

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
ОДЕСЬКИЙ ІНСТИТУТ**

Кафедра загальнонаукових, соціальних та поведінкових дисциплін

«До захисту допущено»

Завідувач

кафедри _____
(підпис)

доктор філ. наук, доцент

Нерубаська Алла Олександрівна

(наукове звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

« ____ » _____ 202 ____ р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

**на тему: «Механізми розвитку емоційної стійкості особистості в умовах
воєнних дій і збройних конфліктів»**

Виконав:

студентка групи ІН18-9-22-Б1Пс(4,0д)
(шифр групи)

Освітньої програми: «Психологія»

Спеціальності: 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

Сидоров Данило Антонович

(ПІБ студента)

(підпис студента)

Керівник: доктор філософії з психології,
доцент кафедри

Єрмакова Аліса Сергіївна

(підпис наукового керівника)

2026 р.

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО «ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»

Одеський інститут

Кафедра загальнонаукових, соціальних та поведінкових дисциплін

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський) рівень

Освітньої програми: «Психологія»

Спеціальності: 053 «Психологія»

«Затверджую»

Завідувач кафедри

«__» _____ 20 ____ р.

Завдання

на кваліфікаційну роботу студента Сидорова Д.А.

1. Тема кваліфікаційної роботи Механізми розвитку емоційної стійкості особистості в умовах воєнних дій і збройних конфліктів

Керівник кваліфікаційної роботи доктор філософії з психології, доцент кафедри Єрмакова Аліса Сергіївна

2. Строк подання студентом кваліфікаційної роботи на попередній захист Травень 2026 р.

3. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи (рекомендовані науковим керівником та відповідним методичним забезпеченням /окремі аспекти роботи, обсяги роботи Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, які поділені на підрозділи, висновків до кожного розділу та загальних висновків, списку використаних джерел (36 найменувань). Загальний обсяг роботи – 70 друкованих сторінок, обсяг основної частини роботи складає 66 сторінок.

4. Необхідний графічний та аналітичний матеріал за темою дослідження. Кваліфікаційна робота містить 2 таблиці

5. Календарний план виконання кваліфікаційної роботи

№ з/п	Назва етапів виконання кваліфікаційної роботи	Строки виконання		Примітка
		Планові	Фактичні	
1.	Збір та опрацювання наукових джерел і нормативно-правової бази	грудень 2025	грудень 2025	Проведено аналіз літератури
2.	Вступ	січень 2026	січень 2026	Узгоджено з науковим керівником
3.	РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ МЕХАНІЗМІВ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ І ЗБРОЙНИХ КОНФЛІКТІВ	січень 2026	січень 2026	Теоретична частина завершена
4.	РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МЕХАНІЗМІВ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ І ЗБРОЙНИХ КОНФЛІКТІВ	лютий - березень 2026	лютий – березень 2026	Проведено аналітичні розрахунки
5.	Висновки	квітень 2026	квітень 2026	Сформовано підсумки дослідження
6.	Оформлення списку використаних джерел	квітень 2026	квітень 2026	Перевірено відповідність вимогам
7.	Подання роботи на перевірку науковому керівнику	квітень 2026	квітень 2026	Роботу подано
8.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	травень 2026	травень 2026	Допуск до захисту

АНОТАЦІЯ

Сидоров Д.А. «Механізми розвитку емоційної стійкості особистості в умовах воєнних дій і збройних конфліктів» – Рукопис.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» – Одеський інститут ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом». Одеса, 2026.

Актуальність теми дослідження зумовлена тим, що в сучасному світі зростаюча частота та інтенсивність збройних конфліктів роблять проблему збереження психічного здоров'я населення одним із пріоритетів суспільної та наукової політики. Воєнні дії створюють стійке джерело хронічного стресу, невизначеності та травматичного досвіду, що призводить до підвищеного ризику розвитку посттравматичних реакцій, тривоги, депресії та соціальної дезадаптації.

Мета – виявити основні механізми розвитку емоційної стійкості особистості в умовах воєнних дій і збройних конфліктів.

У роботі були використані наступні **методи дослідження**: аналізу першоджерел, психодіагностичний.

Ключові слова: емоційна стійкість, особистість військовослужбовця, онтогенетична рефлексія, часова орієнтація, життєві прагнення.

ANNOTATION

Sidorov D.A. "Mechanisms of development of emotional stability of the individual in conditions of military operations and armed conflicts" – It's Manuscript.

Diploma's work in obtaining the educational qualification of " bachelor's " Odesa Institute PJSC «Institution of higher education «Interregional Academy of Personnel Management». Odesa, 2026.

The relevance of the research topic is due to the fact that in the modern world, the increasing frequency and intensity of armed conflicts make the problem of preserving the mental health of the population one of the priorities of public and scientific policy. Military actions create a stable source of chronic stress, uncertainty and traumatic experience, which leads to an increased risk of developing post-traumatic reactions, anxiety, depression and social maladjustment. The goal is to identify the main mechanisms of developing emotional stability of the individual in conditions of military actions and armed conflicts.

The following **research methods** were used in the work: analysis of primary sources, psychodiagnostic.

