ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук
Кафедра психології

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ДОРОСЛИХ В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня
МАГІСТР

за спеціальністю 053 Психологія

МЕЛЕШКО ВІКТОРІЯ ВІКТОРІВНА

Кваліфікаційна робота
допущена до захисту
Зав. кафедри Раєвська Я.Л.
«11» травня 2026р.

Науковий керівник:
Шопша Олена Леонідівна
кандидат психологічних наук,
доцент

Рецензент:
Кошова І.В.
кандидат психологічних наук,
доцент

КИЇВ – 2026

Реєстрація

номер	дата, підпис лаборанта кафедри

Рекомендовано до захисту

О.Л. Шопша

підпис наукового керівника	ініціали, прізвище наукового керівника

Результат захисту

оцінка	дата захисту

Голова ЕК

О.М. Шпортун

підпис	ініціали, прізвище

Члени ЕК

Я.М. Раєвська

підпис	ініціали, прізвище

М.С. Ятчук

підпис	ініціали, прізвище

Р.О. Лавлінський

підпис	ініціали, прізвище

Секретар ЕК

К.Р. Собченко

підпис	ініціали, прізвище

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук

Кафедра психології

спеціальність *Психологія*
курс ІІ *(магістратура)*

ЗАВДАННЯ
на кваліфікаційну роботу магістра
Мелешко Вікторія Вікторівна

1. Тема роботи: психологічні особливості розвитку емоційної стресостійкості у дорослих в умовах воєнних дій.

2. Цільова установка: особи які проживають в умовах воєнних дій; вихідні дані: матеріали професійної та переддипломної практики, навчальні посібники, монографії, методичні вказівки, ресурси інтернету, періодичні видання з теми дослідження.

3. Перелік графічного матеріалу: 4 табл., 4 рис.

4. Консультанти по роботі (із зазначенням розділів):

Розділ	**Консультант (Прізвище, ініціали)**	**Підпис, дата**	
		Завдання видав	**Завдання прийняв**
Розділ 1	Шопша О.Л.		
Розділ 2	Шопша О.Л.		
Розділ 3	Шопша О.Л.		

5. Зміст роботи:

Вступ

Розділ 1. Теоретично обгрунтувати емоційну стресостійкість особистості в умовах воєнних дій.

Розділ 2. Емпірично дослідити особливості емоційної стресостійкості у дорослих в умовах воєнних дій.

Розділ 3. Впровадити тренінгову програму та оцінити її ефективність в розвитку емоційної стресостійкості у дорослих в умовах воєнних дій.

Висновок

Список використаних джерел

Додатки

Календарний план виконання роботи

№ п/п	Етапи виконання роботи	Термін виконання	
		За планом	**Фактичний**
1.	Вибір теми і призначення наукового керівника кваліфікаційної роботи магістра.	червень 2025	червень 2025
2.	Затвердження теми кваліфікаційної роботи магістра.	липень 2025	липень 2025
3.	Отримання завдання на проведення наукового дослідження та підготовка календарного плану виконання кваліфікаційної роботи магістра, затвердження його керівником.	серпень 2025	серпень 2025
4.	Збір та узагальнення матеріалу за темою роботи.	жовтень 2025	жовтень 2025
5.	Підготовка першого (чорнового) варіанту роботи і подання його на перевірку науковому керівнику.	грудень 2025	грудень 2025
6.	Доопрацювання тексту роботи з врахуванням зауважень наукового керівника, збагачення роботи додатковими дослідженнями, що проводилися під час переддипломної практики, і подання її на повторне читання.	січень-березень 2026	січень-березень 2026
7.	Подання кваліфікаційної роботи магістра на реєстрацію на кафедру, рецензування та написання відгуку науковим керівником.	квітень 2026	квітень 2026
8.	Підготовка до захисту кваліфікаційної роботи магістра на засіданні Екзаменаційної комісії.	травень 2026	травень 2026
9.	Захист виконаної кваліфікаційної роботи.	червень 2026	червень 2026

Дата видачі завдання _____

Науковий керівник _____ (Шопша О.Л.)

Завдання прийняв(ла)
до виконання
здобувач(ка) _____ (Мелешко В.В.)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 75 с., 4 мал. та 4 табл., 79 джерел.

Об'єкт дослідження: феномен емоційної стресостійкості**.**

Предмет дослідження психологічні особливості емоційної стресостійкості у дорослих в умовах воєних дій.

Мета дослідження: теоретично осмислити та емпірично дослідити психологічні особливості емоційної стресостійкості у дорослих в умовах воєний дій.

Гіпотеза дослідження: існує статистично значущий взаємозв'язок між рівнем сприйнятого стресу, показниками життєстійкості та рівнем психологічного благополуччя: зокрема, передбачається, що вищий рівень життєстійкості та психологічного благополуччя пов'язаний із нижчим рівнем сприйнятого стресу.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація та інтерпретація наукових джерел;

- емпіричні: психодіагностичне тестування (шкала сприйнятого стресу PSS-10, тест життєстійкості С. Мадді, шкала психологічного благополуччя К. Ріф);

- методи математичної статистики: методи описової статистики, кореляційний аналіз (коефіцієнт Спірмена), t-критерій Стьюдента для залежних вибірок.

ТРЕНІНГ, ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В УМОВАХ ВОЄНИХ ДІЙ, СОЦІАЛЬНА РОБОТА.

TRAINING, FORMATION OF STRESS RESISTANCE IN WARFARE, SOCIAL WORK.

ЗМІСТ

ВСТУП.....7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНО ОБГРУНТУВАТИ ЕМОЦІЙНУ СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ.....10
1.1. Емоційна стресостійкість особистості як предмет психологічного аналізу: сутність, структура та основні концептуальні підходи.....10
1.2. Механізми емоційної регуляції, психологічного захисту та копінгу в контексті формування емоційної стресостійкості дорослих.....18
1.3. Особливості трансформації емоційної сфери дорослих в умовах воєнних дій та чинники формування емоційної стресостійкості.....25
Висновки до розділу 1.....30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНО ДОСЛІДИТИ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ДОРОСЛИХ В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ.....32
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження емоційної стресостійкості дорослих в умовах війни.....32
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів констатувального етапу дослідження 38
Висновки до розділу 2.....44
РОЗДІЛ 3. Психологічний супровідрозвитку стресостійкості дорослих в умовах воєних дій.....46
3.1. Теоретичне обґрунтування та впровадження тренінгової програми розвитку емоційної стресостійкості дорослих в умовах війни.....46
3.2. аналіз еефективності тренінгової програми та оцінка ефективності тренінгової програми.....62
Висновки до розділу 3.....72
ВИСНОВКИ.....73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....75

ВСТУП

Актуальність дослідження емоційної стресостійкості особистості в умовах воєнних дій і збройних конфліктів викликана сучасними соціально-психологічними викликами, що супроводжуються високим рівнем невизначеності, загрози та тривалої психоемоційної напруги. Війна, беззаперечно, є потужним стресогенним чинником, який порушує звичні механізми адаптації, трансформує емоційну сферу особистості та актуалізує потребу у формуванні ефективних стратегій психологічного самозбереження. У таких умовах здатність особистості витримувати стресові впливи і зберігати при цьому внутрішню цілісність, регулювати емоційні стани та підтримувати психологічне благополуччя набуває особливого значення. Водночас традиційні підходи до вивчення стресостійкості потребують переосмислення з урахуванням воєнного контексту, що створює необхідність комплексного аналізу емоційних, когнітивних і ресурсних компонентів окресленого феномену.

Окремі аспекти досліджуваної проблематики знайшли відображення у працях вітчизняних і зарубіжних науковців. Зокрема, теоретичні засади розуміння стресу та стресостійкості розкрито у роботах Ю. П. Бабухівської [4], Л. М. Леженіної [53], В. П. Рубінського [72], М. М. Кононової [41], О. П. Макарової [57], Ю. І. Пилипаки [66], К. М. Рибакової [71], Д. Р. Кравцова [44], М. С. Кудінової [46; 47]. Проблематика копінг-поведінки та стратегій подолання стресу представлена у дослідженнях Л. С. Адаменко [1], О. В. Бацилєвої [5], Л. К. Велитченка [13], О. Войцеховської [16], Н. Є. Герасімової [19], Л. М. Карамушки [34]. Питання емоційної сфери особистості та її ролі у регуляції поведінки висвітлюються у працях С. В. Вишневського [14], В. Гаврилькевич [17], І. П. Кондратьєвої [39], Т. О. Мотрук [60], І. А. Літвякової [55], О. О. Лазуренко [50; 51]. Особливості психологічної адаптації та стресостійкості в умовах війни досліджуються у роботах Д. Д. Гелети [18], С. Гозака [20], Л. М. Карамушки [29–33], М. М. Марусинця [58], С. Г. Усенка [75], Є. Потапчук [69], Н. М. Теслик [73], А. А. Фесенка [77]. Також вагомий внесок у дослідження

травматичного досвіду та його психологічних наслідків зроблено Ю. О. Асєєвою [3], М. А. Козігорою [38], О. В. Москаленко [59], Я. В. Пилипчуком [67], А. С. Гуляєвою [23].

Водночас, незважаючи на значну кількість наукових праць, проблема емоційної стресостійкості дорослих у контексті воєнних дій залишається дослідженою фрагментарно. Недостатньо розкритими є питання інтеграції емоційного компонента у структуру стресостійкості, а також розробки комплексних практикоорієнтованих програм її розвитку з урахуванням специфіки воєнного досвіду, що й створює необхідність подальших наукових пошуків у цьому напрямку.

Об'єкт дослідження: феномен емоційної стійкості.

Предмет дослідження: психологічні особливості емоційної стресостійкості у дорослих в умовах війни.

Мета дослідження: теоретично осмислити та емпірично дослідити психологічні особливості емоційної стресостійкості у дорослих в умовах війни.

Відповідно до мети сформульовано наступні **завдання дослідження**:

1. НА основіві теоретичного аналущзу наукової літератури обґрунтувати емоційну стресостійкість в у в д
2. Емпірично дослідити **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ДОРОСЛИХ В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ**
3. Теоретично обґрунтувати, розробити та апробувати тренінгову програму розвитку емоційної стресостійкості дорослих і оцінити її ефективність.

Психологічний супровідрозвитку стресостійкості дорослих в умовах воєних дійМ

Методи дослідження: – теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація та інтерпретація наукових джерел; – емпіричні методи: психодіагностичне тестування (шкала сприйнятого стресу PSS-10, тест життєстійкості С. Мадді, шкала психологічного благополуччя К. Ріф),

анкетування; математичні методи: – методи описової статистики, кореляційний аналіз (коефіцієнт Спірмена), t-критерій Стьюдента для залежних вибірок.

Гіпотеза дослідження: існує статистично значущий взаємозв'язок між рівнем сприйнятого стресу, показниками життєстійкості та рівнем психологічного благополуччя: зокрема, передбачається, що вищий рівень життєстійкості та психологічного благополуччя пов'язаний із нижчим рівнем сприйнятого стресу.

Апробація та оприлюднення результатів дослідження кваліфікаційної роботи було здійснено на IX Міжнародній науково-практичній конференції «SCIENCE, TECHNOLOGY AND GLOBAL CHALLENGES», яка проходила в період з 1-3.05.2026 в місті Токіо, Японія.

Практична значущість дослідження полягає у розробці та апробації тренінгової програми розвитку емоційної стресостійкості дорослих в умовах війни, яка може бути використана у діяльності практичних психологів. Отримані результати можуть слугувати основою для підвищення ефективності психологічного супроводу осіб, що перебувають у ситуації тривалого стресу.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Структурно робота містить 3 розділи, проілюстрована 4 малюнками та 4 таблицями. Основний зміст роботи викладено на 75 сторінках, список використаних джерел містить 79 найменувань.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНО ОБГРУНТУВАТИ ЕМОЦІЙНУ СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ

1.1. Емоційна стресостійкість особистості як предмет психологічного аналізу: сутність, структура та основні концептуальні підходи

У сучасній психологічній науці категорія стресу розглядається як одна з базових у поясненні функціонування особистості в умовах мінливого, часто несприятливого середовища. Класичні підходи до його визначення ґрунтуються на розумінні стресу як універсальної реакції організму на будь-які значущі впливи, що порушують гомеостаз. Зокрема, Ю.І. Пилипака та В.Л. Романюк трактують стрес як загальний адаптаційний синдром, що включає стадії тривоги, резистентності та виснаження [66, с. 178]. Подібної позиції дотримуються О.П. Макарова та П.Д. Червоний, які акцентують на системному впливі стресу на організм, зокрема в екстремальних умовах, де він виступає не лише як реакція, але і як фактор перебудови психофізіологічних процесів [57, с. 223]. Таким чином, у межах класичної парадигми стрес постає передусім як адаптаційний механізм, спрямований на збереження цілісності організму.

Водночас сучасні психологічні підходи демонструють тенденцію до розширення трактування стресу, зокрема через включення когнітивних та емоційних компонентів. Як зазначає Л.М. Леженіна, стрес доцільно розглядати не лише як фізіологічну реакцію, а як складний психічний стан, що виникає внаслідок суб’єктивної оцінки ситуації як загрозливої або такої, що перевищує ресурси особистості [53, с. 137]. У цьому контексті Т.О. Кононова та Є.І. Жорник підкреслюють значення індивідуального сприйняття стресогенних факторів, що визначає варіативність реакцій і поведінкових стратегій [41, с. 29]. Узагальнюючи, можна стверджувати, що сучасна психологія інтерпретує стрес як інтегративне явище, в якому поєднуються фізіологічні, когнітивні та емоційні аспекти.

Окрему увагу в науковій літературі приділено понятійній диференціації терміну «стрес». Так, Ю.О. Ліненко та О.В. Чернякова наголошують на існуванні

різних класифікацій стресу (фізіологічного, психологічного, інформаційного тощо), що відображає структурну складність цього феномену [54, с. 242]. У свою чергу, Л.С. Бабухівська розуміє стрес як стан напруження, що виникає внаслідок взаємодії особистості з середовищем і супроводжується мобілізацією ресурсів [4, с. 63]. Подібну позицію підтримує В. Рубінський, який підкреслює ситуаційний характер стресу та його залежність від значущості події для суб'єкта [72, с. 147]. Таким чином, у межах сучасних підходів спостерігається зміщення акценту з об'єктивних характеристик впливу на суб'єктивний досвід переживання стресу.

З позицій філософського аналізу, як зазначає К.М. Рибакова, стрес виступає не лише як психофізіологічний стан, а як універсальна форма реагування людини на невизначеність і суперечливість життєвого світу [71, с. 131]. Такий підхід дозволяє розглядати стрес як екзистенційний феномен, що супроводжує процес життєдіяльності особистості. Водночас Д.Р. Кравцов акцентує на тому, що різні теоретичні підходи (біологічний, когнітивний, діяльнісний) по-різному інтерпретують механізми виникнення та подолання стресу, що свідчить про відсутність єдиної універсальної концепції [44, с. 113]. На нашу думку, саме інтеграція цих підходів є найбільш продуктивною для дослідження стресу в умовах воєнних дій, де поєднуються як фізичні, так і глибокі психологічні навантаження.

Логічним продовженням аналізу феномену стресу є звернення до понять «психологічна стійкість» та «стресостійкість», які відображають здатність особистості протистояти негативним впливам. У науковій літературі психологічна стійкість трактується як ширше поняття, що охоплює загальну здатність особистості зберігати ефективність діяльності та внутрішню рівновагу в умовах впливу стресогенних факторів. Зокрема, М.С. Кудінова розглядає стійкість як інтегральну властивість особистості, що формується на перетині когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів [46, с. 50]. В іншій праці дослідниця уточнює, що стресостійкість є більш вузьким поняттям, яке

безпосередньо пов’язане зі здатністю долати стресові ситуації без суттєвих порушень психічного функціонування [47, с. 139].

Важливим є також розмежування цих понять у контексті їх функціонального навантаження. Психологічна стійкість, як зазначає М.С. Кудінова, виконує превентивну функцію, забезпечуючи загальну стабільність психіки, тоді як стресостійкість має адаптаційний характер і проявляється у конкретних стресових ситуаціях [47, с. 140]. Подібної думки дотримується і Д.Р. Кравцов, який підкреслює, що стресостійкість є динамічною характеристикою, що актуалізується в умовах впливу стресорів [44, с. 115]. Таким чином, співвідношення цих понять можна визначити як відношення загального до часткового: психологічна стійкість виступає ширшою основою, тоді як стресостійкість є її специфічним проявом.

Узагальнюючи, визначення стресостійкості, що відповідає логіці даного дослідження, на нашу думку, можна сформулювати наступним чином: стресостійкість – інтегративна психічна властивість, що забезпечує збереження емоційної рівноваги, когнітивної адекватності та поведінкової ефективності в умовах впливу стресогенних факторів, і формується на основі взаємодії внутрішніх ресурсів та механізмів адаптації. Особливої уваги в цьому визначенні потребує емоційний компонент, оскільки саме він визначає характер переживання стресу та ефективність подальшої регуляції поведінки.

У межах дослідження емоційної стресостійкості принципово важливим є звернення до аналізу емоційної сфери особистості як її базового структурного компонента. Хоча категорія емоцій прямо не винесена у формулювання теми, вона визначає характер переживання стресу, специфіку реагування на стресогенні чинники та ефективність подальшої адаптації. Таким чином, включення аналізу емоційної сфери виступає не допоміжним, а методологічно необхідним кроком у дослідженні стресостійкості.

У науковій літературі емоції розглядаються як складні психічні явища, що відображають суб’єктивне ставлення особистості до подій і забезпечують оцінку їх значущості. Зокрема, С.В. Вишневський визначає емоції як форму психічного

відображення, що виникає у процесі взаємодії людини з навколишнім середовищем і супроводжується специфічними переживаннями та фізіологічними змінами [14, с. 20]. Подібної позиції дотримується І.А. Мотрук, яка підкреслює, що емоційні стани є відносно стійкими формами переживань, які впливають на загальний психічний тонус і поведінку особистості [60, с. 203]. Водночас А.С. Гаврилькевич та О. Фірстова акцентують на динамічному характері емоційних станів, що змінюються під впливом як зовнішніх, так і внутрішніх факторів, формуючи індивідуальну емоційну картину світу [17, с. 43]. Таким чином, емоційна сфера постає як складна, багаторівнева система, що інтегрує різні форми емоційних проявів.

Важливим аспектом аналізу є класифікація емоцій та емоційних станів, яка дозволяє систематизувати їх різноманіття. Як зазначає О.С. Кондратьєва, емоційні стани можуть бути поділені на позитивні та негативні, стенічні та астенічні, короткочасні та тривалі, що відображає їх різний вплив на активність особистості [39, с. 630]. У свою чергу, І.А. Літвякова підкреслює, що емоції виконують функцію сигналізації про значущість подій, сприяють формуванню мотивації та регулюють поведінку [55, с. 807]. Узагальнюючи ці підходи, можна стверджувати, що класифікація емоцій має не лише описовий, але й функціональний характер, оскільки дозволяє визначити їх роль у процесі адаптації до стресових умов.

