрішній спокій, продуктивність мислення та доцільність дій в умовах напруги й соціальних негараздів.

У новітній галузі психології концепція емоційної стійкості тісно корелює з працями таких вчених, як К. Роджерс, А. Маслоу, Р. Мей. Вони, працюючи в гуманістичному напрямі, акцентували увагу на першочерговій значущості самореалізації, внутрішньої конгруентності та прийняття власних почуттів як визначальних факторів психічного благополуччя. Відповідно до їхніх теоретичних поглядів, процес побудови емоційної стійкості вимагає поглиблення автентичності, здатності до самоаналізу та чіткого усвідомлення своїх внутрішніх потреб, що сприяє гармонійному функціонуванню людини навіть у стресових обставинах.

М. Селігман та К. Петерсон, представники сфери позитивної психології, у своїх дослідженнях зосереджують увагу на значущому впливі внутрішніх ресурсів особистості, зокрема оптимізму, надій та віри у власну здатність, на

формування емоційної стійкості. У парадигмі цих теорій, розвиток емоційної стійкості досягається шляхом культивування позитивних характеристик особи, розширення її здатності до самопідтримки, а також перетворювати стресові ситуації на каталізатори особистісного зростання.

На рівні практичного застосування, методичний апарат для зміцнення емоційної стійкості інтегрує елементи психодинаміки, когнітивно-поведінкової терапії, екзистенційної філософії та інтегративних систем. Когнітивно-поведінкова школа (А. Бек, А. Елліс) наголошує на першорядному завданні раціональної перебудови когнітивних патернів. Це дозволяє індивіду ідентифікувати та модифікувати деструктивні установки, які знижують його емоційну стабільність. Екзистенційний напрямок (представлений В. Франклом, І. Яломом) висуває на передній план пошук глибинного сенсу буття, а також прийняття неминучих труднощів як органічної частини людського існування, що закладає фундамент для емоційної стійкості.

Невід'ємним елементом цієї методологічної бази є вдосконалення емоційного інтелекту (ЕІ), детально розробленого дослідниками П. Саловеєм, Д. Карузо та Д. Гоулманом. Саме ЕІ формує здатність до усвідомлення, інтерпретації, адекватної експресії та ефективної регуляції власних переживань, а також до емпатійної взаємодії з оточуючими. Високий рівень емоційного інтелекту корелюється з високим самоконтролем, підвищеною толерантністю до стресу та здатністю до конструктивного реагування навіть в умовах кризових обставин [54].

Основа, що використовується у практичній діяльності, становить комплексний підхід, який охоплює застосування прийомів емоційної саморегуляції, практик усвідомленості, тілесно-орієнтованих практик, засобів арттерапії, а також когнітивних механізмів переосмислення ситуацій (рефреймінгу). Наприклад, праці Дж. Кабат-Зінна демонструють, що систематичне впровадження практик усвідомленості значно знижує рівень тривоги, покращує зосередженість уваги та сприяє досягненню глибинного внутрішнього спокою. Тілесно-орієнтована терапія, що бере свій початок з ідей

А. Лоуена, стимулює здатність людини до емоційного розвантаження через контакту з власним тілом, що безпосередньо підвищує опір до стресу та гармонізує психофізичний стан.

Значну роль у виробленні емоційної стійкості займають навчально-тренінгові програми, метою яких є розширення здібностей до саморегуляції, самоаналізу та розвитку конструктивних моделей мислення. Дослідження Р.Лазаруса та С. Фолкман підтверджують, що ефективні стратегії подолання труднощів базуються на свідомому виборі поведінкових реакцій, гнучкості розумових процесів та вмінні швидко адаптуватися до мінливих обставин оточення. Тренінгові методики спрямовані на зміцнення внутрішньої стабільності, допомагають особам опанувати методи дихання, релаксації та позитивних самонастанов, які мінімізують руйнівний вплив стресу на психіку

Разом з тим, ключовою складовою практичної методології є побудова безпечного психотерапевтичного середовища, яке забезпечує відчуття підтримки, безумовного прийняття та співпереживання. Згідно з принципами клієнт-центрованої терапії, розробленої К. Роджерсом, дієве формування емоційної стійкості можливе виключно в умовах автентичної взаємодії між спеціалістом і клієнтом, де панує повна довіра, щирість та безумовне позитивне ставлення. Саме така атмосфера сприяє особистісному зростанню, активізує внутрішні ресурси та формує стабільну позитивну самооцінку [53].