Keywords: emotional stability, personality of a military person, ontogenetic reflection, time orientation, life aspirations.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ МЕХАНІЗМІВ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ І ЗБРОЙНИХ КОНФЛІКТІВ.....	9
1.1. Методологічні засади дослідження емоційної стійкості особистості.....	9
1.2. Дослідження емоційної стійкості та механізми її розвитку у психологічній науці	21
Висновки до першого розділу.....	30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МЕХАНІЗМІВ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ І ЗБРОЙНИХ КОНФЛІКТІВ.....	32
2.1. Організація та основні етапи дослідження емоційної стійкості особистості в умовах воєнних дій та збройних конфліктів	32
2.2. Методи та методики дослідження емоційної стійкості особистості в умовах воєнних дій та збройних конфліктів	35
2.3. Результати емпіричного дослідження емоційної стійкості особистості в умовах воєнних дій та збройних конфліктів	41
2.4. Особливості прагнень військовослужбовців як механізму їх емоційної стійкості	46
2.5. Методичні рекомендації з розвитку емоційної стійкості військовослужбовців в умовах воєнних дій та збройних конфліктів.....	50
Висновки до другого розділу.....	56
ВИСНОВКИ.....	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	65

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасному світі зростаюча частота та інтенсивність збройних конфліктів роблять проблему збереження психічного здоров'я населення одним із пріоритетів суспільної та наукової політики. Воєнні дії створюють стійке джерело хронічного стресу, невизначеності та травматичного досвіду, що призводить до підвищеного ризику розвитку посттравматичних реакцій, тривоги, депресії та соціальної дезадаптації. Водночас не всі люди, що переживають однакові зовнішні загрози, розвивають патологічні реакції: значна частина демонструє здатність до психологічної мобілізації, збереження функціональності та повноцінного соціального життя. Це дозволяє виділити емоційну стійкість як ключову психічну характеристику, здатну пом'якшувати негативні наслідки екстремальних подій.

Наукове дослідження механізмів розвитку емоційної стійкості є актуальним із кількох взаємопов'язаних причин. По-перше, вивчення внутрішніх і зовнішніх чинників, що детермінують стійкість, дає можливість розробити доказово обґрунтовані програми превенції й психосоціальної підтримки, орієнтовані на різні вікові та професійні групи. По-друге, розуміння механізмів забезпечує можливість адаптувати психотерапевтичні інтервенції (наприклад, когнітивно-поведінкові, травма-орієнтовані, ресурсно-орієнтовані підходи) до умов неперервної небезпеки та обмежених ресурсів. По-третє, дослідження сприяє формуванню системи підготовки фахівців (психологів, соціальних працівників, волонтерів), які працюють у зонах конфлікту, підвищуючи їхню ефективність та стійкість до професійного емоційного вигорання.

Емоційна стійкість розглядається в літературі як динамічна якість особистості, що включає когнітивні (інтерпретація загроз, надія, очікування контролю), емоційні (регуляція афекту, толерантність до невизначеності), поведінкові (активне копінг-поведінка, пошук підтримки) та соціальні (наявність підтримуючих стосунків, довіра) компоненти. Проте в умовах воєнних дій ці компоненти взаємодіють в унікальних конфігураціях: наприклад, доступ до зовнішніх ресурсів обмежений, соціальні мережі можуть бути порушені, а

тривалість та повторюваність травматичних подій змінює традиційні механізми адаптації.

Серед основних наукових прогалин назріла потреба в уточненні: яким чином коротко- та довготривалі травматичні впливи модифікують процеси формування стійкості; які нейропсихологічні та соматичні кореляти емоційної стійкості в умовах хронічної загрози; як соціокультурні та контекстуальні фактори (спільнотна солідарність, релігійні практики, медійні наративи) модулюють ефективність індивідуальних копінг-стратегій; які механізми сприяють трансформації посттравматичного досвіду у ресурси особистості (посттравматичне зростання).

Дослідження в цій сфері вимагає застосування мультиметодного підходу: кількісні стандартизовані опитувальники для виявлення рівнів стійкості та пов'язаних показників (тривожність, депресія, посттравматичні симптоми), які доповнюються якісними інтерв'ю для з'ясування індивідуальних стратегій копіngu та наративів переживання. Лонгітюдні дослідження мають критичне значення для простеження трансформацій механізмів у часі; нейропсихологічні та психофізіологічні вимірювання можуть уточнити біофізіологічні кореляти стійкості. Важливо також врахувати етичні аспекти — мінімізацію ризику повторної травматизації учасників, інформовану згоду та забезпечення доступу до підтримки під час і після дослідження.

Систематичне дослідження механізмів розвитку емоційної стійкості в умовах воєнних дій і збройних конфліктів сприятиме: 1) уточненню теоретичних моделей адаптації в екстремальних контекстах; 2) розробці практичних інструментів для підвищення стійкості на рівні індивіда та спільноти; 3) формуванню рекомендацій для системи психосоціальної допомоги та підготовки фахівців. У перспективі це сприятиме не лише зниженню психологічних втрат у суспільстві, а й відновленню соціальної функціональності та підвищенню здатності громад протистояти новим викликам.

Ось чому тема кваліфікаційної роботи «**Механізми розвитку емоційної стійкості особистості в умовах воєнних дій і збройних конфліктів**» є актуальною.

Об’єкт дослідження: емоційна стійкість особистості.

Предмет дослідження: механізми розвитку емоційної стійкості особистості в умовах воєнних дій і збройних конфліктів.

Мета дослідження: виявити основні механізми розвитку емоційної стійкості особистості в умовах воєнних дій і збройних конфліктів.

У відповідності з метою роботи були визначені наступні **завдання**:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми емоційної стійкості,.
2. Провести емпіричне дослідження емоційної стійкості військовослужбовців.
3. Укласти методичні рекомендації з розвитку емоційної стійкості військовослужбовців.

Для вирішення поставлених завдань використано комплекс **методів**: теоретичні: аналіз теоретико-методологічних джерел; методи психолого-діагностичного обстеження. У емпіричному дослідженні були застосовані наступні методики: опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо (ZTPI); опитувальник «Індекс прагнень» («Aspirations Index») Е. Л. Деці, Р. М. Райан; опитувальник «Самооцінка рівня онтогенетичної рефлексії» (М. П. Фетискін, В. В. Козлов і Г. М. Мануйлов).

Емпіричну основу дослідження склали військовослужбовці однієї з механізованих бригад Сухопутних військ України, що дозволило охопити респондентів, безпосередньо залучених до діяльності в умовах воєнної загрози та оперативного реагування на надзвичайні ситуації.