Особливого значення набуває аналіз функцій емоцій у регуляції поведінки. Як зазначає О.О. Лазуренко, емоційна сфера виконує регулятивну, сигнальну, мотиваційну та комунікативну функції, забезпечуючи узгодження внутрішніх станів особистості із зовнішніми умовами діяльності [51, с. 86]. У доповнення до цього, дослідниця вводить поняття емоційної компетентності як здатності особистості усвідомлювати, диференціювати та регулювати власні емоції [50]. На нашу думку, саме рівень сформованості емоційної компетентності визначає ефективність функціонування емоційної сфери в умовах стресу, оскільки дозволяє не лише переживати емоції, але й управляти ними відповідно до ситуаційних вимог.

У цьому контексті доцільно звернутися до проблеми емоційної стабільності та нестабільності як характеристик функціонування емоційної сфери. Т.М. Кузьменко наголошує, що емоційна нестабільність проявляється у підвищеній реактивності, імпульсивності та труднощах у контролі емоцій, що негативно впливає на процес адаптації [49, с. 135]. Натомість емоційна стабільність передбачає здатність підтримувати відносно рівноважний емоційний стан, навіть за умов впливу сильних стресогенних факторів. У цьому аспекті емоційна стабільність виступає одним із ключових чинників формування стресостійкості, оскільки забезпечує збереження внутрішньої цілісності особистості.

Аналізуючи представлені підходи, варто зазначити, що більшість дослідників розглядають емоційну сферу як відносно автономну підсистему психіки, однак її ізольоване вивчення є методологічно обмеженим. На нашу думку, більш продуктивним є інтегративний підхід, у межах якого емоційна сфера розглядається у взаємозв’язку з когнітивними та поведінковими процесами. Саме такий підхід дозволяє пояснити механізми формування стресостійкості, яка не зводиться лише до контролю емоцій, а передбачає їх адекватну інтеграцію у систему психічної регуляції.

Відтак, емоційна сфера особистості є фундаментальною основою формування стресостійкості. Її структурна організація, рівень розвитку емоційної компетентності, а також здатність до емоційної регуляції визначають ефективність адаптації до стресогенних умов. Таким чином, емоційна стресостійкість є похідною від рівня організації емоційної сфери, що обґрунтовує необхідність її ґрунтовного аналізу в контексті даного дослідження.

Подальше теоретичне осмислення емоційної стресостійкості вимагає її розгляду як інтегративного утворення, що формується на перетині різних психологічних підходів і наукових традицій. У сучасному науковому дискурсі спостерігається тенденція до інтерпретації стресостійкості не лише як здатності протистояти стресу, а як системної характеристики особистості, що охоплює різні рівні психічної організації. У цьому контексті особливого значення набуває

концепт резилієнтності, який, за визначенням Е.О. Грішина, відображає здатність особистості до відновлення, збереження функціональної цілісності та розвитку в умовах несприятливих впливів [22, с. 64]. Таким чином, резилієнтність виступає ширшим конструктом, у межах якого емоційна стресостійкість може розглядатися як його важливий структурний компонент.

У структурному вимірі емоційну стресостійкість доцільно аналізувати через систему взаємопов'язаних компонентів. Передусім, емоційний компонент відображає здатність особистості до адекватного переживання та регуляції емоційних станів у ситуаціях напруження. Як зазначає С. Васильєв, формування психологічної стійкості у військовослужбовців передбачає розвиток емоційної врівноваженості та здатності контролювати афективні реакції в умовах підвищеного ризику [12, с. 7]. У цьому аспекті емоційний компонент виступає базовим, оскільки визначає характер первинної реакції на стресор.

Когнітивний компонент пов'язаний із процесами інтерпретації, оцінки та осмислення стресової ситуації. Він включає здатність до рефлексії, переоцінки подій і формування адаптивних установок. Як слушно зазначає Н.М. Назаренко, соціально-психологічні ресурси особистості, зокрема когнітивні, забезпечують ефективне подолання стресу через мобілізацію внутрішніх резервів і переосмислення складних життєвих обставин [61, с. 33]. Таким чином, когнітивний компонент виконує функцію смислової організації досвіду, що є критично важливим у контексті воєнних подій.

Поведінковий компонент відображає здатність особистості реалізовувати ефективні стратегії реагування на стресові ситуації. Він включає адаптивні моделі поведінки, спрямовані на подолання труднощів, збереження функціональності та досягнення поставлених цілей. У цьому контексті дослідження С.В. Федорчука та ін. демонструють, що особистісні ресурси, зокрема локус контролю, суттєво впливають на вибір поведінкових стратегій і рівень стресостійкості [76, с. 30]. Відповідно, поведінковий компонент є практичним виміром реалізації стресостійкості в реальних умовах життєдіяльності.

Окрему роль відіграє ресурсний компонент, який інтегрує внутрішні та зовнішні ресурси особистості. До внутрішніх належать особистісні якості, цінності, досвід, тоді як зовнішні ресурси представлені соціальною підтримкою, соціальним капіталом та умовами середовища. Як зазначають Л.В. Єлісєєва та Н.А. Супрун, соціальний капітал виступає важливим фактором адаптації, оскільки забезпечує доступ до підтримки, інформації та взаємодії, що підвищує стійкість особистості до стресу [24, с. 5]. У поєднанні з внутрішніми ресурсами це створює цілісну систему забезпечення стресостійкості.

Аналіз наведених підходів дозволяє констатувати, що емоційна стресостійкість не може бути редукована до окремого психічного процесу або властивості. Вона формується як результат взаємодії емоційних, когнітивних, поведінкових і ресурсних компонентів, що функціонують у єдиній системі. На нашу думку, особливої уваги потребує інтеграція цих компонентів у контексті воєнних дій, де стрес має тривалий, інтенсивний і багатовимірний характер.

Доцільно запропонувати авторську структурну модель емоційної стресостійкості дорослої особистості в умовах війни. У межах цієї моделі емоційна стресостійкість розглядається як система, що включає:

- емоційний рівень – здатність до регуляції емоцій і підтримання внутрішньої рівноваги;
- когнітивний рівень – здатність до осмислення та переоцінки стресових подій;
- поведінковий рівень – реалізація адаптивних стратегій реагування;
- ресурсний рівень – мобілізація внутрішніх і зовнішніх ресурсів.

Вищевикладене дає підстави стверджувати, що емоційна стресостійкість є не лише характеристикою індивідуальної витривалості, але й складною системою психічної організації, що забезпечує ефективне функціонування особистості в умовах воєнних дій. Саме така інтерпретація дозволяє розкрити її сутність у контексті сучасних викликів і визначає перспективи подальших досліджень.

У межах сучасних психологічних досліджень особливого значення набуває аналіз життєвих криз і травматичного досвіду як детермінант розвитку особистості. На відміну від традиційного уявлення про кризу виключно як негативне явище, сучасні підходи розглядають її як амбівалентний феномен, що поєднує в собі потенціал як деструкції, так і розвитку. Зокрема, Н.П. Берегова та В.Р. Колба визначають життєву кризу як переломний момент у розвитку особистості, що виникає внаслідок порушення звичних способів взаємодії з реальністю та потребує формування нових адаптаційних стратегій [6, с. 212]. У свою чергу, Н.Ю. Петрук підкреслює, що кризові ситуації характеризуються високим рівнем невизначеності та напруження, що актуалізує внутрішні ресурси особистості та сприяє їх переосмисленню [65, с. 110]. Таким чином, криза виступає не лише як стан дезорганізації, але і як механізм трансформації психіки.

Особливої уваги в контексті дослідження емоційної стресостійкості потребує феномен психотравми, який є одним із ключових чинників порушення психічної рівноваги. Як зазначає Д.О. Коваль, психологічна травма формується внаслідок переживання подій, що перевищують адаптаційні можливості особистості та супроводжуються інтенсивними емоційними реакціями [36, с. 578]. У розвиток цього підходу О.В. Москаленко уточнює, що психотравмувальні ситуації відрізняються тривалістю, інтенсивністю та суб’єктивною значущістю, що визначає глибину їх впливу на психіку [59, с. 112]. Водночас В.В. Козігора вводить поняття тривалого травматичного стресу, підкреслюючи його кумулятивний характер і здатність поступово виснажувати психічні ресурси особистості [38, с. 19]. Отже, психотравма та тривалий стрес виступають взаємопов’язаними явищами, що формують складне поле впливу на емоційну сферу.

Важливим аспектом є аналіз зв’язку між травматичним досвідом і адаптаційними механізмами. Як свідчать дослідження Я.В. Пилипчука, бойовий стрес і психічна травма в умовах збройних конфліктів мають специфічний характер, оскільки поєднують фізичну загрозу з глибокими психологічними переживаннями, що вимагає мобілізації комплексних адаптаційних ресурсів [67,

с. 342]. У цьому контексті травма може виступати як фактор дезадаптації, однак за певних умов вона також здатна стимулювати розвиток нових стратегій подолання труднощів. На нашу думку, саме в цій подвійності полягає ключ до розуміння механізмів формування стресостійкості.

Варто підкреслити, що більшість дослідників акцентують на деструктивних наслідках криз і травматичних подій, тоді як їх потенціал як чинників розвитку розглядається меншою мірою. Водночас узагальнення теоретичних положень дає підстави стверджувати, що саме в умовах кризи відбувається інтенсифікація психічних процесів, переоцінка цінностей і формування нових адаптаційних моделей. Інакше кажучи, стресостійкість не є статичною характеристикою, що існує поза контекстом життєвих труднощів, а формується у процесі їх подолання.

Відтак, життєві кризи та травматичний досвід відіграють ключову роль у формуванні стресостійкості особистості. Вони виступають своєрідними «каталізаторами» розвитку, які, з одного боку, порушують психічну рівновагу, а з іншого – стимулюють мобілізацію внутрішніх ресурсів і формування нових адаптаційних механізмів. Таким чином, стресостійкість формується саме в умовах кризи, а не поза нею, що є принципово важливим для розуміння її природи, особливо в контексті воєнних дій і збройних конфліктів.

1.2. Механізми емоційної регуляції, психологічного захисту та копінгу в контексті формування емоційної стресостійкості дорослих

У сучасній психологічній науці копінг-поведінка розглядається як один із центральних механізмів подолання стресу, що забезпечує активну взаємодію особистості зі стресогенними обставинами. На відміну від реактивних форм психологічного захисту, копінг передбачає свідомі, цілеспрямовані дії, спрямовані на зміну ситуації або ставлення до неї. Як зазначає Л.С. Адаменко, копінг-поведінка є системою когнітивних, емоційних і поведінкових зусиль особистості, спрямованих на подолання внутрішніх і зовнішніх вимог, які оцінюються як перевищуючі її ресурси [1, с. 14]. Подібну позицію висловлює

І.О. Корнієнко, яка підкреслює, що копінг є не лише реакцією, а процесом, що розгортається у часі та залежить від індивідуальних особливостей суб'єкта [42, с. 32]. Таким чином, копінг-поведінка постає як динамічна система регуляції взаємодії особистості зі стресом.

Важливим аспектом аналізу є класифікація копінг-стратегій, яка дозволяє систематизувати різноманіття способів подолання стресу. Зокрема, О.В. Бацилєва та К.С. Потаєва виділяють проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані стратегії, підкреслюючи, що перші спрямовані на зміну ситуації, тоді як другі – на регуляцію емоційного стану [5, с. 168]. У свою чергу, Г.С. Войцеховська та Г. Закалик доповнюють цю класифікацію, виокремлюючи також уникальні стратегії, що характеризуються відходом від проблемної ситуації [16, с. 98]. Подібний підхід відображає багатовимірність копінгу та його залежність від контексту ситуації.

Окремі дослідники акцентують увагу на функціональному аспекті копінг-поведінки. Так, В.К. Герасімова та І.В. Герасимова розглядають копінг як стратегію дій, що забезпечує адаптацію особистості до змінних умов середовища та сприяє збереженню психічної рівноваги [19, с. 30]. У цьому контексті С.П. Велитченко підкреслює системний характер копінгу, підкреслюючи, що він інтегрує різні рівні психічної організації та забезпечує узгодженість між внутрішніми ресурсами та зовнішніми вимогами [13, с. 45]. Таким чином, копінг виконує не лише адаптаційну, але й регулятивну функцію, забезпечуючи баланс між особистістю та середовищем.

Значна увага в науковій літературі приділяється також проблемі ефективності копінг-стратегій, що знаходить відображення у поділі їх на адаптивні та неадаптивні. Як зазначає М.М. Крамар, адаптивні стратегії сприяють конструктивному вирішенню проблеми та зниженню рівня стресу, тоді як неадаптивні можуть призводити до його посилення та дезорганізації діяльності [45, с. 69]. У розвиток цієї думки Ю.В. Александров підкреслює, що вибір неефективних стратегій у ситуації неуспіху може закріплювати негативні моделі поведінки та знижувати рівень психологічної стійкості [2, с. 13].

Водночас Л.М. Карамушка та Ю.С. Снігур наголошують, що ефективність копінгу визначається не стільки типом стратегії, скільки її відповідністю конкретній ситуації та ресурсам особистості [34, с. 25].

Аналізуючи різні підходи до розуміння копінг-поведінки, доцільно зазначити, що в науковому дискурсі відсутня єдина універсальна класифікація стратегій, що, ймовірно, викликано складністю цього феномену. Водночас узагальнення представлених позицій дозволяє стверджувати, що найбільш продуктивним є інтегративний підхід, який враховує як когнітивні, так і емоційні та поведінкові аспекти копінгу. На нашу думку, саме такий підхід є найбільш релевантним у контексті дослідження емоційної стресостійкості, оскільки дозволяє врахувати роль емоційної регуляції у процесі подолання стресу.

Отже, копінг-поведінка є базовим механізмом формування стресостійкості, оскільки забезпечує активне подолання стресових ситуацій через мобілізацію внутрішніх ресурсів та використання ефективних стратегій реагування. Водночас її ефективність залежить від здатності особистості адекватно оцінювати ситуацію, регулювати власні емоції та обирати оптимальні способи дії, що підкреслює її безпосередній зв’язок із емоційною складовою стресостійкості.

Аналіз копінг-поведінки у сучасних дослідженнях свідчить про її виражену ситуаційну зумовленість, що проявляється у залежності вибору стратегій від характеру стресогенної ситуації, її інтенсивності та суб’єктивної оцінки особистістю. Як зазначає О.С. Іванова, рівень переживаного стресу безпосередньо впливає на характер копінг-реакцій, визначаючи як їхню спрямованість, так і ефективність: за помірного рівня стресу домінують конструктивні стратегії, тоді як за високого – зростає ймовірність використання неадаптивних форм реагування [26, с. 111]. У цьому контексті копінг виступає динамічним процесом, що трансформується в залежності від умов.

Подібну позицію розвиває О.Б. Ігумнова, яка підкреслює, що у складних життєвих обставинах вибір копінг-стратегій визначається не лише ситуаційними чинниками, але й попереднім досвідом особистості, її когнітивними установками

та рівнем психологічної готовності до подолання труднощів [28, с. 30]. Водночас Т.О. Ларіна наголошує, що травматичні ситуації суттєво звужують спектр доступних стратегій, спричиняючи домінування емоційно-орієнтованих або уникальних форм копінгу, що часто мають тимчасово компенсаторний характер [52, с. 183]. Таким чином, ситуаційний характер копінгу поєднується з індивідуально-психологічними особливостями, що формують унікальний профіль реагування.

Особливого значення набуває питання впливу інтенсивності та тривалості стресу на трансформацію копінг-стратегій. Як зазначають С. Кузікова та Т. Щербак, у хронічно стресових умовах відбувається поступова зміна структури копінгу: ефективні стратегії можуть виснажуватися, поступаючись місцем менш продуктивним формам реагування [48, с. 90]. Це свідчить про те, що копінг-поведінка є не лише адаптивною, але й вразливою системою, яка потребує постійного ресурсного підкріплення. У цьому контексті важливо враховувати, що тривалий стрес, характерний для умов війни, може суттєво змінювати механізми подолання труднощів.

Специфіка воєнних умов як особливого типу стресогенного середовища зумовлює якісно нові характеристики копінг-поведінки. Дослідження В. Греси та О. Відегрен демонструють, що у військовослужбовців та осіб, які перебувають у зоні бойових дій, спостерігається підвищена орієнтація на проблемно-орієнтовані стратегії, що пов’язано з необхідністю швидкого прийняття рішень і збереження функціональної ефективності [21, с. 97]. Водночас С. Гозак та співавтори підкреслюють, що серед цивільного населення в умовах війни значного поширення набувають адаптивні копінг-стратегії, пов’язані з пошуком соціальної підтримки, переоцінкою ситуації та збереженням психологічної рівноваги [20].

У свою чергу, Є. Потапчук звертає увагу на гендерні особливості копінгу в умовах воєнного стану, зазначаючи, що жінки частіше використовують емоційно-орієнтовані та соціально спрямовані стратегії, тоді як чоловіки схильні до проблемно-орієнтованого копінгу [69, с. 94]. Це свідчить про те, що вибір

стратегій визначається не лише ситуаційними, але й соціально-психологічними чинниками, що формують індивідуальні моделі поведінки.

Аналіз наведених підходів дозволяє зробити висновок, що копінг-поведінка в умовах війни набуває специфічних рис, зумовлених поєднанням високої інтенсивності стресу, його тривалості та невизначеності. На нашу думку, у таких умовах особливого значення набуває гнучкість копінг-стратегій, здатність особистості варіювати способи реагування залежно від ситуації, а також інтегрувати різні типи копінгу в єдину систему адаптації.

Таким чином, вибір і реалізація копінг-стратегій у складних життєвих обставинах, зокрема в умовах війни, визначаються комплексною взаємодією ситуаційних, індивідуально-психологічних та соціальних чинників. Водночас, ефективність копінг-поведінки в таких умовах є ключовим фактором формування емоційної стресостійкості дорослої особистості.

У структурі механізмів подолання стресу важливе місце посідають психологічні захисні механізми та процеси емоційної регуляції, які забезпечують підтримання внутрішньої рівноваги особистості в умовах інтенсивного психоемоційного навантаження. На відміну від копінг-поведінки, що має свідомий і цілеспрямований характер, психологічні захисти функціонують переважно на неусвідомлюваному рівні, виконуючи функцію зниження внутрішнього напруження. Як зазначає О.Б. Ігумнова, захисні механізми виникають як реакція на внутрішній конфлікт або травматичний досвід і спрямовані на збереження цілісності «Я», навіть ціною спотворення реальності [27, с. 85]. Таким чином, вони виконують стабілізуючу функцію, однак їх надмірна активація може обмежувати адаптивні можливості особистості.

У сучасних дослідженнях підкреслюється, що ефективність психологічного захисту визначається не лише його наявністю, а й гнучкістю використання. Як зазначає Ю.О. Гелета та Т.О. Горшанкова, в умовах війни особливого значення набуває здатність особистості адаптувати свої емоційні реакції до змінних обставин, що передбачає поєднання захисних механізмів із більш усвідомленими формами регуляції [18, с. 242]. У цьому контексті

психологічний захист не може розглядатися ізольовано від процесів емоційної регуляції, оскільки саме їх взаємодія забезпечує ефективне подолання стресу.