Отже, методологія практичної роботи, спрямованої на формування емоційної стійкості індивіда, є комплексною, міждисциплінарною системою. Вона органічно об'єднує гуманістичні, тілесно-орієнтовані, когнітивні та позитивно-психологічні напрямки. Дана система передбачає збалансоване використання теоретичних знань та прикладних інструментів, метою яких є розвиток внутрішньої стабільності, саморегуляції, рефлексивних здібностей і здатності ефективно долати стресові ситуації, не втрачаючи психологічного балансу [52].

3.2. Програма психологічного тренінгу «Формування емоційної стійкості особистості в умовах воєнного стану»

Актуальність: В умовах воєнного стану українське суспільство, зокрема молодь, зазнає інтенсивного психоемоційного навантаження, що проявляється у формі тривожних і депресивних реакцій, порушень адаптації, емоційного вигорання, зниження мотивації. Емоційна стійкість виступає ключовим чинником збереження психічного здоров'я, здатності до саморегуляції та ефективного подолання стресу. Формування цієї якості стає вкрай необхідним для адаптації особистості до умов підвищеної невизначеності, загроз безпеці та втрат.

Мета: Формування емоційної стійкості особистості, розвиток навичок конструктивної саморегуляції та подолання стресу в умовах воєнного стану.

Завдання:

1. Підвищити обізнаність учасників щодо природи емоційної стійкості та її значення.
2. Навчити розпізнавати власні емоційні реакції та типові способи подолання стресу.
3. Розвинути навички ефективної саморегуляції: дихальні техніки, тілесно-орієнтовані та когнітивні методи.
4. Сприяти розвитку самоусвідомлення, рефлексії та позитивного мислення.
5. Підвищити рівень соціальної підтримки в групі, розвинути довіру та взаємоповагу.
6. Зменшити прояви тривожності, внутрішньої напруги, покращити емоційний стан учасників.

Структура: програма складається з 6-ти тренінгових занять тривалістю по 3 години хвилин. Кожне заняття має чітку психоедукаційну, діагностичну та корекційну частину. Передбачено рефлексивний компонент і домашні завдання, зокрема до програми входять наступні вправи, арт-техніки та міні-лекції:

мінілекція «Що таке емоційна стійкість?»; вправа «Емоційний термометр»; арттехніка «Дерево ресурсів»; мінілекція «Навіщо знати свої емоції?»; вправа «Емоції на долоні»; вправа «Емоційна погода»; тілесна вправа «Мое тіло говорить»; вправа «Мої тригери»; мінілекція «Що таке ресурс і чому це важливо?»; вправа «Ресурсна мапа»; практика технік релаксації; вправа «Журнал позитивних якостей»; вправа «Мережа підтримки»; вольова гра «Емпатійне слухання»; вправа «Копінг-щоденник»; арттехніка «Символ моєї підтримки»; мінілекція «Автоматичні думки та внутрішній критик»; вправа «Хто живе в моїй голові?»; вправа «Адвокат і прокурор»; техніка «Докази і альтернативи»; вправа «Мій емоційний рюкзак»; арттехніка «Колаж моєї стійкості»; вправа «Лист собі в майбутнє»; вправа «Комплімент по колу»).

Учасники програми: Студенти віком 18–22 років, які проживають в умовах воєнного стану; склад групи – 6 осіб. Участь добровільна.

Місце проведення: м. Луцьк, вул. Винниченка 30А, Бібліотека ВНУ імені Лесі Українки.

Обладнання: Бейджі, аркуші А4, наліпки, ручки, олівці, фліпчарт або дошка, плакати, фарби, пензлі, мультимедійний супровід (за потреби), аудіо апаратура для музичної релаксації.