Практичне значення одержаних результатів. Дослідження механізмів розвитку емоційної стійкості має прикладну цінність у кількох вимірах:

1. Профілактика та інтервенції. Результати можуть лягти в основу модулів психосоціальної підтримки для цивільного населення та військовослужбовців, орієнтованих на зміцнення конкретних механізмів —

наприклад, навчання регуляції емоцій, тренінги з когнітивної реструктуризації, розвиток навичок ефективного звернення по соціальну підтримку.

2. Підготовка фахівців. Програми підготовки психологів і медичних працівників, які працюють у зонах конфлікту, отримають емпірично обґрунтовані методичні матеріали.
3. Політика та місцеві програми підтримки. На рівні громад та місцевих адміністрацій дослідження допоможе спроектувати інтервенції, що підвищують колективну стійкість і зменшують ризик соціальної розбитості.
4. Розробка критеріїв оцінки. Практичне тестування та валідація індикаторів емоційної стійкості дозволять оперативно ідентифікувати вразливі групи та оцінити ефективність заходів

Структура кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, які поділені на підрозділи, висновків до кожного розділу та загальних висновків, списку використаних джерел (34 найменування). Загальний обсяг роботи – 68 друкованих сторінок, обсяг основної частини роботи складає 64 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ МЕХАНІЗМІВ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ І ЗБРОЙНИХ КОНФЛІКТІВ

1.1. Методологічні засади дослідження емоційної стійкості особистості

Методологія в психології є системою принципів, підходів і процедур, які визначають логіку наукового пізнання психічних явищ та забезпечують цілісність дослідницького процесу. Вона виступає не лише як сукупність технік чи методів збору даних, а насамперед як концептуальний фундамент, що окреслює світоглядні, теоретичні та операційні підстави психологічної науки. Методологія дозволяє встановити межі наукової валідності, сформувати адекватний категоріальний апарат і забезпечити несуперечливість теоретичних побудов.

У структурі методології традиційно виокремлюють кілька взаємопов'язаних рівнів:

1. Філософський рівень — задає загальні онтологічні та гносеологічні орієнтири, визначає уявлення про природу психіки, її генезис, детермінацію та взаємозв'язок із поведінкою і соціальним контекстом. У психології особливе значення мають положення діалектики, феноменології, прагматизму, еволюціонізму, холізму та конструктивізму.
2. Загальнонауковий рівень — включає методологічні принципи, які застосовуються у різних науках. Сюди належать системний підхід, структурно-функціональний аналіз, кібернетична модель регуляції, теорія активності, принцип розвитку та багаторівневої детермінації.
3. Конкретно-науковий рівень — пов'язаний із специфічними теоріями та напрямками психології, які формують власну методологічну рамку. Наприклад, у психоаналізі домінує динамічна модель психіки, у когнітивній психології — інформаційно-процесуальний підхід, у гуманістичній —

феноменологічно-екзистенційні принципи, у культурно-історичній – медіація та соціогенез психічних функцій.

4. Методичний рівень – охоплює вибір та обґрунтування конкретних методів дослідження: експерименту, тестування, спостереження, інтерв'ю, контент-аналізу, методу експертних оцінок тощо. На цьому рівні визначається техніка дослідження, процедури вимірювання, способи аналізу й інтерпретації результатів.

Методологічні принципи формують ядро наукової логіки психології. Серед ключових варто виокремити:

- Принцип детермінізму – психічні явища мають причинно-наслідковий характер і залежать від взаємодії внутрішніх та зовнішніх чинників.
- Принцип розвитку – психіка розглядається як динамічна система, що постійно змінюється в онтогенезі та філогенезі.
- Принцип системності – психічні функції утворюють цілісні системні утворення, а поведінка визначається їхньою структурною організацією.
- Принцип активності особистості – суб'єкт не є пасивним продуктом середовища, а активно конструює свою взаємодію зі світом.
- Принцип об'єктивності – наукове дослідження передбачає мінімізацію суб'єктивних впливів і забезпечення надійності вимірювань.
- Принцип верифікованості та фальсифікованості – теоретичні положення повинні піддаватися емпіричній перевірці.

Розвиток психологічної науки супроводжується появою різних методологічних парадигм, кожна з яких пропонує власне бачення джерел, механізмів і закономірностей психічного функціонування:

- Психодинамічний підхід акцентує несвідомі процеси та внутрішні конфлікти як основу поведінки.
- Біхевіористичний підхід фокусується на спостережуваній поведінці та принципах навчання.
- Когнітивний підхід пояснює психіку через операції обробки інформації.
- Гуманістичний підхід зосереджений на самореалізації, цінностях і суб'єктивному досвіді людини.

- Соціально-когнітивний підхід підкреслює взаємний вплив поведінки, особистісних властивостей і соціального середовища.
- Культурно-історичний підхід розглядає психіку як продукт соціальних практик, мовлення та діяльності.

Становлення методології психології супроводжується низкою дискусій та викликів, зокрема:

- Проблема множинності парадигм: сучасна психологія не має єдиного теоретичного ядра, що ускладнює інтеграцію знань.
- Труднощі операціоналізації складних психічних конструктів, таких як свідомість, ідентичність, саморегуляція.
- Виклики реплікаційної кризи, що пов'язані з обмеженою відтворюваністю деяких досліджень.
- Пошук інтегративних моделей, які б поєднували біологічні, когнітивні, соціальні та культурні виміри.

Методологія у психології виконує кілька ключових функцій:

- Концептуально-теоретичну – визначає наукові категорії, принципи та моделі.
- Евристичну – відкриває нові напрямки дослідження та формує інструментарій наукового пошуку.
- Організаційну – структурує процес дослідження, задає стандарти планування й аналізу даних [11].
- Інтерпретативну – забезпечує коректне пояснення результатів і їхнє місце у ширшому науковому контексті.