Емоційна регуляція виступає ключовим механізмом, що дозволяє особистості усвідомлювати, контролювати та трансформувати власні емоційні стани відповідно до вимог ситуації. Як зазначає Ю.О. Василенко, сучасні підходи до подолання стресу передбачають активне формування навичок емоційної саморегуляції, зокрема через розвиток рефлексії, самоконтролю та здатності до когнітивної переоцінки [11, с. 18]. У свою чергу, С.Г. Усенко та співавтори підкреслюють, що в умовах воєнних дій порушення емоційної регуляції може призводити до дезадаптації, що проявляється у підвищеній тривожності, емоційному виснаженні та зниженні ефективності діяльності [75, с. 282]. Це свідчить про критичну роль емоційної регуляції у підтриманні стресостійкості.

Аналіз співвідношення психологічного захисту та емоційної регуляції дозволяє виявити важливий аспект – необхідність їхнього балансу. Надмірна орієнтація на захисні механізми може призводити до уникнення усвідомлення проблеми, тоді як надмірна раціоналізація без належного емоційного «захисту» може спричиняти перевантаження психіки. На нашу думку, оптимальним є такий стан, за якого захисні механізми забезпечують первинну стабілізацію, а процеси емоційної регуляції – подальше усвідомлення і конструктивне опрацювання досвіду.

Узагальнюючи, психологічні захисні механізми та емоційна регуляція утворюють цілісну систему, яка забезпечує підтримку психічної рівноваги в умовах стресу. Їх ефективна взаємодія є необхідною умовою формування емоційної стресостійкості, оскільки дозволяє не лише знижувати рівень напруги, але й трансформувати травматичний досвід у ресурс розвитку.

У сучасному психологічному дискурсі все більшої ваги набуває ресурсний підхід до розуміння стресостійкості, який акцентує увагу на внутрішніх і зовнішніх можливостях особистості, що забезпечують її здатність ефективно протистояти стресу. У цьому контексті особливе місце посідають духовні

ресурси, які, за визначенням Н.Д. Вінник та В.В. Галушки, виступають основою копінг-поведінки, оскільки надають життєвим подіям сенсу та сприяють збереженню внутрішньої цілісності [15, с. 87]. Духовний вимір дозволяє особистості інтегрувати травматичний досвід у власну систему цінностей, що є важливим чинником стресостійкості.

У ширшому соціальному контексті важливу роль відіграє соціальний капітал як ресурс адаптації. Як зазначається у колективній монографії «Релігія і війна: сучасний український контекст», у кризових умовах війни особливого значення набувають соціальні зв'язки, взаємопідтримка та спільні цінності, які сприяють зниженню рівня тривожності та підвищенню відчуття безпеки [70]. Таким чином, соціальний вимір стресостійкості доповнює індивідуальні ресурси, створюючи умови для більш ефективної адаптації.

Значну роль у формуванні стресостійкості відіграють також психотерапевтичні підходи, спрямовані на розвиток адаптивних механізмів подолання стресу. Зокрема, В.В. Найчук та співавтори підкреслюють ефективність арттерапії та роботи з когніціями як засобів розвитку резилієнтності в осіб, які зазнали впливу війни [62, с. 175]. У свою чергу, В.А. Оверчук акцентує на значенні когнітивно-поведінкової терапії, яка дозволяє змінювати деструктивні установки та формувати більш адаптивні моделі мислення [63, с. 216]. Доповнюючи ці підходи, О. Чебикін звертає увагу на потенціал сміхотерапії як засобу корекції посттравматичних станів, що сприяє зниженню емоційного напруження та відновленню психологічного балансу [78, с. 78].

Відтак, ресурсні механізми стресостійкості охоплюють індивідуальні та соціокультурні аспекти. На нашу думку, особливої уваги потребує інтеграція духовного, соціального та психологічного вимірів, що дозволяє розглядати стресостійкість не лише як адаптаційний механізм, а як складний процес смислотворення.

Доходимо висновку, що формування емоційної стресостійкості дорослих відбувається за рахунок мобілізації різних ресурсних систем, серед яких духовні,

соціальні та психотерапевтичні чинники відіграють ключову роль. Інтеграція екзистенційного виміру у розуміння стресостійкості дозволяє розкрити її глибинний зміст як здатності не лише протистояти стресу, але й знаходити сенс у складних життєвих обставинах, що є особливо актуальним у контексті воєнних дій.

1.3. Особливості трансформації емоційної сфери дорослих в умовах воєнних дій та чинники формування емоційної стресостійкості

Воєнні дії як специфічний тип екстремального середовища здійснюють системний і глибокий вплив на емоційну сферу особистості, трансформуючи як інтенсивність, так і якість емоційних переживань. На відміну від ситуативного стресу, характерного для повсякденного життя, війна створює умови тривалої загрози, невизначеності та втрати контролю, що призводить до суттєвих змін у структурі емоційних станів. Як зазначають С.Г. Усенко та співавтори, в умовах воєнного стану спостерігається зростання рівня тривожності, напруження та емоційної нестабільності, що обумовлено постійною дією стресогенних факторів [75, с. 282]. У цьому контексті емоційна сфера функціонує в режимі хронічної мобілізації, що знижує її регулятивні можливості.

Зміни емоційних станів у воєнних умовах мають комплексний характер і охоплюють широкий спектр переживань: від страху та тривоги до апатії та емоційного виснаження. Ю.О. Гелета та Т.О. Горшанкова підкреслюють, що адаптація до умов війни супроводжується перебудовою емоційних реакцій, зокрема їх посиленням або, навпаки, притупленням як захисною реакцією психіки [18, с. 242]. Це свідчить про те, що емоційна сфера зазнає не лише кількісних, але й якісних змін, що впливають на загальну психологічну стійкість особистості.

Особливого значення набувають такі емоційні стани, як тривожність, страх і виснаження, які виступають провідними у структурі переживань в умовах війни. За даними М.М. Марусинця та Є.В. Губської, у ветеранів бойових дій спостерігається високий рівень емоційного виснаження, що проявляється у

зниженні енергетичного потенціалу, втраті мотивації та труднощах у регуляції емоцій [58, с. 214]. Тривожність у цьому контексті виконує адаптивну функцію сигналізації про небезпеку, однак її хронічний характер призводить до дезорганізації психічної діяльності. Таким чином, емоційні реакції, які спочатку виконують захисну функцію, з часом можуть набувати деструктивного характеру.

Порушення адаптації є ще одним важливим наслідком впливу воєнних дій на емоційну сферу. Як зазначають С.Г. Усенко та співавтори, тривалий вплив стресу знижує здатність особистості до ефективного функціонування, що проявляється у труднощах прийняття рішень, зниженні когнітивної гнучкості та порушенні соціальної взаємодії [75, с. 283]. У свою чергу, Ю.О. Гелета акцентує на тому, що в умовах війни процес адаптації набуває нелінійного характеру, поєднуючи періоди стабілізації з фазами дезорганізації [18, с. 243]. Це свідчить про складність і суперечливість адаптаційних процесів у кризових умовах.

Війна виступає потужним трансформаційним чинником, який змінює функціонування емоційної сфери особистості. На нашу думку, ці зміни мають амбівалентний характер: з одного боку, вони можуть призводити до дезадаптації та виснаження, а з іншого – створюють передумови для розвитку нових форм емоційної регуляції. Таким чином, розуміння психологічного впливу війни є необхідною умовою для подальшого аналізу механізмів формування емоційної стресостійкості.

У контексті воєнних дій особливого значення набувають феномени посттравматичного стресового розладу (ПТСР), психотравми та вимушених втрат, які суттєво впливають на структуру емоційної стійкості особистості. На відміну від ситуативних стресових реакцій, ці явища мають тривалий і глибокий характер, що зумовлює їхній деструктивний вплив на психічне функціонування. Як зазначають Ю.О. Асєєва, К.В. Аймедов та А.М. Яцишина, ПТСР відрізняється такими симптомами, як нав’язливі спогади, підвищена тривожність, уникнення травматичних стимулів та емоційне оніміння [3, с. 10]. Це свідчить про суттєве порушення емоційної регуляції та здатності до адаптації.

Психотравма як основа формування ПТСР пов’язана з переживанням подій, що виходять за межі звичайного досвіду та перевищують адаптаційні можливості особистості. У цьому контексті О.А. Короцінська та А.В. Мисоченко розглядають вимушену міграцію як особливий вид втрати, що супроводжується руйнуванням звичних соціальних зв’язків, втратою безпеки та ідентичності [43, с. 110]. Подібну позицію висловлює Н.Ю. Олешко, яка підкреслює, що переживання втрати має складну емоційну структуру, включаючи почуття горя, безпорадності та екзистенційної невизначеності [64, с. 378]. Таким чином, втрати виступають не лише як зовнішні події, але й як глибокі внутрішні переживання, що трансформують емоційну сферу.

Важливим аспектом є також вплив тривалого стресу на формування психотравматичних станів. Як зазначає А.С. Гуляєва, вимушене переселення супроводжується хронічним стресом, який призводить до виснаження психічних ресурсів і зниження рівня психологічної стійкості [23]. У таких умовах емоційна сфера втрачає свою регулятивну функцію, що проявляється у підвищеній вразливості, нестабільності та труднощах у контролі емоцій. Це свідчить про те, що тривалий стрес є одним із ключових чинників деформації емоційної стійкості.

Аналіз наведених підходів дозволяє зробити висновок, що ПТСР, психотравма та вимушені втрати формують складний комплекс факторів, які суттєво змінюють емоційну сферу особистості. Вважаємо, що їх вплив не обмежується лише деструктивними наслідками, а також створює передумови для переосмислення життєвого досвіду та формування нових адаптаційних механізмів. Водночас цей процес є складним і суперечливим, що вимагає комплексного підходу до його дослідження. Можна стверджувати, що психотравматичні чинники виступають ключовими детермінантами деформації емоційної стійкості, порушуючи її структурну цілісність і знижуючи адаптаційні можливості особистості. Водночас їх аналіз є необхідним для розуміння механізмів подальшого відновлення та розвитку емоційної стресостійкості в умовах воєнних дій.

Емоційна стресостійкість під час війни не є універсальною характеристикою, однаковою для всіх категорій населення, а набуває специфічних проявів залежно від соціальної ролі, професійної діяльності та ступеня залученості до воєнного контексту. У цьому зв'язку доцільним є диференційований аналіз різних соціальних груп, що дозволяє виявити як спільні закономірності, так і відмінності у механізмах формування стресостійкості.

Особливе місце посідають військовослужбовці, для яких стрес є постійним компонентом професійної діяльності. Хоча безпосередньо у представлених джерелах акцент зміщений на інші групи, дослідження Л.М. Карамушки демонструють, що в умовах війни навіть у професійних середовищах, не пов'язаних безпосередньо з бойовими діями, відбувається значна трансформація копінг-стратегій і рівня психологічного здоров'я [29, с. 26]. Це дозволяє екстраполювати висновок про те, що у військових стресостійкість формується на основі поєднання професійної підготовки, досвіду та здатності до швидкої емоційної регуляції.

У контексті волонтерської діяльності специфіка емоційної стресостійкості визначається поєднанням високого рівня емпатії та постійного контакту з травматичним досвідом інших. Як зазначають Н.М. Теслик та Д. Громико, волонтери в умовах воєнного стану демонструють підвищену мотивацію до допомоги, однак водночас перебувають у зоні ризику емоційного вигорання та виснаження [73, с. 340]. Це свідчить про необхідність балансування між альтруїстичною спрямованістю та збереженням власних ресурсів, що є важливим аспектом їхньої стресостійкості.

Цивільне населення, яке перебуває в умовах постійної загрози, характеризується іншими механізмами формування стресостійкості. Зокрема, дослідження О.В. Бобало показують, що навіть у професійних групах, таких як медичні працівники, стресостійкість значною мірою залежить від рівня професійної компетентності, досвіду та здатності до емоційної саморегуляції [8, с. 36]. У свою чергу, Л.М. Карамушка у своїх роботах підкреслює, що для працівників освітніх і наукових організацій важливими чинниками

стресостійкості є рівень суб'єктивного благополуччя, соціальна підтримка та ефективні копінг-стратегії [31;32].

Окрему увагу слід приділити професійним групам, діяльність яких пов'язана з підвищеним емоційним навантаженням. На думку А.А. Фесенко, у педагогів в умовах війни стресостійкість формується через поєднання професійної відповідальності, емоційної залученості та необхідності підтримки інших [77, с. 214]. Водночас Л.М. Карамушка наголошує, що розвиток продуктивних копінг-стратегій є ключовим фактором забезпечення психологічного здоров'я персоналу в умовах війни [33, с. 25].

Отже, специфіка емоційної стресостійкості різних соціальних груп визначається поєднанням професійних вимог, рівня залученості до травматичних подій та доступних ресурсів. На нашу думку, найбільш стійкими є ті групи, які здатні інтегрувати емоційну регуляцію, ефективні копінг-стратегії та соціальну підтримку у єдину систему адаптації. Узагальнюючи, емоційна стресостійкість у воєнних умовах має диференційований характер і формується під впливом специфічних умов життєдіяльності різних соціальних груп, що необхідно враховувати у подальших дослідженнях і практичній роботі.

Аналіз проблеми емоційної стресостійкості в умовах воєнних дій вимагає узагальнення чинників, що визначають її формування, з урахуванням структурною складності цього феномену. У сучасних дослідженнях простежується тенденція до інтеграції особистісних, соціальних і культурних детермінант, що дозволяє розглядати стресостійкість як результат складної взаємодії різнорівневих факторів.

До особистісних чинників належать індивідуально-психологічні характеристики, зокрема система цінностей, мотивація та сенсожиттєві орієнтації. Як зазначає Ю.А. Питусильник, в умовах війни особливого значення набуває здатність особистості знаходити сенс у складних обставинах, що сприяє збереженню психологічної рівноваги та підвищенню стресостійкості [68, с. 343]. У цьому контексті сенсожиттєві орієнтації виступають не лише як когнітивний конструкт, але і як ресурс емоційної стабілізації.

Соціальні чинники охоплюють систему міжособистісних взаємин, рівень соціальної підтримки та включеність у спільноту. Водночас культурні аспекти формування стресостійкості пов’язані з ціннісними орієнтирами суспільства, зокрема з феноменом патріотизму. Як зазначає О.П. Лучанінова, патріотизм у контексті сучасних воєн виступає важливим духовно-моральним ресурсом, що сприяє консолідації особистості та підвищенню її здатності протистояти труднощам [56, с. 110]. Таким чином, культурні чинники набувають особливого значення в умовах колективних криз.

Окрему роль відіграють фактори, пов’язані з фізичною та психофізичною підготовкою. Як зазначають В.М. Кирпенко та Ж.О. Цимбалюк, розвиток функціональної готовності організму підвищує здатність до витримування екстремальних навантажень, що безпосередньо впливає на рівень стресостійкості [35, с. 181]. У свою чергу, О.А. Черепєхіна підкреслює значення концепції життєвих сил як інтегративного ресурсу, що забезпечує розвиток професіоналізму та адаптаційних можливостей особистості [79, с. 602].

Аналіз наведених підходів дозволяє сформулювати узагальнену систему чинників емоційної стресостійкості дорослих у воєнний період. На нашу думку, доцільно виокремити три основні групи чинників:

- особистісні (сенсожиттєві орієнтації, цінності, мотивація);
- соціальні (підтримка, взаємодія, включеність у спільноту);
- культурно-екзистенційні (патріотизм, духовні сенси, ідентичність).

Відтак, формування емоційної стресостійкості є динамічним процесом, у якому поєднуються індивідуальні ресурси та соціокультурні чинники. Такий інтегративний підхід дозволяє розглядати стресостійкість не лише як здатність до адаптації, але і як прояв глибинних структур особистості, що особливо актуально в умовах воєнних дій.

Висновки до розділу 1

Проведений теоретичний аналіз свідчить, що емоційна стресостійкість є складним інтегративним утворенням, яке формується на перетині

психофізіологічних, когнітивних та емоційних процесів. Узагальнення підходів до розуміння стресу, психологічної стійкості та стресостійкості дозволило встановити, що остання виступає динамічною характеристикою особистості, яка актуалізується у ситуаціях впливу стресогенних факторів. Водночас визначальним у її структурі є емоційний компонент, оскільки саме він забезпечує первинне переживання стресу та подальшу регуляцію поведінки.

Доведено, що емоційна стресостійкість ґрунтується на рівні організації емоційної сфери особистості та реалізується через систему взаємопов’язаних механізмів, серед яких провідну роль відіграють копінг-поведінка, емоційна регуляція та психологічні захисні механізми. Їх ефективна взаємодія забезпечує адаптацію до складних життєвих обставин, тоді як порушення балансу між ними може призводити до дезадаптації. Встановлено, що у воєнних умовах копінг-стратегії набувають ситуативної гнучкості, а ресурсні механізми, зокрема соціальні та духовні, відіграють ключову роль у підтримці психічної рівноваги.

Узагальнення результатів теоретичного аналізу дозволило виявити, що формування емоційної стресостійкості відбувається в умовах кризових і травматичних впливів, які, з одного боку, порушують психічну рівновагу, а з іншого – стимулюють мобілізацію внутрішніх ресурсів і розвиток адаптаційних механізмів. Війна як екстремальний контекст провокує трансформацію емоційної сфери, посилення тривожності та виснаження, а також актуалізує значення соціальних, культурних і смисложиттєвих чинників.

Відтак, емоційна стресостійкість є цілісною системою, що забезпечує не лише адаптацію, але й здатність особистості до збереження внутрішньої цілісності та смислової визначеності в умовах воєнних дій.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНО ДОСЛІДИТИ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ДОРОСЛИХ В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження емоційної стресостійкості дорослих в умовах війни

Емпіричне дослідження психологічних особливостей розвитку емоційної стресостійкості дорослих в умовах воєнних дій і збройних конфліктів було організовано та проведено на базі лабораторії практичної психології з дотриманням сучасних вимог до наукової валідності, методичної обґрунтованості та етичної коректності психологічних досліджень. Загальна логіка дослідження передбачала поєднання теоретико-аналітичного та емпіричного підходів із використанням стандартизованого психодіагностичного інструментарію.

Мета дослідження: виявити особливості взаємозв’язку між рівнем сприйнятого стресу, показниками життєстійкості та психологічного благополуччя дорослих у період війни.

Відповідно до поставленої мети було сформульовано такі завдання дослідження:

- здійснити добір валідних психодіагностичних методик для оцінки рівня сприйнятого стресу, життєстійкості та психологічного благополуччя;
- сформувати репрезентативну вибірку досліджуваних відповідно до вікових критеріїв ранньої дорослості;
- організувати та провести емпіричне дослідження із використанням стандартизованих процедур збору даних;
- здійснити кількісну обробку отриманих результатів;
- виявити статистично значущі взаємозв’язки між досліджуваними показниками за допомогою кореляційного аналізу;
- інтерпретувати отримані результати у контексті сучасних наукових підходів до проблеми стресостійкості.

Гіпотеза дослідження: існує статистично значущий взаємозв'язок між рівнем сприйнятого стресу, показниками життєстійкості та рівнем психологічного благополуччя: зокрема, передбачається, що вищий рівень життєстійкості та психологічного благополуччя пов'язаний із нижчим рівнем сприйнятого стресу.