Методи програми: Когнітивно-поведінкові техніки: виявлення автоматичних думок, робота з негативними твердженнями про себе. Тілесно-орієнтовані методи: дихальні вправи, психогімнастика. Арттерапевтичні та проєктивні техніки, рольові ігри. Групова взаємодія: мозковий штурм, коло довіри, вправи на емпатію. Психоедукація: мінілекції, обговорення, аналіз досвіду (Див. додаток Ж)

Таблиця 3.1

Тематичний план програми

№	Назва заняття	Структура заняття	Мета	Час
№1	Що таке емоційна стійкість?		Ознайомлення з поняттям емоційної стійкості, створення безпечного простору	3 год

	Знайомство Прийняття правил Мінілекція «Що таке емоційна стійкість?» Вправа «Емоційний термометр» Арттехніка «Дерево ресурсів» Рефлексія Домашнє завдання	Налагодити перший контакт, створити доброзичливу атмосферу Формування почуття безпеки, відповідальності й рівності у групі Пояснити базові поняття та значення емоційної стійкості у кризі Усвідомити власний емоційний стан, розвинути самоспостереження Виявити та актуалізувати особисті джерела підтримки Узагальнити досвід заняття, зміцнити групову згуртованість	
№2	Упізнаю свої емоції	Навчити розпізнавати власні емоції, їх прояв у тілі, розвивати емоційну грамотність	2год 55хв
	Привітання Мінілекція «Навіщо знати свої емоції?» Вправа «Емоції на долоні» Вправа «Емоційна погода» Тілесна вправа «Мое тіло говорить» Вправа «Мої тригери» Рефлексія Домашнє завдання	Розкрити поняття емоцій, їх функцій та значення для регуляції поведінки Навчити вербалізувати емоції, посилити усвідомлення Виявити й позначити поточний емоційний стан кожного учасника Усвідомити зв'язок між тілесними відчуттями та емоційними станами Навчити розпізнавати події, що викликають інтенсивні емоції, виявити ситуації або дії, які викликають сильні емоційні реакції Підбити підсумки, обмінялись враженнями та досвідом	
№3	Ресурси та самопідтримка	Визначити особисті джерела ресурсу, навчитись самопідтримці	3год
	Привітання Мінілекція «Що таке ресурс і чому це важливо?» Вправа «Ресурсна мапа» Практика технік релаксації Вправа «Журнал позитивних якостей» Афірмації	Ознайомити з поняттям психологічного ресурсу, пояснити його значення у стійкості Візуалізувати особисті джерела сили, активізувати внутрішні опори Зняти напругу, навчитись навичкам саморегуляції Фокус на сильні сторони, розвиток позитивного мислення	

	Рефлексія Домашнє завдання	Підбити підсумки, обмінятись враженнями та досвідом	
№4	Моя соціальна підтримка. Копінг-стратегії та стресостійкість	Усвідомити значення соціальної підтримки в умовах стресу, розпізнати та класифікувати власні копінг-стратегії, розвивати навички емпатійного слухання, активізувати ресурси міжособистісної взаємодії.	3год
	Привітання Мінілекція Вправа «Мережа підтримки» Рольова гра «Емпатійне слухання» Вправа «Копінг-щоденник» Арттехніка «Символ моєї підтримки» Рефлексія Домашнє завдання	Розкрити поняття соціальної підтримки, її типи та вплив на психоемоційний стан Ідентифікувати джерела підтримки в особистому середовищі, візуалізувати доступні ресурси Розвивати навички активного слухання та емоційної присутності Проаналізувати особисті стратегії подолання труднощів, виявити ефективні з них Закріпити ресурсний образ взаємодії через творчість Підбити підсумки, обмінятись враженнями та досвідом	
№5	Автоматичні думки і внутрішній критик	Усвідомити внутрішні автоматичні думки, навчитися їх трансформувати. Усвідомити вплив автоматичних негативних думок і внутрішньої критики на емоційний стан	3год 20хв
	Привітання Мінілекція «Автоматичні думки та внутрішній критик» Вправа «Хто живе в моїй голові?» Вправа «Адвокат і прокурор» Техніка «Докази і альтернативи» Рефлексія Домашнє завдання	Пояснити механізм виникнення автоматичних думок і їх роль у формуванні емоційних реакцій Візуалізувати внутрішнього критика, підвищити усвідомлення його впливу Навчити учасників бачити альтернативні інтерпретації та працювати з когнітивними викривленнями. Закріпити навички рефреймінгу негативних тверджень Інтегрувати здобуте на занятті, зміцнити впевненість у власній ефективності	