Методологічну основу дослідження емоційної стійкості особистості становить комплекс концептуальних положень, до якого увійшли:

базові принципи психологічної науки (принципи детермінізму, розвитку та системоутворення);

ключові ідеї системно-структурного підходу (представлені у працях В. М. Юрченко);

засади синергетики (Г. Хакен, Е. С. Zeeman та ін.);

положення позитивної психології (N. Park, С. Peterson, М. Seligman);

напрацювання культурно-гуманістичної школи (Г. С. Костюк);

теоретичні концепції особистості (С. Л. Рубінштейн, В. О. Татенко, Т. М. Титаренко, В. М. Ямницький) та

ідеї теорії інтегральної індивідуальності В. С. Мерліна.

Розглянемо коротко зміст кожного з підходів.

Базові принципи психології (детермінізму, розвитку, системоутворення)

Як і будь-яка наукова теорія, концептуальна модель емоційної стійкості особистості та її емпіричне обґрунтування мають відповідати ключовій методологічній вимозі — забезпечувати цілісне бачення внутрішніх закономірностей, структурних взаємозв'язків і функціональних залежностей між компонентами досліджуваного феномену. Це передбачає можливість узгодженого операціоналізованого опису емоційної стійкості особистості та побудову методичного інструментарію, що дає змогу фіксувати її прояви.

У цьому контексті фундаментальними є провідні принципи психологічної науки.

Принцип детермінізму дає змогу інтерпретувати емоційну стійкість особистості як результат дії причинних чинників, пов'язаних як з особистісними особливостями, так і з впливом середовища. Він сприяє розумінню її взаємозв'язку з іншими характеристиками (зокрема, наполегливістю, цілеспрямованістю). А. В. Петровський виділяє два різновиди детермінізму: *системний*, коли властивості окремих складових залежать від характеристик цілого утворення, та *цільовий*, який підкреслює зумовленість поведінки кінцевими цілями [15]. У цьому контексті важливими залишаються і класичні визначення С. Л. Рубінштейна, що наголошував на дії зовнішніх умов через внутрішні [18], та О. М. Леонтьєва, який описував психічні процеси як «зовнішнє, що проходить через внутрішнє» [14].

Отже, змінюючи зовнішню ситуацію у процесі діяльності, людина трансформує і власні психологічні структури.

Принцип розвитку передбачає розгляд емоційної стійкості особистості як якості, що формується у процесі переходу від природжених передумов до соціально детермінованих особистісних структур. Це дає змогу відрізнити споріднені, але не тотожні феномени, наприклад, наполегливість і персистентність, та простежити динаміку їх становлення.

Принцип системності дозволяє аналізувати особистість як багаторівневе утворення, у якому різні її підструктури взаємодіють у межах цілісної системи. З позицій структурно-функціонального підходу емоційна стійкість особистості може бути описана як конструкт, що інтегрує декілька взаємозалежних компонентів і виконує регулятивну функцію в діяльності.

Системоутворювальний принцип визначає логіку та структуру теоретичного аналізу досліджуваної якості. Його методологічне значення полягає у тому, що взаємини «суб'єкт – об'єкт – суб'єкт» та «суб'єкт – суб'єкт – об'єкт» розглядаються як взаємопов'язані сторони єдиної системи, що забезпечує цілісність теоретичної моделі.

Засади системно-структурного підходу (Б. Ф. Ломов, В. М. Юрченко та ін.). Системно-структурний підхід передбачає вивчення будь-якої психологічної властивості у взаємозв'язку з цілим, до якого вона входить. Такий підхід дозволяє виявити закономірності функціонування об'єкта, принципи його побудови, співвідношення зовнішніх та внутрішніх чинників, а також умови стабільності системи за постійних змін її компонентів (В. М. Юрченко [1]).

Структурна організація емоційної стійкості особистості в межах системного підходу визначається як сукупність взаємопов'язаних елементів, які формують її цілісну конфігурацію. Відповідно до позицій В. М. Юрченко, аналіз феномену емоційної стійкості особистості потребує врахування двох ключових параметрів:

- цілісності, тобто включеності кожного її елемента у ширшу систему особистості;
- множинності описів, що дає змогу окреслити різні аспекти її вияву та сформувати комплексне уявлення про досліджувану характеристику.

Застосування системного підходу як одного із фундаментальних методологічних принципів психології дає змогу сформулювати низку дослідницьких завдань:

1. Вивчення формування особистості як самостійного, активного суб'єкта, який діє в складі ширших систем і виконує в них важливі функції.

2. Аналіз типів взаємовідношень між елементами особистісної системи — системоутворювальних, регулятивних, управлінських, компенсаторних, коригуючих тощо.
3. Виявлення внутрішньої організації особистості як цілісної, ієрархічно упорядкованої системи з її структурною багаторівневістю, вертикальними й горизонтальними зв'язками, закономірностями цілісного функціонування та можливими трансформаціями.
4. Дослідження зв'язку між генетичним базисом і функціональними рівнями структури особистісної системи.
5. Осмислення особистісного розвитку як системного, діахронного процесу, що охоплює різні етапи життєвої траєкторії.

У контексті системно-структурного підходу першочергову увагу слід приділяти становленню особистості у соціальних системах та аналізу її внутрішніх зв'язків [23]. Індивід не лише належить до тих чи інших соціальних систем, але й часто конструює власні соціальні контексти: обирає, формує або створює таке середовище, яке сприяє його розвитку, а також усталює ідеальні або символічні стосунки з об'єктами, до яких фактично не має прямого доступу. Особистість, таким чином, має здатність сама визначати логіку свого соціального й психологічного простору, який зазнає змін під впливом зовнішніх обставин або через її внутрішню діяльність та переосмислення. Анциферова вказує на потенціал особистості до постійного розвитку, перетворення та самопроекування протягом усього життєвого шляху [23].

Наше бакалаврське дослідження емоційної стійкості особистості базується на методологічних засадах, викладених Б. Ф. Ломов. Він пропонує, що дослідження психіки як багатовимірної, динамічної та ієрархізованої системи має починатися з систематизації, класифікації та узагальнення емпіричних даних. Підтверджуючи цю позицію, В. О. Ганзен виокремлює множини психічних процесів, станів і властивостей як об'єкти системного аналізу, наголошуючи на необхідності їх впорядкування і класифікації.