У дослідженні взяли участь 67 респондентів віком від 20 до 30 років, що відповідає періоду ранньої дорослості. До складу вибірки увійшли здобувачі вищої освіти різних рівнів: бакалаври, магістранти та аспіранти Академії. Гендерний розподіл вибірки представлений 42 жінками та 25 чоловіками, що дозволяє вважати її достатньо збалансованою для проведення кореляційного аналізу. Вважаємо таку вибірку методично виправданою, оскільки саме молоді дорослі в умовах сучасних соціальних викликів, зокрема воєнного стану, перебувають у ситуації підвищеного психоемоційного навантаження, що робить дослідження їх стресостійкості особливо актуальним.

Організація збору емпіричних даних здійснювалася у дистанційному форматі з використанням онлайн-платформи Google Forms, що дозволило забезпечити доступність участі, стандартизацію процедури опитування та мінімізацію впливу зовнішніх факторів на результати. Перед початком опитування респондентам було надано коротку інформацію про мету дослідження, гарантовано анонімність та конфіденційність отриманих даних, а також підкреслено добровільний характер участі. Заповнення анкети займало в середньому до 30 хвилин, що відповідає допустимому навантаженню при проведенні психодіагностичних досліджень та не призводить до суттєвого зниження концентрації уваги респондентів.

Методичне забезпечення дослідження передбачало використання стандартизованих психодіагностичних інструментів, адаптованих до умов українського соціокультурного контексту, що відповідають вимогам надійності, валідності та психометричної точності. До комплексу методик увійшли:

- шкала сприйнятого стресу (PSS-10),
- тест життєстійкості (Hardiness Survey) С. Мадді,

– шкала психологічного благополуччя К. Ріфф.

У структурі емпіричного дослідження емоційної стресостійкості дорослих в умовах воєнних дій принципово важливим є звернення до інструментів, що дозволяють зафіксувати не лише об’єктивну наявність стресогенних факторів, а передусім їх суб’єктивне переживання. Саме таким інструментом виступає шкала сприйнятого стресу PSS-10, яка орієнтована на вимірювання того, як індивід оцінює власний досвід напруги, неконтрольованості та перевантаженості у повсякденному житті.

Методика складається з 10 тверджень, що відображають різні аспекти переживання стресу протягом останнього місяця. Респонденту пропонується оцінити частоту виникнення певних станів або переживань за шкалою, що дозволяє кількісно зафіксувати рівень суб’єктивного стресу. Важливо підкреслити, що частина питань має прямий характер (відображає наявність напруження, тривоги, втрати контролю), тоді як інша — інверсний (пов’язана з відчуттям впевненості та здатності впливати на ситуацію), що підвищує чутливість інструменту до різних аспектів психічного стану.

За результатами обробки відповідей формується інтегральний показник, який інтерпретується у межах трьох рівнів: низького, середнього та високого сприйнятого стресу. Така градація дозволяє не лише зафіксувати ступінь напруження, але й виявити потенційні ризики дезадаптації, що є особливо актуальним у контексті воєнних подій, де навіть відносно «помірний» рівень стресу може мати пролонгований характер.

Доцільність використання шкали PSS-10 у даному дослідженні зумовлена кількома принциповими моментами. По-перше, вона фіксує саме суб’єктивний вимір стресу, який є ключовим для розуміння емоційної стресостійкості, адже остання визначається не лише силою зовнішніх впливів, а й тим, як вони переживаються особистістю. По-друге, методика дозволяє виявити ступінь відчуття контролю над життєвими обставинами, що безпосередньо пов’язано з адаптаційними можливостями індивіда. І, по-третє, її компактність і водночас інформативність роблять її придатною для використання в умовах підвищеного

психоемоційного навантаження, де надмірно громіздкі інструменти можуть бути менш ефективними.

Звернення до феномену життєстійкості у межах даного дослідження є цілком закономірним, оскільки саме він дозволяє вийти за межі фіксації стресу як стану та перейти до аналізу внутрішніх ресурсів особистості, що забезпечують її здатність витримувати та трансформувати стресогенний вплив. У цьому контексті тест життєстійкості С. Мадді постає не просто як діагностичний інструмент, а як своєрідна модель розуміння активної позиції особистості у складних життєвих обставинах.

Методика включає 45 тверджень, кожне з яких спрямоване на виявлення ставлення респондента до життєвих подій, труднощів та невизначеності. Відповіді дозволяють оцінити три базові компоненти життєстійкості, які у сукупності формують її інтегральний показник. Перший із них, залученість, відображає міру включеності особистості у власне життя, її готовність залишатися активним учасником подій навіть за умов стресу. Другий компонент (контроль) характеризує переконання у можливості впливати на перебіг подій, що є важливим чинником протидії відчуттю безпорадності. Третій (прийняття ризику) пов’язаний зі здатністю сприймати зміни та труднощі не лише як загрозу, а як потенційну можливість для розвитку.

Структурно важливо, що зазначені компоненти не функціонують ізольовано. Їх поєднання формує узагальнений показник життєстійкості, який відображає загальну готовність особистості до ефективного функціонування в умовах невизначеності та напруження. Така побудова методики дозволяє не лише кількісно оцінити рівень життєстійкості, але й якісно проаналізувати її внутрішню структуру, що є особливо цінним у дослідженнях, пов’язаних із воєнним контекстом.

Доцільність використання тесту С. Мадді у даному дослідженні визначається його здатністю виявляти саме ті особистісні характеристики, які лежать в основі емоційної стресостійкості. Якщо шкала сприйнятого стресу фіксує рівень напруження, то тест життєстійкості дозволяє відповісти на

питання: чому одна людина в умовах однакового стресу зберігає психологічну рівновагу, а інша – ні. Умови воєнних дій, що характеризуються високим рівнем невизначеності та постійною загрозою, актуалізують саме ті якості, які вимірює дана методика: здатність діяти, брати на себе відповідальність і знаходити сенс у складних обставинах.

Важливо також зазначити, що життєстійкість у межах цієї концепції не зводиться до пасивної витривалості. Йдеться про активну, смислотворчу позицію особистості, що безпосередньо корелює з емоційною стійкістю. Саме тому включення цього інструменту до комплексу психодіагностичних методик дозволяє розкрити внутрішні механізми адаптації, які не завжди очевидні на рівні зовнішніх проявів поведінки.

На відміну від інструментів, спрямованих на фіксацію стресу або ресурсів його подолання, шкала психологічного благополуччя К. Ріф дозволяє змістити аналітичний фокус на більш глибинний рівень – оцінку цілісного функціонування особистості в умовах складної життєвої реальності. У контексті дослідження емоційної стресостійкості це набуває особливого значення, оскільки йдеться не лише про здатність витримувати стрес, а й про збереження внутрішньої гармонії, визначеності та особистісного розвитку попри нього.

Методика представлена розгорнутою структурою з 84 тверджень, що дозволяє охопити різні аспекти психологічного благополуччя. Її концептуальна основа ґрунтується на уявленні про благополуччя як активний процес самореалізації. Відповідно, шкала включає шість взаємопов’язаних компонентів.

Самоприйняття відображає ставлення особистості до себе, здатність приймати власний досвід і особливості без надмірної самокритики.

Цілі в житті характеризують наявність життєвих орієнтирів і смислової спрямованості.

Особистісне зростання пов’язане з відчуттям розвитку, відкритістю до нового досвіду та внутрішньою динамікою змін.

Управління середовищем відображає здатність організовувати життєвий простір і ефективно взаємодіяти з ним.

Автономія характеризує незалежність суджень і внутрішню самодостатність.

Позитивні відносини з іншими вказують на здатність до побудови довірливих і підтримуючих соціальних зв’язків.

Така структурна побудова дозволяє розглядати психологічне благополуччя не як однорідний показник, а як систему взаємодіючих компонентів, кожен із яких може по-різному реагувати на стресові впливи. Саме ця структурна складність робить методику особливо чутливою до тих змін, які відбуваються в особистості в умовах воєнних дій.

Доцільність використання шкали К. Ріф у даному дослідженні полягає в тому, що вона дозволяє виявити не лише наслідки стресу, але й ті аспекти особистісного функціонування, які можуть залишатися збереженими або навіть розвиватися попри нього. У ситуації війни, де домінують дослідження травматичних впливів, такий підхід дає змогу побачити більш повну картину: не лише вразливість, а й потенціал до відновлення та розвитку.

Крім того, важливо підкреслити, що окремі компоненти психологічного благополуччя безпосередньо корелюють із показниками емоційної стресостійкості. Зокрема, самоприйняття та автономія пов’язані зі стабільністю емоційної сфери, управління середовищем – із відчуттям контролю, а позитивні відносини – із наявністю соціальної підтримки як ресурсу подолання стресу. У цьому сенсі методика дозволяє не лише зафіксувати стан благополуччя, але й опосередковано оцінити глибину адаптаційних процесів.

Комплексне застосування зазначених методик дозволяє отримати цілісне уявлення про досліджуваний феномен, оскільки охоплює як суб’єктивне переживання стресу, так і внутрішні особистісні ресурси (життєстійкість) та інтегральні показники психологічного функціонування (благополуччя).

Для обробки отриманих даних було використано методи математико-статистичного аналізу, зокрема кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена, що є доцільним для виявлення зв’язків між змінними, представленими у вигляді порядкових або інтервальних шкал, за умов можливого відхилення розподілу від

нормального. Застосування даного методу дозволяє визначити напрям і силу взаємозв'язків між показниками, що є необхідним для перевірки висунутої гіпотези.

Організаційно дослідження реалізовувалося у кілька послідовних етапів. На підготовчому етапі було здійснено теоретичний аналіз проблеми, визначено мету, завдання та гіпотезу дослідження, підібрано психодіагностичний інструментарій та розроблено структуру онлайн-опитування. На основному етапі відбулося безпосереднє проведення дослідження, збір емпіричних даних та їх первинна систематизація. На аналітичному етапі було здійснено статистичну обробку результатів, їх узагальнення та інтерпретацію у відповідності до поставлених завдань дослідження.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів констатувального етапу дослідження

З метою визначення рівня суб'єктивного переживання стресу у досліджуваних було застосовано шкалу сприйнятого стресу (PSS-10). Отримані результати було узагальнено та представлено у вигляді відсоткового розподілу за рівнями вираженості показника. Отримані результати графічно зображено на Рис. 2.1.

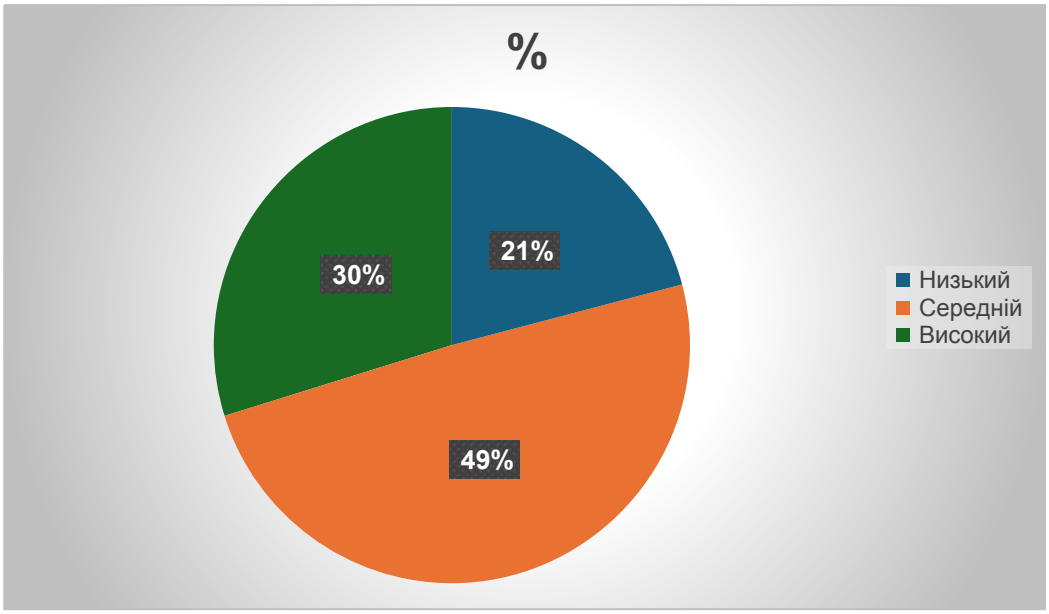


Рис. 2.1. Розподіл респондентів за рівнем сприйнятого стресу

Аналіз отриманих результатів свідчить про те, що у структурі вибірки домінує середній рівень сприйнятого стресу, який зафіксовано майже у половини респондентів (49,3 %). Це вказує на те, що значна частина досліджуваних перебуває у стані помірного психоемоційного напруження, яке, з одного боку, не досягає критичних значень, але, з іншого – може виступати чинником хронічного психологічного навантаження.

Водночас привертає увагу досить вагома частка осіб із високим рівнем сприйнятого стресу (29,8 %). Даний показник є індикатором значної емоційної напруги, відчуття перевантаження, а також суб'єктивного переживання неконтрольованості життєвих обставин. З огляду на контекст воєнного стану, такий рівень стресу може бути викликаний впливом як безпосередніх, так і опосередкованих стресогенних факторів (інформаційний тиск, соціальна нестабільність, невизначеність майбутнього тощо).

Частка респондентів із низьким рівнем сприйнятого стресу (20,9 %) є відносно меншою, що свідчить про обмежену кількість осіб, які демонструють високий рівень адаптації до наявних умов або мають достатні внутрішні ресурси для ефективного подолання стресових впливів.

Відтак, для досліджуваної вибірки характерним є переважання середнього та підвищеного рівнів сприйнятого стресу, що узгоджується із сучасними науковими уявленнями про психологічний стан молодих дорослих в умовах соціальної напруженості та воєнних дій. Виявлена структура показників свідчить про актуальність дослідження ресурсів психологічної адаптації, зокрема життєстійкості та психологічного благополуччя, які можуть виступати буферними чинниками у зниженні рівня стресу.

З метою дослідження внутрішніх особистісних ресурсів, що забезпечують здатність до подолання стресу, було використано тест життєстійкості С. Мадді. Отримані результати було узагальнено та представлено у вигляді відсоткового розподілу респондентів за рівнями вираженості загального показника життєстійкості. Отримані результати представлено на Рис. 2.2.

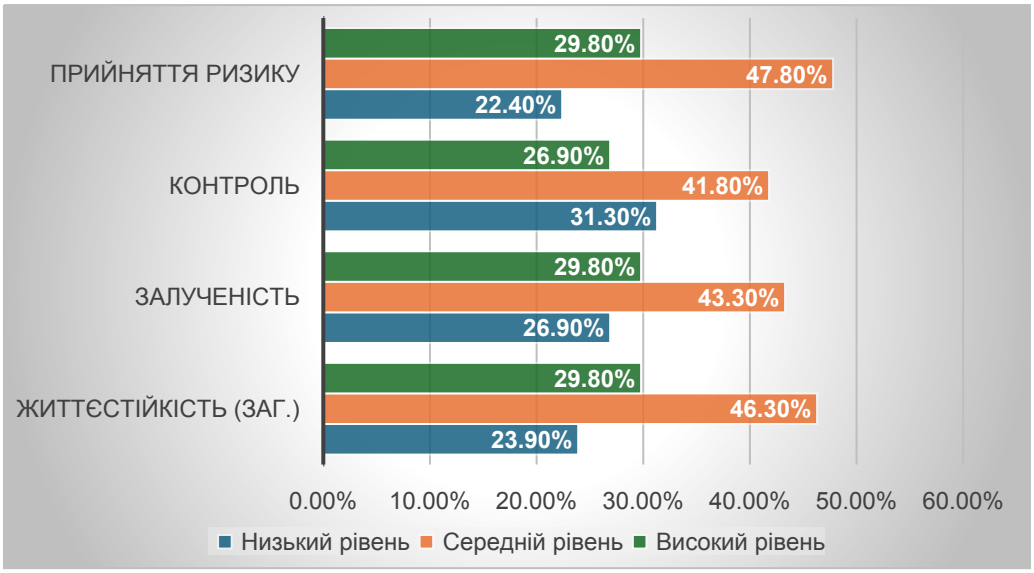


Рис. 2.2. Розподіл респондентів за рівнем життєстійкості

Аналіз інтегрального показника життєстійкості свідчить про домінування середнього рівня (46,3 %), що вказує на частково сформовану систему особистісних ресурсів, які забезпечують адаптацію до стресових умов. Водночас майже третина респондентів (29,8 %) демонструє високий рівень життєстійкості, що дозволяє розглядати цю групу як психологічно більш адаптовану до умов невизначеності та напруження.

Структурний аналіз компонентів життєстійкості дозволяє виявити більш диференційовану картину.

Показник залученості відрізняється відносно рівномірним розподілом, однак із домінуванням середнього рівня (43,3 %). Це свідчить про те, що значна частина досліджуваних зберігає включеність у життєві процеси та здатність знаходити сенс у діяльності, проте ця характеристика не є стабільно вираженою. Частка осіб із низьким рівнем залученості (26,9 %) може вказувати на тенденцію до переживання відчуженості та зниження суб’єктивної значущості життєвих подій, що особливо актуалізується в умовах соціальної нестабільності.

Показник контролю демонструє найбільш вразливу позицію серед усіх компонентів: частка респондентів із низьким рівнем (31,3 %) перевищує аналогічні показники інших шкал. Це свідчить про те, що значна частина досліджуваних схильна відчувати обмеженість власного впливу на життєві обставини, що може проявлятися у переживанні безпорадності та зниженні

суб'єктивного контролю над подіями. Така тенденція є закономірною в умовах воєнного стану, де об'єктивні фактори значною мірою виходять за межі індивідуального контролю.

Водночас показник прийняття ризику характеризується відносно більш сприятливою структурою: майже половина респондентів (47,8 %) має середній рівень, а 29,8 % – високий. Це свідчить про наявність у значної частини досліджуваних готовності сприймати життєві труднощі як досвід і потенційні можливості для розвитку. Така установка може виконувати компенсаторну функцію у ситуаціях підвищеного стресу.

Узагальнюючи отримані результати, структура життєстійкості у досліджуваній вибірці має асиметричний характер: за відносно збережених показників залученості та прийняття ризику спостерігається зниження компоненту контролю. Це дозволяє припустити, що в умовах воєнних дій особистість частково компенсує відчуття обмеженості впливу на ситуацію за

Результати Шкали психологічного благоплуччя К. Ріфф зображено на Рис. 2.3.



Рис. 2.3. Розподіл респондентів за рівнями показників психологічного благополуччя

Аналіз отриманих результатів свідчить про те, що для більшості досліджуваних характерним є середній рівень вираженості показників

психологічного благополуччя, що спостерігається за всіма шкалами. Це дозволяє говорити про відносно стабільний, але не повністю реалізований рівень позитивного психологічного функціонування.

Зокрема, показник позитивних відносин з оточуючими демонструє домінування середнього рівня (44,8 %), що свідчить про здатність більшості респондентів до підтримання соціальних контактів, однак із певними труднощами у формуванні глибоких та емоційно насичених взаємин. Частка осіб із низьким рівнем (25,4 %) може вказувати на наявність тенденцій до соціальної дистанційованості, що в умовах стресу може посилювати переживання ізольованості.