Продовж. табл. 3.1

№6	Я – стійка особистість	Інтегрувати набуті навички, закріпити образ себе як стійкої, ресурсної особистості	Згод
	Привітання Вправа «Мій емоційний рюкзак»	Узагальнити корисні навички, техніки та стани, які учасник «бере із собою»	
	Арттехніка «Колаж моєї стійкості»	Візуалізувати власну емоційну витривалість і внутрішні опори	
	Вправа «Лист собі в майбутнє»	Закріпити наміри, внутрішню мотивацію та підтримку для майбутніх викликів	
	Вправа «Комплімент по колу»	Сформувати позитивний зворотний зв'язок, посилити згуртованість групи	
	Рефлексія	Усвідомити індивідуальний прогрес, сформулювати висновки щодо пройденого шляху	

ВИСНОВКИ

У ході виконання магістерської роботи було визначено низку завдань, і відповідно до їх реалізації та досягнення поставленої мети можемо сформулювати такі висновки:

1. Проаналізовано теоретичні дослідження щодо емоційної стійкості особистості, а також особливостей її прояву в умовах воєнного стану;

Емоційна стійкість розуміється нами як складна, динамічна та багатовимірна риса особистості, яка дозволяє людині підтримувати належну поведінку, самоконтроль та ефективне функціонування навіть в емоційно-напружених або екстремальних ситуаціях. Вона відображає здатність людини до саморегуляції, адаптації та залишатися цілеспрямованою, попри коливання емоційних станів. Емоційна стійкість не є вродженою чи фіксованою якістю; вона радше розвивається поступово протягом життя під впливом внутрішніх психологічних факторів (таких як темперамент, мотивація та самосвідомість) та зовнішніх умов (включаючи соціальне середовище, стресори та життєвий досвід). Емоційна стійкість розвивається через особистісний ріст, соціальну взаємодію та досвід роботи з емоційно складними обставинами.

З теоретичної точки зору, емоційна стабільність розглядається як системна психологічна якість. Вона проявляється в поведінці та внутрішньому функціонуванні людини через інтеграцію емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних процесів. Ці процеси гармонійно взаємодіють, особливо під час інтенсивної або вимогливої діяльності, та сприяють досягненню поставлених цілей навіть під тиском. Таким чином, емоційна стабільність відображає, наскільки добре людина мобілізує свої внутрішні ресурси для підтримки психологічної рівноваги та ефективної роботи як у рутинних, так і в умовах високого стресу.

Емоційна стійкість в умовах воєнного стану проявляється через набір чітко визначених психологічних рис та адаптивних механізмів, які дозволяють людям витримувати та функціонувати в умовах тривалого стресу,

невизначеності та екзистенційної загрози. Ми виділили кілька основних особливостей емоційної стійкості в таких умовах: емоційна регуляція – здатність свідомо керувати емоційними реакціями (наприклад, тривогою, гнівом, відчаєм); когнітивна гнучкість – вміння коригувати моделі мислення у відповідь на зміну обставин (під час воєнного стану стійкі особистості демонструють відкритість до переосмислення стресових подій, зміни цілей та пошуку альтернативних рішень проблем); внутрішній локус контролю – відчуття власної волі (віра про вплив на свої реакції та результати) сприяє проактивній поведінці та пом'якшує безпорадність під час криз; підтримка змістовних соціально-значущих стосунків; чітке відчуття мети та сенсу (допомагає підтримувати надію та мотивацію в умовах воєнного стану); терпимість до невизначеності (здатність справлятися з непередбачуваністю); низький рівень невротизму (корелює з кращим психологічним благополуччям під тиском).