Крім того, методологічна перспектива, запропонована синергетичним підходом (зокрема ідеями Г. Хакен, Е. С. Zeeman), доповнює системний аналіз,

висуваючи на перший план поняття самоорганізації, саморегуляції та інтерактивності систем відкритого типу. У такому розумінні особистість — це жива система, що перебуває у постійній взаємодії з довкіллям, здатна до гнучких змін, адаптації та самовідтворення. Синергетична картина світу особистості допомагає відтворити багатовимірність і динамічність психологічного феномену емоційної стійкості особистості, що робить її опис більш адекватним і комплексним.

Отже, комбінування системно-структурного та синергетичного підходів дає можливість створити методологічно обґрунтовану й емпірично життєздатну модель для дослідження емоційної стійкості особистості, яка враховує як внутрішню організацію структури, так і динаміку її розвитку та взаємодії з соціальним і природним середовищем.

Основні положення позитивної психології (N. Park, C. Peterson, M. Seligman)

У межах позитивної психології умовно вирізняють два ключові наукові вектори.

Перший спрямований на вивчення суб'єктивного благополуччя, яке охоплює переживання щастя, життєвого задоволення, емоційної близькості, оптимістичних уявлень про власне майбутнє, позитивної самооцінки та відчуття внутрішньої енергії.

Другий стосується дослідження вищих особистісних якостей, що забезпечують психологічну стійкість і виступають ресурсами подолання негативних станів [31].

На основі порівняльного аналізу ціннісних рис, значущих у різних культурах, M. Seligman та C. Peterson сформуvalи перелік із 24 чеснот, згрупованих у шість блоків:

1. Мудрість і пізнання: креативність, пізнавальна цікавість, відкритість до нового досвіду, любов до навчання, вміння бачити перспективу.
2. Мужність: відвага, наполегливість, чесність і цілісність, психологічна життєздатність.
3. Людяність: здатність любити та приймати любов, доброзичливість, соціальна обізнаність і розуміння інших.

4. Справедливість: громадянська позиція, чесність та соціальна справедливість, лідерські якості.
5. Стриманість: милосердя, здатність до саморегуляції, передбачливість, самоконтроль.
6. Трансценденція: уміння помічати красу, вдячність, надія, почуття гумору, духовність.

Узагальнюючи підходи позитивної психології, М. Seligman наголошує на необхідності досліджувати не лише труднощі чи дефіцити психіки, а насамперед сильні сторони людини, її творчий та особистісний ресурс. Центральним завданням цього напрямку є аналіз того, що людина робить добре, а також використання в практиці тих властивостей психіки, які сприяють адаптації, продуктивності та розвитку. На думку представників позитивної психології, стан щастя не є детермінованим лише біологічними чинниками чи зовнішніми обставинами: людина спроможна жити гармонійно, якщо усвідомлено розвиває та реалізує свої сильні риси.

Положення культурно-гуманістичної психології (Г. С. Костюк)

Г. С. Костюк сформулював низку гуманістично орієнтованих ідей щодо природи та розвитку особистості. Одним із ключових положень ученого є визнання значущості суб'єктивних переживань у структурі психічної діяльності: ігнорування внутрішнього досвіду призводить до відриву діяльності від особистості як її носія. Учений підкреслював, що механізми формування особистості не можуть бути зведені виключно до біологічних або лише соціальних закономірностей — вони становлять єдність природних, соціальних і власне психологічних чинників.

Костюк вважав, що індивідуальний підхід полягає насамперед у створенні умов для розвитку унікальних здібностей кожної людини та у спрямуванні індивідуальних особливостей у конструктивне русло. Формування неповторної індивідуальності можливе лише за активного, діяльнісного ставлення особистості до власного життя, що і стає процесом її самотворення.

Отже, у концепції Г. С. Костюка провідною ідеєю є індивідуалізація психічного розвитку: особистість розгортається як цілісна саморегульована

система, у якій поєднуються впливи природних задатків, соціального середовища та власної активності людини. Така індивідуальна траєкторія становлення формує унікальні риси, що відображають історію розвитку конкретної особистості.

Основні положення теорій особистості (С. Л. Рубінштейн, В. О. Татенко, Т. М. Титаренко, В. М. Ямницький)

Представники різних психологічних шкіл — від класичної діяльнісної парадигми до сучасних гуманітарних і екзистенційних підходів — розробили низку концептів, що поглиблюють розуміння природи особистості. У роботах С. Л. Рубінштейна акцент зроблено на єдності свідомості й діяльності, В. О. Татенко формує суб'єктно-вчинковий підхід, Т. М. Титаренко аналізує життєвий шлях особистості в екзистенційному контексті, а В. М. Ямницький розглядає особистість як цілісну саморозвивальну систему.

Ці концепції разом утворюють теоретичне підґрунтя, що дозволяє розглядати особистість як багатовимірний феномен, який розвивається у взаємодії внутрішніх ресурсів, соціального контексту та індивідуальної активності.

Можливість теоретичного й емпіричного вивчення феномену емоційної стійкості особистості передбачає спирання на ключові напрацювання в галузі психології особистості. На переконання С. Л. Рубінштейна, психологічне знання про людину в цілому є знанням про особистість, оскільки саме особистісний вимір дозволяє розкрити цілісну природу людської психіки. Дослідник наголошував, що під час аналізу будь-яких психічних процесів — когнітивних, емоційних чи вольових — неминуче відбувається перехід від загальних закономірностей функціонування психіки до індивідуально-типологічних характеристик. Він підкреслював, що не лише кожна людина відрізняється від інших, але й сама особистість у різні моменти життя діє на різних рівнях і досягає різного рівня розвитку. При цьому єдність особистості не зводиться до одноманітності, а являє собою багатовимірну та суперечливу цілісність.