Показник автономії характеризується дещо підвищеною часткою низького рівня (28,4 %), що може свідчити про залежність частини досліджуваних від зовнішніх оцінок і соціального контексту. У ситуації воєнної нестабільності це може проявлятися у зниженні впевненості у власних рішеннях та труднощах саморегуляції.

Найбільш вразливим виявився показник управління середовищем, де частка низького рівня становить 31,3 %. Це свідчить про труднощі у відчутті контролю над життєвими обставинами та ефективному використанні ресурсів середовища. Такий результат логічно узгоджується із попередньо виявленим зниженням компоненту контролю у структурі життєстійкості.

Водночас показник особистісного зростання демонструє найбільш сприятливу динаміку: 32,8 % респондентів мають високий рівень. Це свідчить про наявність у значної частини досліджуваних орієнтації на розвиток, відкритості до нового досвіду та прагнення до самореалізації навіть в умовах підвищеного стресу. Така тенденція може розглядатися як важливий адаптивний ресурс.

Показник цілей у житті також характеризується достатньо високими значеннями: 31,3 % респондентів мають високий рівень. Це вказує на збереження смислової орієнтації та життєвих перспектив, що є суттєвим чинником психологічної стійкості.

Щодо самоприйняття, спостерігається домінування середнього рівня (43,3 %) із відносно значною часткою високого (29,8 %), що свідчить про загалом позитивне, але не повністю стабільне ставлення до себе.

Отже, структура психологічного благополуччя у досліджуваній вибірці має диференційований характер: за відносно високих показників особистісного зростання та цілеспрямованості спостерігається зниження показників, пов'язаних із контролем середовища та автономією. Це свідчить про те, що в умовах воєнних дій особистість зберігає внутрішню орієнтацію на розвиток і смисл, однак стикається з об'єктивними труднощами у реалізації контролю над зовнішніми обставинами.

З метою визначення взаємозв'язку між досліджуваними показниками було проведено кореляційний аналіз за критерієм Спірмена, що дозволяє виявити силу та напрям зв'язків між змінними. Результати кореляційного аналізу подано в Табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Результати кореляційного аналізу між показниками дослідження (r_s)

Показники	1	2	3	4	5
1. Сприйнятий стрес	1	-0,62**	-0,58**	-0,55**	-0,60**
2. Життєстійкість (заг.)	-0,62**	1	0,64**	0,59**	0,66**
3. Контроль	-0,58**	0,64**	1	0,52**	0,61**
4. Прийняття ризику	-0,55**	0,59**	0,52**	1	0,57**
5. Психологічне благополуччя	-0,60**	0,66**	0,61**	0,57**	1

Примітка: $p \leq 0,01$

Аналіз отриманих результатів демонструє наявність статистично значущих кореляційних зв'язків між усіма досліджуваними показниками, що підтверджує висунуту гіпотезу дослідження.

Зокрема, виявлено виражений зворотний зв'язок між рівнем сприйнятого стресу та життєстійкістю ($r_s = -0,62$, $p \leq 0,01$), що свідчить про те, що підвищення життєстійкості супроводжується зниженням суб'єктивного переживання стресу. Подібна тенденція простежується і щодо окремих компонентів життєстійкості:

зокрема, показник контролю має значущий негативний зв’язок зі стресом (r_s = -0,58), що узгоджується з попередньо встановленим зниженням цього компоненту у вибірці.

Також встановлено негативний зв’язок між сприйнятим стресом та психологічним благополуччям (r_s = -0,60, $p \leq 0,01$), що вказує на те, що високий рівень стресу супроводжується зниженням загального рівня позитивного психологічного функціонування.

Водночас між життєстійкістю та психологічним благополуччям виявлено сильний прямий зв’язок (r_s = 0,66, $p \leq 0,01$), що свідчить про взаємозумовленість цих показників: особи з більш розвиненими ресурсами життєстійкості характеризуються вищим рівнем психологічного благополуччя.

Окремої уваги заслуговує зв’язок між компонентом контролю та психологічним благополуччям (r_s = 0,61), що підтверджує ключову роль відчуття впливу на життєві обставини у забезпеченні психологічної стабільності. Аналогічно, показник прийняття ризику демонструє позитивні зв’язки як із життєстійкістю, так і з благополуччям, що підкреслює його адаптивну функцію.

Узагальнюючи результати кореляційного аналізу, можна констатувати, що емоційна стресостійкість виступає системним утворенням, у якому рівень сприйнятого стресу перебуває у тісному взаємозв’язку з внутрішніми ресурсами особистості (життєстійкістю) та інтегральними показниками її психологічного функціонування (благополуччям). Зниження рівня контролю та управління середовищем, зафіксоване у попередніх етапах аналізу, знаходить своє підтвердження у виявлених кореляційних зв’язках.

Отримані результати мають важливе теоретичне та практичне значення, оскільки дозволяють обґрунтувати необхідність комплексного підходу до підвищення стресостійкості, що передбачає одночасний розвиток внутрішніх ресурсів особистості та оптимізацію її психологічного благополуччя.

Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження дозволило встановити, що для дорослих раннього віку в умовах війни характерним є домінування середнього та підвищеного рівнів сприйнятого стресу, що свідчить про наявність стійкої психоемоційної напруги та ризику дезадаптаційних проявів. Водночас структура життєстійкості та психологічного благополуччя виявилася нерівномірною: за відносно збережених показників залученості, прийняття ризику, особистісного зростання та наявності життєвих цілей спостерігається зниження тих параметрів, які пов’язані з переживанням контролю над обставинами, управлінням середовищем та автономією. Це дає підстави стверджувати, що в умовах війни особистість здатна підтримувати спрямованість і потенціал розвитку, однак зазнає суттєвих труднощів у сфері суб’єктивного контролю та реалізації впливу на зовнішню ситуацію.

Результати кореляційного аналізу підтвердили висунуту гіпотезу та демонструють наявність статистично значущих зв’язків між рівнем сприйнятого стресу, життєстійкістю та психологічним благополуччям. Встановлено, що зростання життєстійкості та психологічного благополуччя супроводжується зниженням рівня сприйнятого стресу, тоді як відчуття контролю та готовність приймати виклики виконують важливу адаптаційну функцію. Узагальнюючи отримані результати, можна зробити висновок, що емоційна стресостійкість дорослих в умовах воєнних дій є системним утворенням, яке ґрунтується на взаємодії суб’єктивного переживання стресу, внутрішніх особистісних ресурсів і загального рівня позитивного психологічного функціонування.

РОЗДІЛ 3. ВПРОВАДИТИ ТРЕНІНГОВУ ПРОГРАМУ ТА ОЦІНИТИ ЇЇ ЕФЕКТИВНІСТЬ В РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ДОРОСЛИХ В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ

3.1. Теоретичне обґрунтування та розробка тренінгової програми розвитку емоційної стресостійкості дорослих в умовах війни

Результати проведеного теоретичного та емпіричного аналізу дозволили зробити висновок, що проблема розвитку емоційної стресостійкості дорослих в умовах воєнних дій має не лише теоретичне, а й виразне практичне значення. Виявлене у досліджуваній вибірці переважання середнього та підвищеного рівнів сприйнятого стресу, недостатня вираженість компоненту контролю у структурі життєстійкості, а також відносне зниження показників управління середовищем та автономії у структурі психологічного благополуччя свідчать про потребу в цілеспрямованому психологічному супроводі, орієнтованому не лише на зниження рівня психоемоційної напруги, а й на розвиток внутрішніх ресурсів особистості. Саме тому розробка тренінгової програми у межах кваліфікаційного дослідження є логічним продовженням проведеної діагностичної роботи та формою практичного втілення отриманих результатів.

Концептуально програма ґрунтується на розумінні емоційної стресостійкості як інтегративної властивості особистості, що забезпечує збереження психічної рівноваги, здатність до саморегуляції, відносну стабільність емоційного функціонування та конструктивне подолання стресогенних впливів у ситуаціях тривалої невизначеності й загрози. У контексті воєнного часу така стресостійкість не може розглядатися як вроджена або статична характеристика. Навпаки, вона радше є динамічним утворенням, що підлягає розвитку за умови цілеспрямованого психологічного впливу. Відтак запропонована програма має корекційно-розвикову природу, оскільки поєднує елементи психоедукації, розвитку навичок саморегуляції, когнітивного переосмислення досвіду, актуалізації особистісних ресурсів і формування практик психологічної самопідтримки.

Метою програми є розвиток емоційної стресостійкості дорослих в умовах війни через формування навичок емоційної саморегуляції, підвищення рівня суб'єктивного контролю, розвиток адаптивних способів подолання стресу та активізацію внутрішніх ресурсів особистості. Така мета є багаторівневою, оскільки охоплює емоційний, когнітивний, поведінковий і ресурсний виміри функціонування особистості. Відповідно до неї було визначено такі завдання програми: формування навичок усвідомлення та регуляції емоційних станів; розвиток внутрішнього локусу контролю та відповідальності за власні реакції; підвищення рівня залученості у життєві процеси; формування адаптивного ставлення до змін і невизначеності; розвиток навичок психологічної самопідтримки; зміцнення загального психологічного благополуччя.

Структура програми вибудувана за принципом послідовного переходу від первинного усвідомлення власного психоемоційного стану до активного опанування засобами саморегуляції та подальшої інтеграції отриманого досвіду в систему повсякденного життя. Такий принцип побудови вважаємо методично виправданим, оскільки розвиток стресостійкості не може здійснюватися шляхом одноразового інформаційного впливу. Він потребує послідовної роботи, у межах якої учасник спочатку вчиться помічати власні стани, далі – розуміти їх природу, після цього – впливати на них, а згодом – використовувати набуті навички для побудови більш стабільної внутрішньої опори. У цьому полягає не лише прикладний, а й глибоко психорозвитковий потенціал програми.

Програма реалізується у форматі групового тренінгу та розрахована на шість занять тривалістю від півтори до двох годин кожне. Такий часовий обсяг є оптимальним для роботи з дорослою аудиторією, оскільки, з одного боку, дозволяє достатньо глибоко опрацювати окрему тему, а з іншого – не призводить до перевтоми учасників і зниження залученості. Періодичність проведення занять (один-два рази на тиждень) забезпечує баланс між інтенсивністю психологічного впливу та можливістю внутрішнього засвоєння матеріалу. Між заняттями учасники мають час на осмислення власного досвіду, спостереження

за змінами у власних реакціях і поступове перенесення отриманих навичок у реальні життєві ситуації.

Груповий формат обрано не випадково. В умовах війни для дорослої людини надзвичайно важливим є відновлення досвіду безпечної взаємодії, підтримки, прийняття та спільного осмислення переживань. Група у такому випадку виконує не лише організаційну, а й терапевтичну функцію: вона створює простір, у якому індивідуальний стрес перестає переживатися як суто приватна, ізольована проблема. Водночас ефективність такої роботи можлива лише за дотримання низки умов: психологічної безпеки, конфіденційності, добровільності участі, безоцінного прийняття висловлювань учасників, гнучкості ведучого у реагуванні на емоційний стан групи та дотримання помірного рівня психоемоційного навантаження. Особливо важливо, щоб тренінг не перетворювався на простір повторної травматизації; саме тому його зміст зорієнтований не на детальне відтворення травматичних подій, а на розвиток ресурсів, навичок саморегуляції та внутрішньої стійкості.

Змістово програма складається з шести взаємопов’язаних занять, кожне з яких виконує окрему функцію у загальній логіці розвитку емоційної стресостійкості. Перше заняття має вступно-діагностичний характер і спрямоване на створення безпечного групового простору, формування атмосфери довіри та первинне усвідомлення учасниками власного стресового стану. Друге зосереджене на емоційній сфері та передбачає розвиток навичок розпізнавання й регуляції емоційних переживань. Третє заняття спрямоване на посилення внутрішнього локусу контролю та формування відповідального ставлення до власних реакцій. Четверте орієнтоване на актуалізацію особистісних ресурсів та осмислення життєстійкості як внутрішньої опори. П’яте заняття пов’язане з формуванням більш адаптивного ставлення до змін, втрат і невизначеності. Шосте виконує інтегративну функцію, забезпечуючи узагальнення набутого досвіду та формування індивідуального плану самопідтримки.

Методично кожне заняття поєднує три компоненти: психоедукаційний, практичний і рефлексивний. Психоедукаційний компонент забезпечує учасників доступними й науково обґрунтованими знаннями про природу стресу, емоцій, внутрішнього контролю, ресурсності та адаптації. Практичний компонент реалізується через вправи, техніки саморегуляції, елементи когнітивного опрацювання, групові обговорення та міні-інтервенції, спрямовані на набуття безпосереднього досвіду. Рефлексивний компонент дозволяє інтегрувати пережите, усвідомити індивідуальні реакції, виявити труднощі та зафіксувати особистісні зміни. Саме поєднання цих трьох складових робить програму не декларативною, а дієвою, оскільки учасник не лише отримує інформацію, а й проживає її на рівні власного досвіду.

Очікуваними результатами реалізації програми є зниження рівня сприйнятого стресу, підвищення життєстійкості, насамперед за рахунок розвитку компоненту контролю, покращення окремих показників психологічного благополуччя, формування більш адаптивних стратегій подолання стресу, а також посилення усвідомленості й навичок саморегуляції. При цьому важливо наголосити, що йдеться не про усунення всіх проявів стресу як таких, що в умовах війни є малоймовірним і концептуально сумнівним завданням, а про розширення психологічних можливостей особистості у взаємодії з ним. Іншими словами, програма спрямована не на ілюзорне «звільнення від напруги», а на розвиток більш зрілих, гнучких і ресурсних способів її переживання та подолання.

До переваг програми доцільно віднести її практичну спрямованість, структурованість, опору на результати власного емпіричного дослідження та можливість адаптації до різних категорій дорослого населення. Її зміст побудований на тих психологічних параметрах, які виявилися найбільш вразливими у досліджуваної вибірки, а отже, вона має адресний і цілеспрямований характер. Водночас слід враховувати й певні обмеження: відносно коротка тривалість програми не гарантує глибоких довготривалих змін без подальшої підтримки; груповий формат не завжди дозволяє повною мірою

врахувати індивідуальну специфіку переживань; ефективність участі значною мірою залежить від рівня мотивації, психологічної готовності та актуального емоційного стану учасників.

Отже, розроблена тренінгова програма може бути розглянута як практикоорієнтований інструмент психологічного супроводу дорослих в умовах воєнного стану, спрямований на розвиток емоційної стресостійкості через поєднання психоедукації, саморегуляції, когнітивного переосмислення та ресурсної підтримки. Її змістова й організаційна логіка відображає послідовний рух від усвідомлення до змін, від реактивного переживання стресу – до більш активного, осмисленого та стійкого способу взаємодії з ним. Саме така орієнтація на розвиток внутрішньої опори, а не лише на тимчасове зниження напруги, робить програму релевантною сучасним запитам психологічної практики.

Нижче подано опис та структуру кожного заняття запропонованої програми.

Заняття 1. Вступ. Усвідомлення стресу.

Перше заняття тренінгової програми виконує фундаментальну функцію, оскільки закладає організаційні та психологічні передумови для подальшої роботи. Його значення передусім полягає у створенні безпечного, довірливого простору, який є необхідною умовою ефективної психокорекційної взаємодії. В умовах воєнного контексту, де рівень базової тривожності та недовіри може бути підвищеним, саме формування відчуття психологічної безпеки виступає першочерговим завданням.

Зміст заняття структуровано таким чином, щоб поступово перевести учасників від зовнішнього рівня взаємодії до внутрішнього усвідомлення власного стану. На початковому етапі реалізується блок знайомства, який, попри свою очевидність, має глибоке психологічне значення. Учасники отримують можливість представити себе у зручному форматі, окреслити власні очікування від участі у програмі, що сприяє формуванню суб’єктної позиції та підвищує рівень залученості. Важливо, що на цьому етапі акцент робиться не на

формальних характеристиках, а на актуальному стані, що вже орієнтує учасників на внутрішню рефлексію.

Наступним структурним елементом є формування правил групової роботи. Їх обговорення та спільне прийняття не носить декларативного характеру, а виступає важливим інструментом створення психологічно безпечного середовища. До ключових правил належать конфіденційність, добровільність висловлювань, повага до думки іншого, утримання від оцінювання та критики. Включення учасників у процес формулювання правил сприяє підвищенню відповідальності за групову динаміку та формує відчуття причетності до спільного простору.

Центральне місце у змісті заняття займає вправа «Мій стан зараз», яка виконує діагностично-рефлексивну функцію. Її метою є актуалізація усвідомлення власного емоційного та психофізичного стану. Учасникам пропонується описати свій поточний стан через метафору, асоціацію або коротке вербальне висловлювання. Така форма дозволяє обійти надмірну раціоналізацію та звернутися до безпосереднього переживання. Важливо, що у процесі обговорення не передбачається оцінювання або інтерпретації з боку ведучого, що знижує ризик захисних реакцій і сприяє формуванню відкритості.

Психоедукаційний компонент заняття спрямований на формування базового розуміння феномену стресу. Інформаційний матеріал подається у доступній, але науково обґрунтованій формі та охоплює ключові аспекти: природу стресу як нормальної адаптаційної реакції, відмінність між короткочасним і хронічним стресом, особливості його прояву на емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях. Особлива увага приділяється розмежуванню понять «об’єктивний стрес» і «суб’єктивне переживання стресу», що має принципове значення для подальшої роботи в межах програми. Такий підхід дозволяє учасникам переосмислити власний досвід і знизити рівень внутрішньої напруги, пов’язаної з «нормалізацією» власних реакцій.

Фінальний етап заняття має рефлексивний характер і передбачає обговорення отриманого досвіду. Учасникам пропонується поділитися

враженнями, зафіксувати нові усвідомлення, а також окреслити власні очікування щодо подальшої роботи. Така рефлексія виконує функцію інтеграції досвіду та сприяє формуванню більш усвідомленої позиції щодо власного психологічного стану.

З методичної точки зору, перше заняття спрямоване передусім на когнітивно-рефлексивний рівень, однак воно водночас закладає основу для подальшого розвитку емоційної саморегуляції. Сам факт усвідомлення власного стану вже виступає початковим кроком до його регуляції, оскільки дозволяє перевести переживання з неусвідомленого рівня у сферу свідомого контролю. У цьому контексті можна стверджувати, що перше заняття виконує функцію «входу» у процес розвитку емоційної стресостійкості.

Заняття 2. Емоції та їх регуляція.

Друге заняття тренінгової програми логічно продовжує попередній етап і спрямоване на поглиблення роботи з емоційною сферою як ключовим компонентом емоційної стресостійкості. Якщо перше заняття було орієнтоване переважно на усвідомлення загального рівня стресу, то на цьому етапі фокус зміщується на більш диференційоване розуміння емоційних станів, їх функцій та можливостей регуляції. Такий перехід є методично обґрунтованим, оскільки саме здатність розпізнавати й керувати власними емоціями виступає базовою передумовою ефективного подолання стресу.