Підсумовуючи, емоційна стійкість під час воєнного стану – це не просто відсутність стресу, а наявність адаптивних здібностей, які дозволяють людям регулювати емоції, конструктивно мислити, залишатися соціально залученими та зберігати сенс життя.

2. Підібрано психодіагностичні методики та досліджено особливості емоційної стійкості, ситуативної та особистісної тривожності, самооцінки, копінг-поведінки в стресових умовах, індивідуальні характеристики (риса та стани) особистості;

Дослідження відбувалось за допомогою наступних психодіагностичних методик: Шкала емоційної стабільності/нестабільності» Г. Айзенка; Методика «Шкала самооцінки (юнацький вік)»; «Шкала тривожності Спілбергера – Ханіна»; Методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (Coping Behavior Inventory, CBI); «Фрайбурзький особистісний опитувальник (Модифікована Форма В)».

3. Проведено експериментальне дослідження.

4. Охарактеризовано психологічні особливості емоційної стійкості особистості в умовах воєнного стану. 85% учасників дослідження мають низький або середній рівень емоційної стабільності, що може свідчити про схильність до психологічного стресу, тривоги та емоційної нестабільності, що, у свою чергу, негативно впливає на їхню поведінкову адаптацію, комунікативні стратегії та загальний психоемоційний стан.

Аналіз показує прямий зв'язок між емоційною стійкістю та самооцінкою. Особи з високою емоційною стабільністю частіше проявляють високу самооцінку, тоді як ті, хто має низький емоційний контроль, частіше оцінюють себе негативно. Це підтверджує психологічну передумову, що емоційна стійкість підтримує позитивний образ себе, сприяє адаптивній поведінці та покращує психологічне благополуччя.

Більшість осіб з високою або помірною тривожністю (як ситуативною, так і особистісною) схильні демонструвати низьку емоційну стійкість. Навпаки, ті, хто має низьку тривожність, найчастіше демонструють високу емоційну стабільність. Результати підтверджують, що емоційна стійкість служить буферним фактором як для ситуативної, так і для особистої тривожності.

У вибірці респондентів домінує адаптивна проблемно-орієнтована стратегія копіngu, що свідчить про їхню здатність до конструктивного подолання труднощів. Водночас вираженість емоційного реагування та уникнення свідчить про емоційну напругу та потребу у розвитку додаткових механізмів психологічної саморегуляції, зокрема навичок емоційної стабілізації та пошуку соціальної підтримки. Результати дослідження показують, що проблемно-орієнтована стратегія подолання чітко домінує у осіб з високим рівнем емоційної стабільності, що відображає їхню здатність до конструктивного вирішення проблем та емоційної регуляції. Ці особи також демонструють високу готовність звертатися за соціальною підтримкою та мінімальну залежність від уникнення або емоційного подолання. Респонденти із середнім рівнем емоційної стабільності демонструють змішаний профіль подолання, що характеризується балансом між стратегіями, спрямованими на

вирішення проблем, та емоційно-орієнтованими стратегіями, а також помірним використанням уникнення. Це свідчить про те, що хоча ці особи мають здатність конструктивно справлятися, вони також схильні до емоційних реакцій у стресових ситуаціях, що може знижувати загальну ефективність їхньої поведінки подолання в певних ситуаціях. На противагу цьому, особи з низьким рівнем емоційної стабільності демонструють переважання емоційно-орієнтованих стратегій та стратегій уникнення, зі значним зниженням поведінки, спрямованої на вирішення проблем, та пошуку соціальної підтримки. Цей профіль подолання вважається дезадаптивним, оскільки він не сприяє вирішенню причин стресу та може з часом збільшувати внутрішню напругу.

Результати дослідження демонструють, що відкритість є найбільш вираженою та адаптивною рисою особистості у вибірці, що вказує на сильний потенціал до емоційної усвідомленості, емпатії та особистісного зростання. Водночас підвищені показники дратівливості, емоційної лабільності та сором'язливості висвітлюють області внутрішньої напруги та емоційної вразливості. Наявність помірного невротизму, агресивності та депресивних тенденцій свідчить про необхідність розвитку стратегій емоційної регуляції та впевненості в собі, особливо в соціально вимогливих ситуаціях. Загалом, психологічний портрет відображає збалансований, але емоційно чутливий профіль особистості з потенціалом для адаптації та зростання, особливо за підтримки інтервенцій, спрямованих на підвищення емоційної стабільності та міжособистісної стійкості.