Для формування теоретичної моделі механізмів розвитку емоційної стійкості особистості важливим є також внесок І. С. Кона, який досліджував співвідношення стабільності та змінності особистості. Учений розглядав

проблему самозбереження та постійності особистості у процесі розвитку як одну з фундаментальних у психології [16]. Він стверджував, що:

1. особистість зберігає відносну сталість протягом життєвого шляху;
2. різні властивості особистості характеризуються неоднаковим рівнем стабільності;
3. типові варіанти розвитку різних особистостей істотно відрізняються;
4. траєкторія розвитку визначається як індивідуально-типологічними рисами, так і умовами життєдіяльності.

Окреслені положення узгоджуються з підходом А. О. Реана до розуміння самоактуалізації та самотрансценденції як єдиного взаємодоповнювального процесу, що ґрунтується на принципі «суперпозиції». Самотрансценденція, за Реаном, передбачає вихід за межі власного «Я» і переорієнтацію на значущі соціальні цінності, діяльність, взаємодію з іншими людьми та розширення особистісного потенціалу [цит. за 31].

Ідеї трансценденції перегукуються з концепцією життєтворчої активності В. М. Ямницького. Учений розглядав життєтворчість як специфічний тип життєдіяльності, у межах якого кожен момент буття набуває значення творчого акту, що несе потенційну інновацію в будь-якій сфері людського існування. Життєтворчість, на його думку, стає можливою тоді, коли процеси актуалізації та потенціалізації не змінюють один одного послідовно, а функціонують одночасно, ніби накладаючись один на одного. Така синхронність забезпечує генерацію унікального життєвого досвіду та сприяє розгортанню індивідуальної неповторності.

В. М. Ямницький підкреслював, що життєтворчість реалізується через саморозвиток — послідовне розширення власних можливостей, межі якого визначаються лише тим ступенем зусиль, які індивід готовий докласти.

Феноменологія життєтворчості, за дослідником, охоплює кілька ключових вимірів:

- потенційний, що пов'язаний із внутрішніми переживаннями, які задають напрям особистісного зростання;

- актуальний, який дає змогу диференціювати типи життєтворчої активності (адаптаційно орієнтовану, творчо спрямовану, зорієнтовану на саморозвиток);
- граничний, що виникає на основі максимальної реалізації актуального й відзначається втіленням індивідуальної унікальності.

Таким чином, життєтворча активність постає як інтегральний прояв суб'єктності, що поєднує всі рівні функціонування особистості — від предметно-діяльнісного до духовного, забезпечуючи її цілісне саморозгортання.

Основні ідеї теорії інтегральної індивідуальності В. С. Мерліна.

Погляди В. С. Мерліна на особистість ґрунтуються на концепції інтегральної індивідуальності, яку він трактував як багаторівневу систему взаємопов'язаних властивостей, що підпорядковуються різним закономірностям розвитку й функціонування. Науковець підкреслював, що ця система є самоорганізованою та здатною до саморегуляції, а її гармонійне функціонування забезпечується узгодженням характеристик, які належать до різних ієрархічних рівнів. Центральне місце в забезпеченні цієї узгодженості, за Мерліним, займає індивідуальний стиль діяльності, який виконує роль системоутворювального чинника.

У межах структури індивідуальності В. С. Мерлін виділяв дві групи психічних особливостей [цит. за 4].

Перша група охоплює властивості індивідуума, насамперед особливості темпераменту та якісні характеристики пізнавальних процесів.

Друга група стосується стійких мотиваційних тенденцій, рис характеру (наприклад, схильність до активності чи пасивності, відкритість або закритість у контактах із соціальним середовищем), а також психічних функцій — сприймання, пам'яті, мислення — що визначають ефективність діяльності.

Завдяки цій теорії індивідуальність розглядається у руслі диференціальної психології як багатовимірна система. Особливо значущим для нашого дослідження є положення Мерліна про те, що, попри величезну кількість властивостей, притаманних людині, для інтегрального аналізу індивідуальності достатньо виявити взаємозв'язки між обмеженим набором характеристик, які належать до різних рівнів її організації.

Суттєву методологічну роль у розумінні емоційної стійкості особистості відіграє також поняття *симптомокомплексу*. В. С. Мерлін підкреслював, що індивідуальне й соціально-типове не можуть розглядатися як два абсолютно відмінні фактори особистісної структури. Симптомокомплекс він визначав як систему ймовірнісних зв'язків між властивостями, які відповідають певному рівню відносно незалежних відношень особистості. Сукупність властивостей, що формують конкретний симптомокомплекс, відображає певний тип особистості.

До ключових характеристик симптомокомплексу Мерлін відносив:

- обсяг і узагальненість — кількість властивостей, що входять до його складу та визначають рівень його широти;
- силу й енергетичну активність ставлень, що лежать в його основі;
- стійкість або пластичність відповідних ставлень.

Максимальна вираженість цих трьох параметрів свідчить про визначальний вплив симптомокомплексу на формування цілісної психологічної структури особистості.

На основі поєднання цих теоретичних положень В. С. Мерлін розробив динамічну модель особистості, яка включає кілька рівневих систем:

1. Система біологічно зумовлених властивостей організму, до якої входять біохімічні, соматичні та нейрофізіологічні компоненти.
2. Система індивідуальних психічних властивостей, що охоплює як темперамент, так і особистісні риси.
3. Система соціально-психологічних характеристик, пов'язаних із виконанням соціальних ролей у групі, спільноті чи колективі.

З огляду на наведене, методологія як наука про будову, принципи й логіку організації наукового дослідження передбачає опору на фундаментальні теоретичні положення, що дають змогу розкрити закономірності формування та функціонування емоційної стійкості особистості.

У межах нашого бакалаврського дослідження методологічну основу склали: базові принципи психологічної науки (детермінізму, розвитку, системності), ідеї системно-структурного підходу, концепти позитивної психології, культурно-

гуманістична парадигма (Г. С. Костюк), а також сучасні уявлення про особистість і теорія інтегральної індивідуальності В. С. Мерліна.