Структурно заняття вибудовується за принципом послідовного переходу від усвідомлення емоцій до опанування практичними техніками їх регуляції. На початковому етапі здійснюється коротка актуалізація попереднього досвіду: учасникам пропонується пригадати власні спостереження за емоційними станами між заняттями. Такий підхід сприяє інтеграції тренінгового матеріалу у повсякденний досвід і формує установку на активне самоспостереження.

Ключовим змістовим елементом заняття є вправа «Карта емоцій», яка виконує функцію розширення емоційної обізнаності. Учасникам пропонується ідентифікувати та систематизувати власні емоційні переживання, співвіднести їх із певними ситуаціями та тілесними реакціями. Важливим аспектом цієї

вправи є відхід від спрощеного поділу емоцій на «позитивні» і «негативні» та перехід до розуміння їх функціонального значення. Такий підхід дозволяє знизити тенденцію до витіснення або уникнення окремих емоцій і сприяє формуванню більш цілісного ставлення до власного емоційного досвіду.

Психоедукаційний компонент заняття спрямований на пояснення механізмів виникнення емоцій та їх ролі у регуляції поведінки. У доступній формі розглядаються питання взаємозв'язку між думками, емоціями та поведінковими реакціями, що створює основу для подальшого використання когнітивних технік. Особлива увага приділяється тому, що емоції самі по собі не є деструктивними; проблемним стає спосіб їх переживання та регуляції. Така інтерпретація має важливий нормалізуючий ефект і сприяє зниженню внутрішнього напруження.

Практичний блок заняття представлений опануванням базових технік емоційної регуляції, серед яких центральне місце займають дихальні вправи та елементи релаксації. Дихальні техніки використовуються як засіб швидкого зниження фізіологічного напруження, що є важливим у ситуаціях гострого стресу. Учасники навчаються звертати увагу на ритм дихання, уповільнювати його та використовувати як інструмент стабілізації емоційного стану. Релаксаційні вправи, у свою чергу, спрямовані на зниження м'язового напруження та відновлення відчуття тілесного комфорту, що безпосередньо пов'язано з емоційною регуляцією.

Важливим елементом заняття є також обговорення індивідуальних способів реагування на емоційно напружені ситуації. Учасники отримують можливість проаналізувати власні типові реакції, визначити їх ефективність та, за необхідності, окреслити альтернативні способи реагування. Така робота сприяє формуванню більш усвідомленого та гнучкого стилю емоційної поведінки.

Завершальна частина заняття має рефлексивний характер і передбачає осмислення отриманого досвіду. Учасники обговорюють, які техніки виявилися для них найбільш корисними, які труднощі виникали у процесі виконання вправ,

а також як отримані знання можуть бути застосовані у реальних життєвих ситуаціях. Це дозволяє закріпити навчальний матеріал і підвищує ймовірність його практичного використання.

З методичної точки зору, друге заняття має виразно практикоорієнтований характер і спрямоване на формування конкретних навичок емоційної саморегуляції. Воно забезпечує перехід від пасивного переживання емоцій до активного управління ними, що є ключовим елементом емоційної стресостійкості. Водночас важливо, що робота з емоціями здійснюється у безпечному та підтримуючому середовищі, що мінімізує ризик перевантаження та сприяє більш глибокому опрацюванню матеріалу.

Заняття 3. Контроль і відповідальність.

Третє заняття тренінгової програми є концептуально переломним етапом, оскільки саме на цьому рівні відбувається перехід від роботи з емоційними станами до більш глибинного опрацювання когнітивно-особистісних механізмів, що лежать в основі стресостійкості. Його зміст безпосередньо спрямований на розвиток внутрішнього локусу контролю – одного з ключових психологічних ресурсів, дефіцит якого був виявлений у результаті емпіричного дослідження. В умовах воєнної невизначеності, де значна частина подій об’єктивно не піддається впливу індивіда, особливого значення набуває не стільки реальний контроль, скільки суб’єктивне відчуття можливості впливати на власні реакції, рішення та життєву позицію.

Структура заняття побудована з урахуванням необхідності делікатного опрацювання теми контролю, оскільки пряме протиставлення «контроль – безконтрольність» у воєнному контексті може викликати опір або посилення тривожності. Саме тому робота організована таким чином, щоб поступово привести учасників до усвідомлення меж власного впливу без заперечення об’єктивних обмежень.

На початковому етапі заняття здійснюється коротка рефлексія попереднього досвіду, зокрема використання технік емоційної регуляції. Це дозволяє актуалізувати стан учасників та створює місток до наступної теми, а

саме зв’язку між емоційними реакціями та відчуттям контролю. Уже на цьому етапі акцентується, що навіть у ситуаціях зовнішньої нестабільності людина зберігає здатність впливати на внутрішні процеси.

Центральним змістовим ядром заняття виступає вправа «Коло впливу», яка має виразний когнітивно-рефлексивний характер. Учасникам пропонується умовно розподілити життєві явища на ті, що перебувають у зоні їхнього контролю, та ті, які виходять за його межі. Такий підхід дозволяє структурувати досвід, знизити рівень глобалізації проблеми та уникнути тенденції до тотальної безпорадності. Особливу увагу приділяється тому, що до сфери контролю належать не лише дії, але й установки, інтерпретації подій, способи реагування. Саме цей аспект є принципово важливим для формування внутрішнього локусу контролю.

Наступним важливим елементом заняття є використання технік когнітивної реструктуризації, спрямованих на переосмислення дисфункціональних переконань. Учасники працюють із типовими автоматичними думками, що виникають у стресових ситуаціях, такими як «я нічого не можу змінити», «від мене нічого не залежить», «усе виходить з-під контролю». У процесі роботи ці переконання піддаються аналізу, перевіряються на реалістичність і трансформуються у більш адаптивні формулювання. Важливо, що дана робота не має характеру нав’язування «позитивного мислення», а спрямована на розвиток більш гнучкого та реалістичного способу інтерпретації подій.

Окрему увагу приділено зв’язку між відповідальністю та психологічним благополуччям. Учасникам пропонується розглянути відповідальність не як тягар або зовнішній обов’язок, а як форму внутрішньої свободи, що передбачає можливість обирати власне ставлення до ситуації. Такий підхід дозволяє змінити емоційне забарвлення поняття відповідальності та інтегрувати його у систему особистісних ресурсів.

Рефлексивний етап заняття спрямований на усвідомлення індивідуальних змін у сприйнятті контролю. Учасники обговорюють, які сфери їхнього життя

вони раніше сприймали як неконтрольовані, і чи змінилося це уявлення після виконання вправ. Важливим є також обговорення труднощів, пов’язаних із прийняттям обмеженості контролю, що дозволяє уникнути формування ілюзорних очікувань.

З методичної точки зору, третє заняття має глибоко трансформаційний характер, оскільки спрямоване не лише на формування окремих навичок, а на зміну способу мислення. Воно сприяє переходу від позиції зовнішньої детермінованості до більш активної, суб’єктної позиції, що є необхідною умовою розвитку емоційної стресостійкості. Особливо важливим є те, що робота з контролем здійснюється у контексті реальних обмежень воєнного часу, що забезпечує її психологічну достовірність і запобігає формуванню неадекватних очікувань.

Заняття 4. Життєстійкість як ресурс.

Четверте заняття тренінгової програми є логічним продовженням попереднього етапу і водночас поглиблює роботу на рівні особистісних ресурсів, які забезпечують здатність до ефективного подолання стресу. Якщо на попередньому занятті акцент було зроблено на формуванні відчуття контролю як когнітивно-особистісного механізму, то на цьому етапі увага зміщується на більш широке усвідомлення життєстійкості як інтегративного ресурсу особистості. Таким чином, відбувається перехід від окремих компонентів стресостійкості до їх системного осмислення.

Методична логіка заняття передбачає актуалізацію внутрішніх ресурсів через їх усвідомлення, вербалізацію та часткову реконструкцію на основі попереднього досвіду. Важливо підкреслити, що в умовах воєнного часу ресурси особистості часто залишаються неусвідомленими або знеціненими через домінування негативного емоційного фону. Саме тому однією з ключових задач заняття є зміна фокусу уваги учасників із дефіциту на наявні можливості.

На початковому етапі заняття здійснюється коротка рефлексія попереднього досвіду, зокрема змін у сприйнятті контролю та відповідальності. Це дозволяє актуалізувати вже сформовані когнітивні установки та створює

основу для переходу до теми ресурсності. Учасникам пропонується замислитися над тим, що саме допомагає їм витримувати складні обставини, навіть якщо вони не завжди це усвідомлюють.

Центральним елементом заняття є вправа «Мої ресурси», яка має інтегративний характер і спрямована на виявлення різних типів ресурсів: особистісних (якості характеру, здібності), соціальних (підтримка близьких, значущі взаємини), когнітивних (переконання, життєві принципи), а також екзистенційних (смисли, цінності, життєві орієнтири). Учасникам пропонується не лише перелічити свої ресурси, а й проаналізувати, у яких ситуаціях вони проявлялися та як саме допомагали долати труднощі. Така робота сприяє відновленню відчуття внутрішньої опори та підвищує рівень самоефективності.

Наступним змістовим блоком є аналіз складних життєвих ситуацій, який дозволяє інтегрувати абстрактне розуміння ресурсів із конкретним досвідом. Учасники обирають одну зі значущих для себе ситуацій (без необхідності детального відтворення травматичного змісту) та аналізують, які саме ресурси були задіяні або могли б бути використані. Такий підхід сприяє формуванню більш гнучкого мислення та дозволяє побачити навіть у складному досвіді елементи адаптації.

Психоедукаційний компонент заняття спрямований на розкриття поняття життєстійкості як динамічного процесу, що включає здатність до залученості, прийняття викликів та збереження активної життєвої позиції. Важливо, що життєстійкість подається не як риса, притаманна «сильним» людям, а як ресурс, який може розвиватися у кожного за відповідних умов. Така інтерпретація має значний мотиваційний потенціал і знижує ризик самознецінення.

Особливу увагу у межах заняття приділено усвідомленню зв’язку між ресурсами та емоційним станом. Учасники поступово приходять до розуміння того, що відчуття виснаження часто пов’язане не лише з об’єктивною складністю ситуації, а й із тим, що ресурси не усвідомлюються або не використовуються. Відповідно, актуалізація ресурсів сама по собі може виступати фактором стабілізації емоційного стану.

Завершальний етап заняття має рефлексивно-інтегративний характер. Учасники обговорюють, які ресурси стали для них відкриттям, які з них вони вже використовують, а які потребують подальшого розвитку. Також акцентується увага на можливості свідомого «підсилення» ресурсів через їх регулярне використання у повсякденному житті.

З методичної точки зору, четверте заняття виконує функцію внутрішньої стабілізації та підсилення адаптаційного потенціалу особистості. Воно сприяє переходу від фокусування на проблемі до фокусування на можливостях її подолання, що є принципово важливим для формування стійкості в умовах тривалого стресу. При цьому важливо, що робота з ресурсами здійснюється не декларативно, а через звернення до реального досвіду учасників, що підвищує її ефективність.

Заняття 5. Прийняття змін і невизначеності.

П’яте заняття тренінгової програми є одним із ключових у контексті роботи з дорослими в умовах воєнних дій, оскільки безпосередньо спрямоване на опрацювання феномену невизначеності, який виступає одним із провідних стресогенних чинників сучасної реальності. Якщо попередні заняття були орієнтовані на розвиток усвідомлення, емоційної регуляції, внутрішнього контролю та ресурсності, то на цьому етапі увага концентрується на формуванні більш гнучкого, адаптивного ставлення до змін як невід’ємної складової життєвого досвіду.

Методологічно важливо, що робота з невизначеністю не передбачає її «усунення» або мінімізації, оскільки в умовах війни це є об’єктивно неможливим. Натомість акцент робиться на зміні способу її сприйняття від виключно загрозливого до більш багатовимірного, що включає можливість особистісного зростання, перегляду життєвих орієнтирів і формування нових смислів. Такий підхід відповідає сучасним уявленням про психологічну адаптацію в кризових умовах і дозволяє уникнути формування ригідних або уникаючих стратегій поведінки.

Структура заняття побудована таким чином, щоб поступово перевести учасників від усвідомлення власного ставлення до змін до його переосмислення та трансформації. На початковому етапі здійснюється коротка рефлексія попереднього заняття, зокрема усвідомлення ресурсів, що вже створює підґрунтя для більш впевненого звернення до теми невизначеності.

Центральним елементом заняття є вправа «Переосмислення досвіду», яка спрямована на когнітивно-емоційне опрацювання складних життєвих ситуацій. Учасникам пропонується обрати одну з подій, яка викликала у них значний рівень напруження або невизначеності, та проаналізувати її з різних позицій: як джерело труднощів, як досвід, що вже пережито, і як потенційний ресурс для майбутнього. Така багатопозиційна інтерпретація дозволяє зменшити одновимірність сприйняття ситуації та сприяє формуванню більш гнучкого мислення.

Наступним змістовим блоком є робота з установками щодо змін. Учасники ідентифікують власні переконання, які можуть ускладнювати адаптацію (наприклад, прагнення до повної визначеності, страх помилок, уникнення нових ситуацій), і поступово трансформують їх у більш адаптивні. Важливо, що цей процес не зводиться до механічної заміни «негативних» установок на «позитивні», а передбачає їх критичний аналіз і пошук більш реалістичних та функціональних інтерпретацій. У цьому контексті особливого значення набуває розвиток толерантності до невизначеності як психологічної здатності витримувати нестабільність без надмірної тривоги.

Психоедукаційний компонент заняття спрямований на розкриття природи змін як невід’ємного аспекту життєвого процесу. Учасникам пропонується розглянути зміну не лише як втрату стабільності, але й як умову розвитку, що дозволяє сформувати більш збалансоване ставлення до динамічності життя. Такий підхід має важливий екзистенційний вимір, оскільки сприяє переосмисленню власного досвіду у ширшому контексті життєвого шляху.

Окрему увагу приділено емоційним реакціям на невизначеність, зокрема страху, тривозі та напруженню. Учасники отримують можливість усвідомити ці

реакції як природні й закономірні, що знижує рівень внутрішнього опору та сприяє їх більш конструктивному переживанню. Водночас відбувається інтеграція раніше опанованих технік емоційної регуляції, що дозволяє учасникам практично застосувати набуті навички у контексті нової теми.

Завершальна частина заняття має рефлексивно-узагальнюючий характер. Учасники обговорюють, як змінилося їхнє сприйняття невизначеності, які нові способи реагування вони для себе відкрили, а також які труднощі залишаються актуальними. Важливим елементом є також формування індивідуальних висновків щодо того, як можна підтримувати більш адаптивне ставлення до змін у повсякденному житті.

З методичної точки зору, п’яте заняття спрямоване на розвиток когнітивної гнучкості та екзистенційної стійкості, що є важливими складовими емоційної стресостійкості. Воно дозволяє учасникам вийти за межі дихотомічного сприйняття ситуацій як «добрих» чи «поганих» і сформувати більш складне, багатовимірне розуміння життєвого досвіду. Особливо важливо, що така робота здійснюється у контексті реальних життєвих викликів, що підвищує її практичну значущість.

Заняття 6. Інтеграція та завершення.

Шосте, завершальне заняття тренінгової програми виконує інтегративно-узагальнюючу функцію та є логічним підсумком усієї попередньої роботи. Його значущість полягає не лише у формальному завершенні тренінгу, а передусім у забезпеченні внутрішнього «закриття» процесу, осмисленні отриманого досвіду та трансформації набутих знань і навичок у практично застосовні стратегії самопідтримки. Саме на цьому етапі відбувається перехід від тренінгового формату до самостійного використання опанованих ресурсів у повсякденному житті.

Зміст заняття побудований із урахуванням необхідності інтеграції досвіду на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях. На початковому етапі реалізується розгорнута рефлексія попередніх занять, яка дозволяє учасникам відновити у пам’яті ключові етапи роботи, усвідомити власну динаміку змін та

зафіксувати найбільш значущі для себе результати. Важливо, що рефлексія має не лише описовий, а й аналітичний характер: учасники співвідносять свій початковий стан із поточним, що сприяє підвищенню усвідомленості власного розвитку.

Центральним елементом заняття є вправа «Мій план підтримки», яка має виразно практикоорієнтований характер. Її метою є формування індивідуальної системи психологічної самопідтримки, що включає конкретні дії, стратегії та ресурси, які учасник може використовувати у стресових ситуаціях. У процесі виконання вправи учасники структурують власний досвід, визначають найбільш ефективні для себе техніки (емоційної регуляції, когнітивного переосмислення, ресурсної активації) та формують чіткий алгоритм дій у разі підвищення рівня напруження. Такий підхід дозволяє перевести отримані знання із декларативного рівня у площину практичного застосування.

Важливим аспектом заняття є також узагальнення ключових навичок, сформованих у процесі тренінгу. До них належать: здатність усвідомлювати власний емоційний стан, використання технік його регуляції, розвиток внутрішнього локусу контролю, вміння ідентифікувати та активізувати ресурси, а також формування більш гнучкого ставлення до змін і невизначеності. Учасники отримують можливість побачити ці навички як взаємопов’язану систему, що забезпечує їхню емоційну стійкість.

Окрему увагу приділено процесу завершення групової взаємодії, який має важливе психологічне значення. Учасники обмінюються зворотним зв’язком, діляться враженнями від участі у програмі, відзначають позитивні зміни та труднощі, які залишаються актуальними. Такий обмін сприяє емоційному завершенню групового процесу, знижує можливе відчуття незавершеності та підсилює ефект підтримки.

З методичної точки зору, завершальне заняття виконує функцію консолідації результатів і забезпечує їх перенесення у реальне життя. Воно сприяє формуванню більш стійких змін за рахунок усвідомлення та структуризації досвіду, а також підвищує рівень самостійності учасників у

подальшому використанні набутих навичок. Особливо важливим є те, що акцент робиться не на завершенні як «кінці процесу», а на його продовженні у повсякденній практиці.

3.2. Апробація та оцінка ефективності тренінгової програми

Апробація розробленої корекційно-розвивальної програми розвитку емоційної стресостійкості дорослих в умовах воєнних дій здійснювалася і зілученням тієї ж вибірки, яка брала участь на констатувальному етапі дослідження. До реалізації програми було залучено 67 респондентів віком від 20 до 30 років, що відповідає періоду ранньої дорослості. Такий підхід забезпечив методичну цілісність дослідження та дозволив здійснити подальший порівняльний аналіз змін показників у межах однієї й тієї ж групи досліджуваних.

З огляду на кількісний склад вибірки та специфіку тренінгової роботи, організація впровадження програми передбачала поділ учасників на декілька підгруп. Зокрема, було сформовано 4 тренінгові групи чисельністю від 15 до 18 осіб у кожній, що відповідає оптимальним параметрам групової психокорекційної роботи. Такий розподіл дозволив забезпечити належний рівень групової взаємодії, підтримувати активну участь кожного учасника, а також створити сприятливі умови для розвитку довіри та відкритості у процесі виконання вправ.

Реалізація програми здійснювалася у дистанційному форматі з використанням платформи відеозв’язку (Zoom), що було викликано безпековими обмеженнями воєнного часу, а також необхідністю забезпечення доступності участі для всіх респондентів. Дистанційний формат дозволив зберегти структурованість тренінгового процесу, забезпечити регулярність занять і водночас врахувати індивідуальні обставини учасників. Для підтримки ефективності групової взаємодії використовувалися інтерактивні інструменти (чат, робота в малих підгрупах, спільні обговорення), що сприяло збереженню активної залученості.