Отже, ми можемо зробити висновок, що група з середнім рівнем емоційної стійкості демонструє проміжні значення за більшістю рис особистості, але в деяких випадках (наприклад, врівноваженість, товариськість, екстраверсія) навіть перевершує групу з високою стійкістю. Це може свідчити про більш гнучку або адаптивну форму стійкості. Однак, їхні підвищені показники сором'язливості, дратівливості та реактивної агресивності свідчать про приховані вразливості, які відрізняють їх від емоційно стабільної групи.

Навпаки, висока емоційна стійкість послідовно пов'язана з внутрішньою рівновагою, емоційним контролем, низьким рівнем невротизму та відкритістю, тоді як низька стійкість характеризується емоційною нестабільністю, підвищеною дратівливістю, сором'язливістю та депресивними тенденціями. Це підкреслює багатовимірну природу емоційної стійкості, де вирішальну роль відіграють як внутрішні (невротичність, врівноваженість), так і міжособистісні (відкритість, агресивність) фактори. Група з низьким рівнем емоційної стійкості характеризується чітким кластером рис особистості, які вказують на значну емоційну вразливість та нестабільність. Найвиразніші показники включають: високий рівень невротизму, депресії та емоційної лабільності, що відображає підвищену схильність до емоційної нестабільності, внутрішньої напруги, перепадів настрою та труднощів із саморегуляцією. Підвищена дратівливість та сором'язливість свідчать про схильність реагувати на виклики імпульсивно, соціальною ізоляцією та захисною поведінкою. Виражена відсутність внутрішньої рівноваги, низьку впевненість у собі та знижену психологічну стабільність. Це вказує на обмежену здатність зберігати самовладання під тиском та адаптуватися до змінних обставин.

5. За результатами діагностики, було розроблено програму психологічного тренінгу психологічного тренінгу задля формування емоційної стійкості особистості в умовах воєнного стану.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амінева Р. А. Емоційна стійкість особистості як одна з детермінант ефективного подолання складних життєвих ситуацій // Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія. 2012. Вип. 18, т. 20, № 9/1. С. 10–15.
2. Апанович О. О. Теоретико-методологічні особливості психологічної стійкості // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами. 2011. № 8. С. 167–174.
3. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини-оператора: напрями змін парадигми дослідження // Вісник Дніпропетр. ун-ту. Сер. Педагогіка та психологія. Дніпро, 2005. Вип. 11. С. 3–7.
4. Аршава І. Ф. Підходи до діагностики емоційної стійкості з орієнтацією на функціональний стан суб'єкта в екстремальних умовах діяльності // Вісник Дніпропетр. ун-ту. Сер. Педагогіка та психологія. Дніпро, 2006. Вип. 12. С. 3–8.
5. Блінов О. А. Формування емоційної стійкості у військовослужбовців аеромобільних військ під час повітряно-десантної підготовки : дис. ... канд. психол. наук : 20.02.02. Київ, 1999. 275 с.
6. Бучек Л. І. Аналіз емоційної стійкості як прояву особливостей саморегуляції особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 1994. 19 с.
7. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. В. Т. Бусел. Київ ; Ірпінь : Перун, 2004. 1440 с.
8. Войтович О. В. Формування емоційної стійкості майбутнього вихователя в процесі професійної підготовки // Інноватика у вихованні. 2018. Вип. 7(2). С. 230–238.
9. Гордієнко Н. В. Емоційна стійкість як необхідний показник професіоналізму майбутнього вчителя // Педагогіка вищої та середньої школи : зб. наук. пр. 2010. Вип. 27. С. 78–82.

10. Гурак Г. М. Психологічні чинники розвитку емоційної стійкості підлітків : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Український державний університет імені Михайла Драгоманова. Київ, 2024. 255 с.