1.2. Дослідження емоційної стійкості та механізми її розвитку у психологічній науці

У нашому теоретико-емпіричному дослідженні емоційної стійкості ми звертаємося до поняття механізмів її розвитку у двох вимірах — широкому та вузькому.

Такий підхід дає змогу значно розширити рамки аналізу цього психологічного феномену. У широкому розумінні механізмом розвитку вважається вихідна характеристика індивіда, на підставі якої можна з певною вірогідністю передбачити іншу, цільову властивість. У вузькому трактуванні механізм розвитку пов'язаний із можливістю кількісного виміру та статистичної оцінки цієї залежності [12]. Визначення психологічних механізмів розвитку емоційної стійкості має важливе теоретичне та практичне значення, адже дає можливість окреслити коло чинників, що беруть участь у становленні цієї риси, а також оцінити міру їхнього впливу на прогнозування поведінки емоційно стійкої особистості в умовах воєнних дій або збройних конфліктів.

Емоційна стійкість є однією з ключових особистісних характеристик, що забезпечують успішну самореалізацію та конкурентоспроможність людини. У межах вітчизняної психологічної традиції її наукове вивчення здійснюється в кількох напрямках: діяльнісному, вольовому, індивідуально-типологічному та психолого-педагогічному.

О. В. Шишпарьонюк визначає емоційно стійку людину як таку, що вміє рухатися до поставленої мети, долаючи як внутрішні, так і зовнішні бар'єри [3]. Дане визначення акцентує увагу передусім на діяльнісних проявах емоційної стійкості.

Є. П. Ільїн розглядає емоційну стійкість як стабільну вольову характеристику, що повинна проявлятися систематично і бути інтегрованою у

структуру особистості [80]. У його інтерпретації емоційна стійкість — це стійка спрямованість людини на досягнення віддалених у часі цілей та здатність долати труднощі, що виникають у процесі діяльності. Основними чинниками, які забезпечують прояв емоційної стійкості дослідник називає: впевненість у можливості досягнення мети, мотивацію успіху та сформовані вольові установки на подолання перешкод.

Схожу позицію займає А. М. Морозов, який також трактує емоційну стійкість як вольову якість, що дозволяє людині мобілізувати власні ресурси для тривалого подолання складнощів на шляху до значущих, але віддалених результатів [19]. Учений підкреслює, що без сформованої емоційної стійкості неможливо повноцінно розвивати такі важливі риси, як рішучість, самостійність, самовладання та цілеспрямованість.

У руслі вольового підходу розглядає емоційну стійкість і Ю. П. Трофімов, який наголошує, що її рівень визначається впевненістю людини у досяжності цілі, мотивацією досягнення, рівнем домагань і вольовими установками щодо подолання труднощів. Проявляється емоційна стійкість через повторювані акти завзятості та витривалості, тому саме розвиток цих якостей значною мірою зумовлює наполегливу поведінку (цит. за [68]).

В. М. Дронов та О. І. Крупнов аналізують емоційну стійкість як системно організовану властивість особистості [66]. На мотиваційно-смісловому рівні вони виокремлюють кілька ключових складових:

- установчо-цільову, що охоплює соціально й особистісно значущі орієнтири, у межах яких реалізується наполегливість;
- когнітивну, яка характеризує глибину усвідомлення сутності наполегливості та розуміння умов, що впливають на її прояв;
- мотиваційну, пов'язану з переважанням спрямованості мотивів — на себе чи на інших;
- продуктивну, яка відображає, у якій сфері — діяльнісній чи внутрішньоособистісній — наполегливість проявляється найактивніше [66].

У дослідженні С. В. Баранової, присвяченому факторній структурі емоційної стійкості студентської молоді, встановлено: менш стійкі здобувачі освіти

витрачають основні ресурси на подолання власної тривожності, ригідності, фрустраційних переживань, тоді як більш наполегливі вибудовують чіткішу внутрішню організацію цієї якості [12]. Отримані емпіричні дані свідчать, що в установчо-цільовій сфері найбільш значущими для студентів є прагнення до самостійності й незалежності, потреба у самовизначенні та самореалізації, орієнтація на створення комфортного й стабільного життєвого середовища.

Студенти з високим рівнем емоційної стійкості демонструють сталість зусиль у досягненні різних завдань, послідовність у реалізації планів і наполегливе просування до цілей. На цій підставі дослідниця робить висновок про існування індивідуально-типових моделей прояву емоційної стійкості, що мають власну специфіку в освітній та професійній діяльності [12].

Інструментально-динамічну площину емоційної стійкості, за підходом В. М. Дронова та О. І. Крупнова, утворюють динамічні характеристики, які визначають засоби, способи й інтенсивність реалізації даної властивості.

Регуляторний компонент вказує на домінування зовнішнього чи внутрішнього локусу контролю, а рефлексивно-оцінний компонент забезпечує порівняння результатів і корекцію дій у межах загальної програми реалізації емоційної стійкості [66].

Запропонований цими авторами індивідуально-типологічний підхід дозволив встановити стійкі зв'язки між емоційними компонентами темпераменту (у психомоторній, інтелектуальній та комунікативній сферах) і варіантами стеничних та астеничних проявів емоційної стійкості. Отримані результати свідчать, що високі показники емоційності корелюють як із вираженою стеничністю, так і з астеничністю емоційної стійкості. Психомоторна та інтелектуальна стеничність сприяють розвитку емоційної стійкості, тоді як комунікативна астеничність є підґрунтям для її зовнішнього регулювання.

Підвищена астенична емоційність ускладнює реалізацію емоційної стійкості, однак водночас позитивні зв'язки між емоційними параметрами темпераменту та установчо-цільовими змінними вказують на те, що обидва полюси емоційності здатні відігравати роль у формуванні динамічних аспектів емоційної стійкості [66].