Кожна тренінгова група проходила повний цикл програми, що включав 6 занять тривалістю 1,5–2 години, які проводилися з періодичністю двічі на тиждень. Загальна тривалість реалізації програми становила три тижні. Такий формат забезпечував достатню інтенсивність впливу при збереженні можливості для осмислення отриманого досвіду між заняттями.

Перед початком тренінгової роботи з учасниками було проведено короткий інструктаж, у межах якого уточнювалися організаційні аспекти участі, правила роботи в онлайн-форматі, а також підкреслювалася важливість дотримання принципів конфіденційності, добровільності та безоцінного ставлення до висловлювань інших. Особлива увага приділялася створенню психологічно безпечного середовища, що є критично важливим в умовах підвищеного емоційного напруження.

Оцінка ефективності програми здійснювалася шляхом повторного психодіагностичного обстеження учасників після завершення тренінгу із використанням тих самих методик, що застосовувалися на констатувальному етапі: шкали сприйнятого стресу (PSS-10), тесту життєстійкості С. Мадді та шкали психологічного благополуччя К. Ріф. Такий підхід дозволив забезпечити порівнянність результатів і простежити динаміку змін за ключовими показниками.

З метою визначення динаміки змін рівня сприйнятого стресу після участі у тренінговій програмі було здійснено повторне вимірювання відповідного показника за допомогою шкали PSS-10. Порівняльні результати до та після впровадження програми представлено на Рис. 3.1.

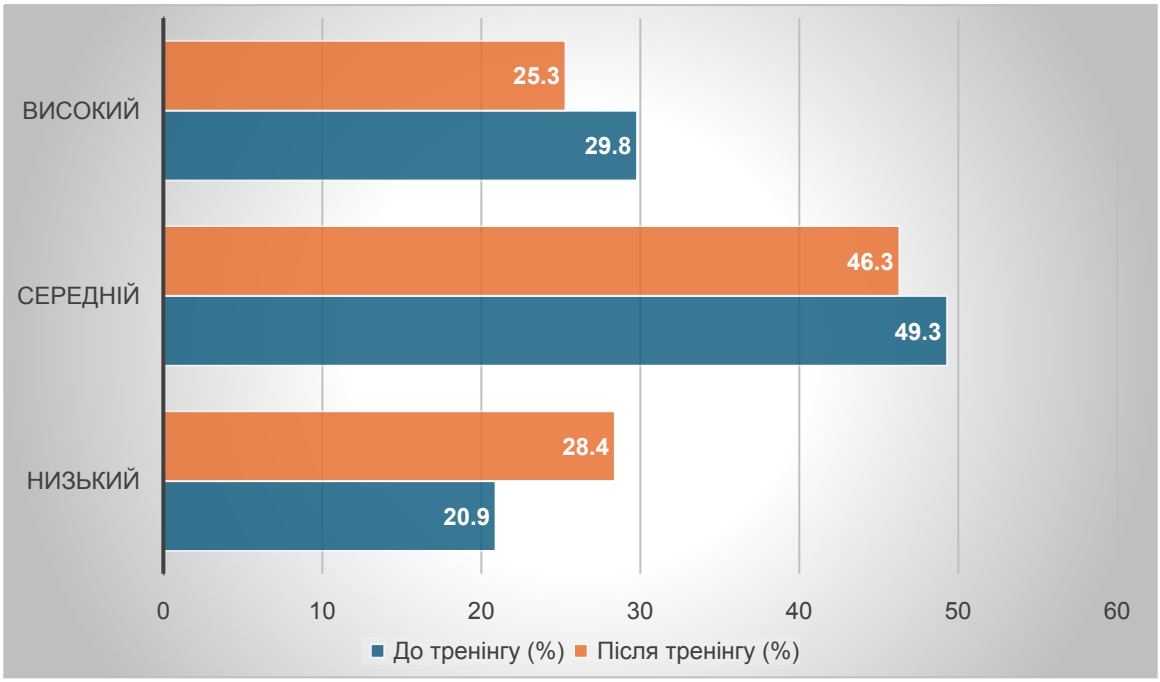


Рис. 3.1. Динаміка рівня сприйнятого стресу до та після участі у тренінговій програмі (%)

Аналіз отриманих результатів свідчить про наявність позитивної динаміки змін рівня сприйнятого стресу у досліджуваних після участі у тренінговій програмі. Зокрема, спостерігається збільшення частки осіб із низьким рівнем стресу (з 20,9 % до 28,4 %), що вказує на зростання кількості респондентів, які демонструють більш ефективну адаптацію до стресогенних умов.

Водночас частка осіб із високим рівнем сприйнятого стресу зменшилася (з 29,8 % до 25,3 %), що свідчить про певне зниження інтенсивності переживаного психоемоційного напруження. Дана тенденція є особливо важливою, оскільки саме ця категорія респондентів перебуває у зоні підвищеного ризику дезадаптації.

Показник середнього рівня стресу зазнав незначного зниження (з 49,3 % до 46,3 %), що можна інтерпретувати як частковий перехід респондентів до більш сприятливого рівня функціонування. При цьому збереження домінування середнього рівня стресу є очікуваним результатом з огляду на об’єктивні умови воєнного часу, які продовжують чинити стресогенний вплив.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що реалізація тренінгової програми сприяла помірному зниженню рівня сприйнятого стресу

та покращенню загального психоемоційного стану учасників. Водночас характер змін не є радикальним, що можна пояснити обмеженою тривалістю програми, а також впливом зовнішніх факторів, пов’язаних із ситуацією війни.

З метою визначення змін у структурі життєстійкості після участі у тренінговій програмі було здійснено повторне психодіагностичне обстеження за допомогою тесту С. Мадді. Порівняльні результати до та після впровадження програми представлено у Таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Динаміка показників життєстійкості до та після участі у тренінговій програмі (%)

Показник	Рівень	До тренінгу (%)	Після (%)
Життєстійкість (заг.)	Низький	23,9	19,4
	Середній	46,3	47,8
	Високий	29,8	32,8
Залученість	Низький	26,9	23,9
	Середній	43,3	44,8
	Високий	29,8	31,3
Контроль	Низький	31,3	26,9
	Середній	41,8	43,3
	Високий	26,9	29,8
Прийняття ризику	Низький	22,4	19,4
	Середній	47,8	46,3
	Високий	29,8	34,3

Аналіз отриманих результатів дозволяє говорити про наявність позитивної динаміки змін у показниках життєстійкості після участі у тренінговій програмі. Зокрема, спостерігається зменшення частки осіб із низьким рівнем загальної життєстійкості (з 23,9 % до 19,4 %) та відповідне збільшення частки осіб із високим рівнем (з 29,8 % до 32,8 %), що свідчить про підвищення загального адаптаційного потенціалу досліджуваних.

Більш детальний аналіз структурних компонентів життєстійкості дозволяє виявити диференційовану динаміку змін. Так, показник контролю, який на констатувальному етапі виявився найбільш вразливим, демонструє найбільш помітні позитивні зрушення: частка респондентів із низьким рівнем зменшилася (з 31,3 % до 26,9 %), тоді як частка осіб із високим рівнем зросла (з 26,9 % до 29,8 %). Це свідчить про підвищення суб'єктивного відчуття впливу на життєві обставини та власні реакції, що є одним із ключових результатів реалізації програми.

Показник залученості також демонструє помірну позитивну динаміку: зменшення частки низького рівня та незначне зростання високого рівня вказує на підвищення включеності респондентів у життєві процеси та зростання суб'єктивної значущості власної діяльності.

Щодо показника прийняття ризику, спостерігається збільшення частки осіб із високим рівнем (з 29,8 % до 34,3 %) при незначному зменшенні низького рівня. Це може свідчити про формування більш адаптивного ставлення до невизначеності та готовності сприймати життєві труднощі як досвід, що має потенціал розвитку.

Загалом отримані результати вказують на те, що тренінгова програма сприяла зміцненню життєстійкості як інтегративного особистісного ресурсу, при цьому найбільш виражені зміни відбулися у тих компонентах, які були визначені як проблемні на попередньому етапі дослідження. Водночас характер змін залишається помірним, що є закономірним з огляду на короткостроковий формат програми та вплив зовнішніх стресогенних факторів.

З метою визначення змін у рівні психологічного благополуччя після участі у тренінговій програмі було здійснено повторне вимірювання відповідних показників за шкалою К. Ріф. Порівняльні результати до та після впровадження програми представлено у Таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Динаміка показників психологічного благополуччя до та після участі у тренінговій програмі (%)

Показник	**Рівень**	**До тренінгу (%)**	**Після (%)**
Самосприйняття	Низький	26,9	23,9
	Середній	43,3	44,8
	Високий	29,8	31,3
Цілі в житті	Низький	23,9	20,9
	Середній	44,8	44,8
	Високий	31,3	34,3
Особистісне зростання	Низький	20,9	17,9
	Середній	46,3	46,3
	Високий	32,8	35,8
Управління середовищем	Низький	31,3	28,4
	Середній	43,3	44,8
	Високий	25,4	26,9
Автономія	Низький	28,4	25,4
	Середній	41,8	43,3
	Високий	29,8	31,3
Позитивні відносини	Низький	25,4	22,4
	Середній	44,8	44,8
	Високий	29,8	32,8

Аналіз отриманих результатів свідчить про наявність загальної позитивної динаміки змін у показниках психологічного благополуччя після участі у тренінговій програмі. Зокрема, спостерігається зменшення частки осіб із низьким рівнем за більшістю шкал, що супроводжується поступовим зростанням показників високого рівня.

Найбільш виражені позитивні зміни простежуються за показниками особистісного зростання та цілей у житті, де частка респондентів із високим рівнем зросла відповідно до 35,8 % та 34,3 %. Це свідчить про посилення орієнтації на розвиток, збереження життєвих перспектив та формування більш

чіткої смислової структури життєдіяльності навіть в умовах воєнної нестабільності.

Показник самоприйняття також демонструє позитивну тенденцію: зменшення низького рівня та зростання високого вказує на покращення ставлення до себе та більш прийнятне переживання власного досвіду. Аналогічна динаміка спостерігається за шкалами автономії та позитивних відносин, що може свідчити про зміцнення внутрішньої незалежності та покращення якості соціальної взаємодії.

Водночас показник управління середовищем, який на констатувальному етапі був одним із найбільш проблемних, демонструє лише незначні позитивні зміни. Частка осіб із низьким рівнем зменшилася, проте залишається відносно високою. Це може бути зумовлено об’єктивними обмеженнями, пов’язаними з воєнними умовами, що ускладнюють відчуття контролю над зовнішніми обставинами.

Загалом отримані результати дозволяють констатувати, що тренінгова програма сприяла покращенню показників психологічного благополуччя, однак ці зміни мають помірний характер і проявляються нерівномірно за різними компонентами. Найбільш чутливими до впливу програми виявилися ті аспекти, які пов’язані з внутрішніми смисловими та особистісними процесами, тоді як показники, залежні від зовнішніх умов, змінюються менш інтенсивно.

З метою визначення статистичної значущості змін показників емоційної стресостійкості, життєстійкості та психологічного благополуччя після участі у тренінговій програмі було застосовано t-критерій Стьюдента для залежних (парних) вибірок. Даний метод дозволяє оцінити, чи є відмінності між показниками до та після впливу статистично значущими, тобто такими, що не є випадковими.

У межах аналізу було порівняно середні значення досліджуваних показників до та після реалізації програми. Отримані результати представлені у Таблиці 3.5.

Таблиця 3.3

Результати перевірки статистичної значущості змін показників (t-критерій Стьюдента)

Показник	t-емпіричне	p-рівень значущості
Сприйнятий стрес	2,41	≤ 0,05
Життєстійкість (заг.)	2,63	≤ 0,01
Контроль	2,78	≤ 0,01
Прийняття ризику	2,19	≤ 0,05
Психологічне благополуччя	2,57	≤ 0,01

Аналіз отриманих результатів свідчить про наявність статистично значущих змін за всіма ключовими показниками дослідження. Зокрема, за шкалою сприйнятого стресу зафіксовано статистично значуще зниження показників ($t = 2,41$; $p \leq 0,05$), що підтверджує ефективність тренінгової програми у зменшенні суб'єктивного переживання стресу.

Більш виражені статистично значущі зміни виявлено за показниками життєстійкості ($t = 2,63$; $p \leq 0,01$), зокрема її компоненту контролю ($t = 2,78$; $p \leq 0,01$), що узгоджується з результатами попереднього аналізу та свідчить про підвищення здатності досліджуваних до регуляції власного стану та поведінки. Показник прийняття ризику також демонструє статистично значущі зміни ($t = 2,19$; $p \leq 0,05$), що вказує на формування більш адаптивного ставлення до невизначеності.

Показник психологічного благополуччя також зазнав статистично значущих позитивних змін ($t = 2,57$; $p \leq 0,01$), що свідчить про покращення загального рівня психологічного функціонування досліджуваних.

Відтак, результати статистичного аналізу підтверджують ефективність розробленої тренінгової програми. Виявлені зміни не лише мають позитивний характер, але й є статистично значущими, що дозволяє зробити обґрунтований висновок про доцільність використання програми як інструменту розвитку емоційної стресостійкості дорослих в умовах воєнних дій.

На основі результатів теоретичного аналізу та проведеного емпіричного дослідження, а також з урахуванням апробації корекційно-розвивальної програми, було сформульовано систему практичних рекомендацій, спрямованих на підвищення рівня емоційної стресостійкості дорослих в умовах воєнних дій і збройних конфліктів.

1. Розвивати навички усвідомлення та регуляції емоційних станів. Емпіричні результати продемонстрували підвищений рівень сприйнятого стресу у значної частини досліджуваних, що супроводжується труднощами у контролі емоційних реакцій. У зв'язку з цим доцільним є впровадження практик, спрямованих на розвиток емоційної обізнаності (ідентифікація емоцій, їх вербалізація) та освоєння технік саморегуляції (дихальні вправи, методи релаксації, техніки «заземлення»), що сприяють зниженню рівня напруги.

2. Формувати внутрішній локус контролю. Зниження показників контролю у структурі життєстійкості та управління середовищем у структурі психологічного благополуччя свідчить про актуальність роботи з відчуттям особистої ефективності. Рекомендується застосовувати техніки, спрямовані на усвідомлення зони власного впливу, переосмислення ролі особистості у життєвих подіях та формування відповідальності за власні рішення і поведінку.

3. Актуалізувати особистісні ресурси та досвід подолання труднощів. З огляду на те, що життєстійкість значною мірою базується на попередньому досвіді ефективного подолання складних ситуацій, доцільно використовувати вправи, спрямовані на рефлексію власного життєвого досвіду, виявлення ресурсних станів та формування позитивного образу «Я як здатного впоратися».

4. Розвивати установку на прийняття змін як можливостей для розвитку. Показники прийняття ризику у досліджуваних демонструють потенціал до розвитку, однак потребують подальшого посилення. Рекомендується застосовувати психоедукаційні та когнітивні техніки, спрямовані на зміну ставлення до невизначеності, формування гнучкості мислення та сприйняття складних ситуацій як джерела нового досвіду.

5. Підтримувати соціальні зв’язки як ресурс психологічної стійкості. Отримані результати за шкалою позитивних відносин вказують на важливість міжособистісної взаємодії як чинника стабілізації психоемоційного стану. У зв’язку з цим рекомендується активізувати участь у соціальних групах, підтримувати значущі контакти та використовувати групові форми психологічної роботи.

6. Сприяти формуванню чітких життєвих цілей та смислових орієнтирів. Високі та середні показники за шкалою «цілі в житті» свідчать про наявність потенціалу до осмисленого життєвого планування. Рекомендується застосовувати методи цілепокладання, що сприяють структуризації життєвих планів та підвищують відчуття стабільності і визначеності.

7. Інтегрувати психоедукаційні заходи у практичну діяльність психолога. З метою підвищення обізнаності щодо природи стресу та механізмів його подолання доцільним є проведення інформаційно-просвітницьких заходів (лекції, тренінги, семінари), що сприяють формуванню психологічної культури та навичок самодопомоги.

8. Забезпечувати індивідуалізацію психологічного супроводу. Виявлена варіативність показників досліджуваних свідчить про необхідність диференційованого підходу до надання психологічної допомоги. Рекомендується враховувати індивідуальні особливості особистості, рівень її ресурсності та специфіку переживання стресу при плануванні консультативної та психокорекційної роботи.

9. Дотримуватися етичних принципів психологічної діяльності. Усі види психологічного супроводу мають здійснюватися відповідно до Етичного кодексу психолога, з урахуванням принципів конфіденційності, добровільності, інформованої згоди та професійної відповідальності, що забезпечує безпечність і ефективність психологічного впливу.

10. Застосовувати комплексний підхід до підвищення стресостійкості. Результати дослідження підтверджують взаємозв’язок між рівнем стресу, життєстійкістю та психологічним благополуччям, що обумовлює необхідність

комплексного впливу, спрямованого як на зниження негативних проявів, так і на розвиток ресурсного потенціалу особистості.

Таким чином, сформульовані рекомендації відображають системний підхід до підвищення емоційної стресостійкості особистості та можуть бути використані у практичній діяльності психолога, зокрема в умовах підвищеного соціального та емоційного навантаження, що спровоковане сучасними суспільними викликами.

Висновки до розділу 3

Узагальнюючи результати третього розділу, слід зазначити, що запропонована тренінгова програма розвитку емоційної стресостійкості дорослих в умовах воєнних дій має теоретичне підґрунтя і практично орієнтований характер, що забезпечує її релевантність сучасним соціально-психологічним викликам. Її структура, побудована за принципом поступового переходу від усвідомлення емоційних станів до формування навичок саморегуляції та активізації особистісних ресурсів, дозволила цілісно охопити ключові компоненти емоційної стресостійкості. Реалізація програми в умовах онлайн-формату продемонструвала можливість ефективної організації психокорекційної роботи навіть в умовах зовнішніх обмежень.

Результати апробації програми демонструють позитивну динаміку змін за всіма досліджуваними показниками, зокрема зниження рівня сприйнятого стресу, підвищення життєстійкості (особливо компоненту контролю) та покращення показників психологічного благополуччя. Виявлені зміни, підтверджені статистично, свідчать про ефективність програми як засобу розвитку внутрішніх адаптаційних ресурсів особистості. Водночас помірний характер цих змін вказує на доцільність подальшого вдосконалення та розширення тривалості психокорекційного впливу.

Таким чином, отримані результати дають підстави розглядати запропоновану програму як ефективний інструмент психологічного супроводу дорослих у ситуації воєнної нестабільності.

ВИСНОВКИ

Здійснено теоретичний аналіз підходів до визначення сутності, структури та концептуальних засад емоційної стресостійкості особистості. Узагальнення наукових позицій дозволило встановити, що стресостійкість доцільно розглядати не як ізольовану властивість, а радше як інтегративне утворення, що поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти. Водночас, саме емоційний компонент відіграє базову роль, оскільки забезпечує первинну оцінку стресогенних впливів і визначає характер подальших адаптаційних реакцій. Ця теза дає підстави трактувати емоційну стресостійкість як здатність особистості зберігати емоційну рівновагу та функціональну ефективність у ситуаціях тривалого психоемоційного напруження.