11. Гурак Г. М., Апанович О. О. Теоретико-методологічні особливості психологічної стійкості // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами. 2011. № 8. С. 167–174.

12. Дзвоник Г. П. Емоційна стійкість як професійна якість фахівця // Materialy XII mezinarodny vedecko–prakticka konference “Dny vedy”. Psychologie a sociologie. Publishing House “Education and Science”. 2016. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/708333/1/Dzvonyk_G_P_\(2016\)_Emotsiina_stiikist_yak_profesiina_yakist_fakhivtsia.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/708333/1/Dzvonyk_G_P_(2016)_Emotsiina_stiikist_yak_profesiina_yakist_fakhivtsia.pdf) (дата звернення: 05.05.2025).

13. Дзвоник Г. П. Роль емоційної стійкості в професійному самоздійсненні фахівця // Актуальні проблеми психології. 2016. Т. 5, вип. 16. С. 24–29.

14. Дмитрієва С., Король Л., Максимець С., Бутузова Л., Дубравська Н., Мачушник О., Сидоренко Н. Особистість: практичні засади вивчення : навч.-метод. посіб. Житомир, 2011. 378 с.

15. Дудка Т. М. Психологічні особливості стресостійкості особистості [Електронний ресурс]. URL: <http://kspodn.onu.edu.ua/index.php/kunena/sektsiya-3-fenomeni-psikhologichnogozdorov-ya-ta-ortobiozu-lyudini-psikhoistorichnijvimir/203-psikhologichni-osoblivosti-stresostijkosti-osobistosti> (дата звернення: 26.05.2025).

16. Дучимінська Т. І. Психологічна діагностика особистісної безпорадності // Психологія: реальність і перспективи. 2016. Вип. 6. С. 52–56.

17. Дучимінська Т. І. Психологічні особливості подолання особистісної безпорадності в навчальній діяльності студентів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Луцьк, 2013. 286 с.

18. Дучимінська Т. І., Малімон Л. Я. Психологічний аналіз проявів емоційного дефіциту особистісної безпорадності у навчальній діяльності

студентів // Психологічні перспективи. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. Вип. 22. С. 50–60.

19. Дучимінська Т. І., Малімон Л. Я. Подолання особистісної безпорадності студентів у навчальній діяльності : навч.-метод. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 164 с.

20. Дьяченко М. И., Пономаренко В. А. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости // Военно-медицинский журнал. 1989. № 5. С. 106–112.

21. Ковальчук З. Я. Психологічні особливості розвитку емоційної стійкості та резильєнтності: вікові аспекти феномену // Психологія і право. 2024. [Електронний ресурс]. URL: <https://journals.lvduvs.lviv.ua/index.php/psychology/article/view/933/909> (дата звернення: 04.06.2025).

22. Корольчук В. М. Психологічні детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів // Проблеми екстремальної та кризової психології. 2013. Вип. 14(1). С. 152–161.

23. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості // Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2011. Вип. 26. С. 183–192.

24. Короткевич Р. О. Гнучкі уміння (soft skills) як професійно значущі вміння працівників поліції // Психологічні читання : зб. матеріалів ІХ наук.-практ. конф. молодих вчених (м. Харків, 1 груд. 2023 р.). С. 115–117.

25. Короткевич Р. О., Семенченко Ю. В. Емоційна стійкість особистості в умовах війни // Особистість, суспільство, війна : тези доп. учасників міжнар. психолог. форуму (м. Харків, 7 квіт. 2023 р.). Харків : МВС України, ХНУВС, 2023. С. 126–128.

26. Кравчук С. Л. Психологічні особливості емоційної лабільності та емоційної стійкості особистості юнацького віку // Проблеми сучасної психології. 2014. Вип. 26. С. 308–325.

27. Кравчук С. Л. Психологічні особливості емоційної стійкості та самоконтролю особистості // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка. 2014. Т. 10, вип. 26. С. 467–481.

28. Кудінова М. С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості // Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2014. № 1(34). С. 156–173.