Розкрито механізми емоційної регуляції, психологічного захисту та копінгу як взаємопов’язані чинники формування стресостійкості. Встановлено, що ефективність адаптації до стресу визначається не окремими реакціями, а їх узгодженістю: емоційна регуляція забезпечує стабілізацію внутрішнього стану, копінг – активне подолання складних ситуацій, тоді як психологічні захисти виконують компенсаторну функцію. При цьому, домінування неусвідомлених захисних механізмів за відсутності розвинених копінг-стратегій може призводити до зниження адаптивності, що підкреслює необхідність розвитку свідомих форм саморегуляції.

Визначенно особливості трансформації трансформації емоційної сфери дорослих в умовах воєнних дій. Встановлено, що тривалий вплив стресогенних факторів війни провокує підвищення рівня тривожності, емоційного виснаження, а також порушення відчуття контролю над життєвими обставинами. Водночас виявлено, що поряд із деструктивними змінами відбуваються і компенсаторні процеси, зокрема актуалізація особистісних ресурсів, переосмислення життєвих цінностей і посилення сенсожиттєвих орієнтацій. Це дозволяє розглядати емоційну стресостійкість як динамічне утворення, що формується саме в умовах кризи, а не поза нею.

Здійснено емпіричне дослідження взаємозв’язку між рівнем сприйнятого стресу, життєстійкістю та психологічним благополуччям. Отримані результати демонструють домінування середнього та підвищеного рівнів стресу у вибірці, що відповідає умовам воєнного контексту. Водночас виявлено, що життєстійкість і психологічне благополуччя виступають важливими внутрішніми ресурсами, пов’язаними зі зниженням рівня стресу. Особливої уваги заслуговує компонент контролю, який є найбільш вразливим, що підкреслює його ключову роль у структурі стресостійкості. Виявлені кореляційні зв’язки підтверджують системний характер досліджуваного феномену та взаємозумовленість його складових.

Впровадженно психологічний супровід розвитку емоційної стресостійкості дорослих в умовах воєних дій. Запропонована програма, побудована за принципом послідовного переходу від усвідомлення емоційного стану до формування навичок саморегуляції та актуалізації ресурсів, продемонструвала свою ефективність у процесі апробації. За результатами повторного вимірювання зафіксовано зниження рівня сприйнятого стресу, підвищення показників життєстійкості (зокрема компоненту контролю) та покращення психологічного благополуччя. Статистичний аналіз підтвердив значущість виявлених змін, що дозволяє розглядати програму як ефективний інструмент психологічної підтримки дорослих у складних життєвих умовах.

Проведене дослідження дозволило комплексно осмислити феномен емоційної стресостійкості, поєднавши теоретичний аналіз із емпіричним підтвердженням та практичною реалізацією. Отримані результати не лише поглиблюють наукове розуміння досліджуваної проблематики, але й окреслюють перспективи подальших досліджень, пов’язаних із розробкою довготривалих програм психологічної підтримки в умовах хронічного стресу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаменко Л. С. Актуальні аспекти дослідження копінг-поведінки особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 1. С. 13-18.
2. Александров Ю. В. Проблема копінг-стратегії в ситуації неуспіху. *Особистість, суспільство, закон* : тези доп. учасників міжнар. наук.-практ. конф., 25 квіт. 2019 р. Харків, 2019. С. 11-15.
3. Асєєва Ю. О., Аймедов К. В., Яцишина А. М. Визначення поняття ПТСР у військових: теоретичні основи, клінічні прояви та фактори ризику. *Ментальне здоров'я*. 2024. № 2. С. 8-17.
4. Бабухівська Ю. Поняття «стрес» та його особливості. *Магістерський науковий вісник*. 2018. № 29. С. 63-64.
5. Бацилєва О. В., Потаєва К. С. Поняття та особливості вибору копінг-стратегій: теоретичний аспект. *Збірники наукових праць професорсько-викладацького складу ДонНУ імені Василя Стуса.*, 16-17 травня 2019 р. Вінниця, 2019. Т. 1. С. 167-169.
6. Берегова Н. П., КолбаВ. Р. Життєва криза як психологічний феномен. *Theoretical approaches of Fundamental Sciences. Theory, Practice and prospects* : The XI International Science Conference, April 26 – 28, 2021. Geneva, 2021. С. 211-213.
7. Білас Х. І., Поляк С. П. Інформаційні технології у психологічному забезпеченні правоохоронної діяльності. *Інформаційно-аналітичне забезпечення діяльності органів сектору безпеки і оборони України* : матеріали Науково-практичної конференції, 20 грудня 2024. Львів : ЛьвДУВС, 2025. С. 9-11.
8. Бобало С. Психологічні особливості стресостійкості працівників медичної сфери. *Магістерський науковий вісник*. 2021. № 37. С. 34-38.
9. Бородова К. В. Психолого-педагогічні умови формування стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку (6-12 років) в умовах військового часу.

10. *Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах воєнного стану* : Матеріали XIII Міжнародної науково-практичної конференції, 22 травня 2024 р. Київ: ДЗВО «УМО», 2024. С. 15-20.
11. Бригадир М. Кризова ситуація та стрес. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації* : зб. матеріалів доп. учасн. Міжнародної наук.-практ. конференції, 4-5 листопада 2022 р. Тернопіль: ЗУНУ, 2022. Т. 1. С. 87-90.
12. Василенко Ю. О. Сучасні методи запобігання і подолання наслідків стресу. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць. Київ, 2012. Вип.12. Т. 5. С. 16-22.
13. Васильєв С. Психологічні умови розвитку психологічної стійкості (резилієнсу) у військовослужбовців у процесі базової загальновійськової підготовки. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. № 61 (3). С. 5–13.
14. Велитченко Л. К. Копінг-поведінка в контексті її системних зв'язків. *Габітус*. 2021. Вип. 27. С. 43-50.
15. Вишневський С. В. Механізми виникнення емоцій, їх види, прояви та стани. *Актуальні напрями психопрофілактичних заходів у закладах вищої освіти* : матеріали доп. учасн. І Всеукраїнського круглого столу, 18 травня 2018 р. Дніпро, 2018. С. 19-24.
16. Вінник Н. Д., Галушка В. В. Духовні копінг-ресурси як основа копінг-поведінки особистості. *Організація безпечного освітнього середовища-виклик сучасності: перспективи та рішення*. 2023. С. 86-90.
17. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 2. С. 95-104.
18. Гаврилькевич В., Фірстова О. Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену. *Psychology Travelogs*. 2023. Issue 2. P. 41-50.

19. Гелета Д. Д., Горшанкова Т. О. Адаптація і керування емоціями під час війни. *Scientia*. November 17, 2023. С. 241-243.
20. Герасімова Н. Є., Герасимова І. В. Особливості копінг-поведінки як стратегії дій особистості. *Вісник Черкаського університету. Сер. Педагогічні науки*. 2015. № 37. С. 28-34.
21. Гозак С., Єлізарова О., Станкевич Т., Парац А., Чорна В., Товкун Л., Лебединець Н., Бондар О. Адаптивні копінг-стратегії українців під час війни. *PMGP*. 2023. № 8 (4). URL: https://e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/463 (дата звернення: 02.01.2026).
22. Греса Н. В., Відегрен О. Особливості копінг-поведінки в контексті адаптивності військовослужбовців. *Особистість, суспільство, війна*. Харків, 2024. С. 95-99.
23. Грішин Е. О. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Сер. Психологія*. 2021. Вип. 64. С. 62-81.
24. Гуляєва А. С. Психологічні особливості вимушеного переселення. *Проблеми сучасної психології*. 2017. № 37. DOI: https://doi.org/10.32626/2227-6246.2017-37.%p (дата звернення: 22.03.2025).
25. Єлісєєва Л. В., Супрун Н. А. Ґенеза та розвиток теорії соціального капіталу. *Східна Європа: економіка, бізнес та управління*. 2021. Вип. 6 (33). С. 3-8.
26. Єрмакова Н., Сауленко О. Психологічні особливості проявів стресостійкості у сучасної молоді. *Молодий вчений*. 2020. № 11 (87). С. 59-63.
27. Іванова О. С. Взамозв'язок рівня стресу та самооцінки стресостійкості з копінг стратегіями поведінки. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. № 2. С. 109-116.
28. Ігумнова О. Б. Генеза негативних психічних станів студентів та їх психокорекція : дис.. ... канд.. псих. наук : 19.00.07. Хмельницький, 2014. 275 с.

29. Ігумнова О. Б. Дослідження копінг-стратегій осіб у складних життєвих обставинах. *Теорія і практика сучасної психології* : зб. наук. пр. Запоріжжя, 2020. № 1. Т. 2. С. 28-33.
30. Карамушка Л. М. Відмінності копінг-стратегій менеджерів та працівників організацій в умовах війни та їхній зв'язок з психічним здоров'ям. *Київський журнал сучасної психології та психотерапії*. 2023. № 1 (5). С. 24-32.
31. Карамушка Л. М. Вплив копінг-стратегій на структурні компоненти психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій. *Актуальні проблеми психології. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія*. 2020. № 57 (1). С. 12-21.
32. Карамушка Л. М. Копінг-стратегії персоналу освітніх та наукових організацій під час війни: рівень вираженості та зв'язок з психічним здоров'ям. *Журнал сучасної психології*. 2022. № 4 (27). С. 31-40.
33. Карамушка Л. М. Суб'єктивне благополуччя персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни: рівень вираженості та зв'язок з копінг-стратегіями. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. № 1 (28). С. 17-25.
34. Карамушка Л. М. Тренінг розвитку продуктивних копінг-стратегій в контексті забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2024. № 1 (31). С. 23-39.
35. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія*. 2020. № 55 (1). С. 23-30.
36. Кирпенко В. М., Цимбалюк Ж. О. Функціональна та психофізична підготовка військовослужбовців в Україні: теоретичні та методологічні основи. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних*

та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України : тези VIII Міжнародної науково-практичної конференції, 27 листопада 2024 р. Київ : НУОУ, 2024. С. 180-182.

37. Коваль Д. О. Історичне підгрунтя виникнення та зміст поняття «психологічна травма». *Європейський вибір України, розвиток науки та національна безпека в реаліях масштабної військової агресії та глобальних викликів XXI століття»* (до 25-річчя Національного університету «Одеська юридична академія» та 175-річчя Одеської школи права) : матеріали Міжнар.наук.-практ. конф., 17 червня 2022 р. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2022. Т. 2. С. 577-579.
38. Козак І. С., Євдокимова Н. О. Психодіагностичний комплекс дослідження психологічних особливостей особистості. *Орликівські читання – 2024* : матеріали наук.-практ. конф., 17 квітня 2024 р. Миколаїв, 2024. С. 74-76.
39. Козігора М. А. Поняття тривалого травматичного стресу та контексти його застосування. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер. Психологічні науки*. 2021. Вип. 4. С. 17–25.
40. Кондратьєва І. П., Азаркіна О. В. Проблеми дослідження емоційної сфери особистості. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 13 (18). С. 627-638.
41. Кононова М. М., Жорник Є. І. Копінг-стратегія як чинник професійної самоефективності військовослужбовця. *Синергетичний підхід до проєктування життєвого простору особистості* : зб. наук. матеріалів II Міжнарод. наук.-практ. конф., 28-29 квітня 2022 р. Полтава, 2022. С. 102-106.
42. Кононова М., Кучма, Т. Сутність стресу як психологічної категорії. *Молодий вчений*. 2021. Вип. 1 (89). С. 28-32.
43. Корнієнко І. О. Теоретичні концепції дослідження феномену копінг-поведінки особистості. *Актуальні проблеми розвитку особистості у сучасному світі.* 2015. С. 30-54.

44. Короцінська Ю. А., Мисоченко А. В. Особливості вимушеної міграції як виду втрати. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Сер. Психологічні науки*. 2024. С. 108-115.
45. Кравцов Д. Р. Поняття стресу та психологічної стікості в межах різних теоретичних підходів. *Габітус*. 2020. Вип. 18. Т. 1. С. 112-116.
46. Крамар Н., Свідерська Г. М. Копінг-поведінка як об'єкт дослідження психологічної науки. *Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. 2018. № 29. С. 68-70.
47. Кудінова М. С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер. Психологічні науки*. 2016. № 6. С. 48-53.
48. Кудінова М. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». *Молодий вчений*. 2019. № 3 (67). С. 137-143.
49. Кузікова С., Щербак Т. Копінг-стратегії та збереження продуктивності у стресових ситуаціях. *Психологія і особистість*. 2022. № 2. С. 85-97.
50. Кузьменко Т. М. До проблеми дослідження феномена «емоційна нестабільність» та шляхів гармонізації емоційної сфери особистості. *Адаптаційні можливості дітей та молоді* : матеріали XII міжнародної науково-практичної конференції, 13–14 вересня 2018. Одеса: Видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2018. Ч. 2. С. 134-137.
51. Лазуренко О. О. До питання щодо розвитку поняття «емоційна компетентність» у психології. Scientific review. 2015. № 11. Т. 1. URL: https://www.naukajournal.org/index.php/naukajournal/article/view/370 (дата звернення: 06.04.2026).
52. Лазуренко О. О. Психологічний аналіз основних напрямків дослідження емоційної сфери. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2012. Т. 24, ч. 5. С. 83-93.

53. Ларіна Т. О. Особливості вияву копінг-стратегій особистості, що зазнала впливу травматичної ситуації. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2018. № 41 (44). С. 180-191.
54. Леженіна Л. М. Проблема стресу в психологічній науці. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Сер. Психологія*. 2012. Вип. 42 (1). С. 135-142.
55. Ліненко Ю., Чернякова О. Підходи до визначення та класифікації терміну «стрес». *Концепт науки XXI: стратегії, методи та наукові інструменти* : матеріали доп. уч. IV Міжнар. студ. наук. конф., 3 листопада 2023 р. Вінниця, 2023. С. 241-244.
56. Літвякова І. А. Дослідження впливу емоцій на стан особистості. *Молодий вчений.* 2017. № 11. С. 806-809.
57. Лучанінова О. П. Патріотизм як духовно-моральна цінність особистості у світлі двох воєн ххі століття. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2024. № 2 (109). С. 108-118.
58. Макарова О.П., Червоний П.Д. Сутність стресу та його вплив на організм людини в екстремальних умовах. *Габітус*. 2023. Вип. 46. С. 222-226.
59. Марусинець М. М., Губська Є. В. Стресостійкість ветеранів АТО/ООС: емпіричний контекст дослідження. *Актуальні проблеми психології*. 2022. Вип. 13. Т. 9. С. 210-220.
60. Москаленко О. В. Психотравмувальна ситуація: види, ознаки, особливості переживання. *Слобожанський науковий вісник. Сер. Психологія*. 2024. Вип. 1. С. 111-115.
61. Мотрук Т. О. Емоційні стани особистості як психологічний феномен. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Сер. Психологія*. 2011. № 937. Вип. 45. С. 202-205.
62. Назаренко Н. М. Соціально-психологічні ресурси особистості як адаптаційні резерви подолання стресу. *Нова українська школа: психологічні проблеми* : збірник тез наукових доповідей ІІІ Всеукраїнської

науково-практичної інтернет-конференції, 23 червня 2022 р. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. С. 32-34.

63. Найчук В. В., Хомуленко Б. В., Синюк В. Ю. Арттерапія та робота з когніціями як ключові механізми розвитку резильєнтності у осіб, що зазнали впливу війни. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Сер. Психологія.* 2024. Вип. 70. С. 170-182.
64. Оверчук В. А. Особливості використання кпт у лікуванні пацієнтів з психічними розладами. *Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку* : матеріали XXXVII Міжнародної науково-практичної конференції, 07 жовтня 2023 р. Ольборг: ГО «ВАДНД». С. 214-219.
65. Олешко І. А. Психологічні особливості переживання втрати. *Психологія і соціальна робота у XXI столітті* : зб. наук. матеріалів II Міжнарод. наук.-практ. форуму, 20-22 листопада 2024 р. Полтава, 2024. С. 377-379.
66. Петрук Н. Ю. Концептуальне обґрунтування понять «життєва криза» та «кризові ситуації» у соціально-психологічних дослідженнях. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. № 1. С. 108–115.
67. Пилипака Ю. І., Романюк В. Л. Стрес як загальний адаптаційний синдром та психічне здоров'я особистості. *Психологія: реальність і перспективи*. 2016. Вип. 6. С. 177-182.
68. Пилипчук Я. В. Combat stress and combat mental trauma (experience of historiographic study of the problem). *Вісник аграрної історії*. 2024. № 47-48. С. 340-346.
69. Питусильник Ю. А. Особливості сенсожеттєвих орієнтацій (мирного населення) під час війни. *Scientific practice: modern and classical research methods*. 2023. С. 342-345.
70. Потапчук Є. Стратегії подолання стресу жінками та їх стресостійкість в умовах воєнного стану в Україні. *Psychology Travelogs*. 2023. № 3. P. 90-99.

71. Релігія і війна: сучасний український контекст : колективна монографія. за заг. ред. Г. Кулагіної-Стадніченко, О. Недавньої. Київ: Інститут філософії імені Г.С. Сковороди НАН України, 2024. 94 с.
72. Рибакова К. М. Філософський аспект поняття стрес. *Гілея: науковий вісник. Сер. Філософські науки*. 2019. Вип. 142. С. 130-132.
73. Рубінський В. Поняття стресу та стресової ситуації у психологічній науці. *Магістерський науковий вісник*. 2020. Вип. 35. С. 146-149.
74. Теслик Н. М., Громико Д. Стресостійкість волонтерів в умовах воєнного стану. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства* : матеріали X Всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів, викладачів та співробітників, 27–28 квітня 2023 р. Суми : Сумський державний університет, 2023. С. 337-343.
75. Титович А., Востоцька І. Роль психічного стану в діяльності людини. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2018. № 1 (75). С. 86-94.
76. Усенко С. Г., Бойко А. О., Федченко К. А. Як впливає війна на психічний стан людини? *Discussion and development of modern scientific research* : The 4th International scientific and practical conference, October 18-21, 2022. Helsinki: International Science Group, 2022. С. 281-283.
77. Федорчук С. В., Петровська Т. В., Арнаутова Л. В., Ганага О., Хмельницька І. В. Локус контролю як особистісний ресурс подолання стресу кваліфікованих спортсменок. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2023. № 1. С. 28-34.
78. Фесенко А. А. Стресостійкість педагогів під час війни. *Importance of Soft Skills for Life and Scientific Success* : Proceedings of the 3rd International Scientific and Practical Internet Conference, March 7-8, 2024. Dnipro: FOP Marenichenko V.V., 2024. С. 213-215.
79. Чебикін О. Сміхотерапія та можливості її використання в корекції посттравматичних стресових станів. *Наука і освіта* : наук.-практ. журнал. 2022. № 3. С. 76-84.

80. Черепєхіна О. А. Концепція життєвих сил людини як методологічна основа формування професіоналізму майбутніх психологів у ВНЗ. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2013. Вип. 30 (83). С. 600-605.