29. Курова А. В. Емоційна стійкість в структурі психологічного здоров'я особистості // Особистість та суспільство в цифрову еру : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 24 черв. 2022 р.) [Електронний ресурс]. Одеса : Нац. ун-т «Одеська юридична академія», 2022. С. 131–134.

30. Лапшинська Г. М. Огляд основних груп чинників емоційної стійкості особистості // Вісник Харківського національного університету. 2014. № 1121. Серія «Психологія».

31. Магдисюк Л., Мельник А. Психологія життєвих криз та кризове консультування : навч.-метод. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 100 с.

32. Магдисюк Л., Федоренко Р. Медико-психологічне консультування: навч.-метод. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2020. 332 с.

33. Магдисюк Л., Федоренко Р. Основи психологічного консультування: навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 360 с.

34. Магдисюк Л., Федоренко Р. Психологія життєвих криз : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2023. 292 с.

35. Малімон Л. Я., Дучимінська Т. І. Психологія особистісної безпорадності студентів : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 192 с.

36. Малхазов О. Р. Розвиток емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 215 с.

37. Малхазов О. Р. Технологія формування емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій [Електронний ресурс]. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/715210/1/Malkhazov.%20TECdocx.pdf> (дата звернення: 04.06.2025).

38. Малхазов О. Р. Технологія формування емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій // Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2018. Вип. 2. С. 132–147.
39. Мельник А. П., Магдисюк Л. І., Дучимінська Т. І. Патопсихологія та спецпрактикум з клінічної психодіагностики : навч.-метод. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 152 с.
40. Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І., Дучимінська Т. І. Психологія молоді сім'ї : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 235 с.
41. Назаров О. О., Оніщенко Н. В., Садковий В. П. та ін. Психологічні особливості базових копінг-стратегій та особистісних копінг-ресурсів працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України : монографія. Харків : Вид-во УЦЗУ, 2008. 184 с.
42. Оніпко З. С. Дослідження сформованості рівня емоційної стійкості в студентів технічного ВНЗ // Габітус. 2021. Вип. 24(2). С. 73–77.
43. Пилипенко К. В. Емоційна стійкість як професійно важлива якість майбутнього психолога-практика // Практична психологія в системі вищої освіти : теорія, результати досліджень, технології : колективна монографія / ред. Н. І. Пов'якель. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2009. С. 137–147.
44. Прокопович Т. А. Емоційна стабільність як умова прояву соціальної адаптованості художньо обдарованої особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Луцьк, 2015. 208 с.
45. Прокопович Т. А. Тенденції взаємозв'язку емоційної стабільності та соціальної адаптованості художньо обдарованої особистості // Психологічні перспективи : зб. наук. пр. 2014. Вип. 24. С. 273–283.
46. Федоренко Р. П., Хлівна О. М., Дучимінська Т. І., Магдисюк Л. І., Борцевич С. В. Психологічна допомога у клініці : навч.-метод. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 224 с.
47. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П., Мельник А. П., Хлівна О. М., Дучимінська Т. І. Психологія екстремальності та психопрофілактика психічної

травми й суїцидальних намірів : навч.-метод. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 236 с.

48. Пухно С., Щербак Т. Емоційна стійкість як складова емоційно-етичної компетентності майбутніх вчителів // Актуальні питання природничо-математичної освіти : зб. наук. пр. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2022. Вип. 2(20). С. 136–143.

49. Самойленко С. В. Механізми розвитку емоційної стійкості особистості в умовах воєнних дій і збройних конфліктів. Кривий Ріг : Криворізький державний педагогічний університет, 2023. 43 с.

50. Шевчишена О. В. Проблема емоційної стійкості в контексті професійного здоров'я вчителя // Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Сер. Педагогічні та психологічні науки. 2014. № 4. С. 531–540.

51. Шель Н. В. Емоційна стійкість особистості в умовах війни // Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія: Психологічні науки. 2024. С. 13–20.

52. Greenberg L. Emotion-Focused Therapy. Washington, DC : APA Press, 2011.

53. Lazarus R., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer, 1984.

54. Razak H. A., MacLeod C., Rudaizky D. et al. The Role of Emotion Regulation in Distinct Measures of Emotional Resilience // Cognitive Therapy