А. А. Воробйова аналізує емоційну стійкість у контексті п'ятифакторної моделі, встановлюючи її найбільш тісний зв'язок із такими рисами, як добросовісність і екстраверсія. Кореляції з нейротизмом, згодливістю та відкритістю досвіду є слабшими, але концептуально узгоджуються з моделлю Big Five [40].

У роботах І. О. Новікової, Д. А. Шляхти та С. В. Баранової, які також спираються на індивідуально-типологічний підхід, емоційна стійкість описується як інтеграція індивідних (інструментальних) та особистісних (соціально зумовлених) компонентів. До індивідних належать динамічні, емоційні, регуляторні та рефлексивно-оцінні характеристики, тоді як особистісні представлені мотиваційним, установчо-цільовим, когнітивним і продуктивним блоками.

Психолого-педагогічний підхід до вивчення емоційної стійкості акцентує увагу на вікових закономірностях та умовах виховання, що зумовлюють розвиток цієї особистісної риси. У працях Є. А. Єрьоменко емоційна стійкість розглядається як важлива характеристика сучасної особистості, яка проявляється у здатності доводити розпочате до завершення та досягати визначених цілей у процесі тривалої та інтенсивної діяльності [68]. Досліджуючи емоційну стійкість у дітей 6–7 років, що займаються хортингом, автор підкреслює її зв'язок із умінням молодших школярів реалізовувати власні прагнення, які виступають одним із провідних внутрішніх мотивів.

С. У. Гончаренко трактує емоційну стійкість як вольову рису, що виявляється у здатності тривалий час діяти активно і послідовно, незважаючи на наявність перешкод. Науковець наголошує, що формування цієї якості починається у ранньому дитинстві та значною мірою залежить від виховних впливів. Важливими умовами розвитку емоційної стійкості він вважає наявність емоційно привабливих цілей і створення ситуацій, у яких дитина має долати труднощі власними силами [48, с. 306].

Подібне тлумачення представлено і в *Педагогічному словнику*, де емоційна стійкість визначається як уміння досягати мети шляхом подолання як зовнішніх, так і внутрішніх бар'єрів [15]. У виданні звертається увага на необхідність

розрізняти емоційну стійкість та впертість: зовнішньо подібні прояви мають різну мотиваційну природу, адже у випадку впертості поведінку визначає потреба в самоствердженні, а не прагнення до результату [150]. Формування емоційної стійкості, на думку авторів словника, має розпочинатися з ранніх років, а завдання педагога полягає у виробленні в дитини стійкості до труднощів і вмінні не припиняти цілеспрямованих зусиль.

У *Психологічній енциклопедії* також переважає онтогенетичний підхід. О. М. Степанов підкреслює, що звичка уникати труднощів поступово формує нерішучість, невпевненість та пасивність, тоді як важливими чинниками становлення емоційної стійкості є підтримка колективу та систематичне стимулювання учнів до самовдосконалення [17].

На сучасному етапі особливого значення набуває здатність особистості активно взаємодіяти з динамічним і складним світом, створювати індивідуальні стратегії діяльності та виявляти нові форми життєстійкості. У цьому контексті доцільним є введення у психологічний дискурс поняття емоційної стійкості — здатності накопичувати та довготривало зберігати внутрішні ресурси, що забезпечують стійкість і продуктивність діяльності. Емоційна стійкість охоплює ширший спектр ресурсних характеристик. Саме тому сучасне психологічне знання потребує розроблення цього концепту для більш повного висвітлення феномену стійкого цілеспрямованого зусилля.

У психології емоційна стійкість розглядається як внутрішній ресурс розвитку, який забезпечує ефективну саморегуляцію та підтримує сталість морально-ціннісної системи особистості [23].

Емоційна стійкість має складну внутрішню структуру та формується під впливом соціальних умов і досвіду засвоєння просоціальних форм поведінки.

Традиційно її розуміють як відносну стабільність і стійкість особистісних характеристик. За І. С. Зиміною, емоційно стійкої індивіди зазвичай менш схильні до девіацій, вирізняються консерватизмом і низькою ініціативністю, але водночас є дисциплінованими виконавцями [76]. Однак такий підхід звужує зміст категорії та ігнорує її ресурсну природу. Спираючись на концептуальні положення Л. М. Гумільова, доцільно розглядати емоційну стійкість як здатність накопичувати та

довготривало утримувати внутрішні якості, які забезпечують життєстійкість, навіть за несприятливих умов.

На основі теоретичних досліджень виділяється одна з ключових характеристик емоційно стійкої особистості — *компліментарність* [54]. Термін походить від французького «compliment» («контакт») і був запозичений із біохімії, де означає «взаємну відповідність». Компліментарність може мати позитивний або негативний характер і проявляється як відчуття симпатії чи антипатії, що обумовлює поділ людей на «своїх» і «чужих». Вона виявляється у спільності смаків, уподобань, способів сприймання світу. Це явище не є суто соціальним, оскільки подібні механізми властиві й тваринам (наприклад, прив'язаність до господаря). Дослідження у віковій психології, зокрема роботи Ю. Ш. Біглова, підтверджують, що здатність розрізняти «своїх» формується на ранніх етапах онтогенезу в процесі первинного емоційного закарбування (імпринтингу) [17].

Тому виховання і життєвий досвід мають ключове значення для розвитку як компліментарності, так і особистості в цілому.

Теоретичні засади розмежування різних типів емоційно стійких особистостей ґрунтуються на кількох ключових положеннях:

1. Внутрішня диференціація загального конструкту емоційної стійкості пов'язана передусім із рівнем та характером суб'єктної активності, що виступає стабільною властивістю особистості і виявляється вже на ранніх етапах онтогенетичного розвитку.
2. У процесі виокремлення різновидів емоційно стійких особистостей необхідно враховувати низку індивідуальних рис, які формують основні параметри цього конструкту.
3. Класифікація має передбачати включення до структури емоційної стійкості як позитивних, так і потенційно дисфункціональних характеристик, що визначають загальну спрямованість розвитку особистості.
4. Аналіз можливих негативних проявів, здатних впливати як на індивідуальний розвиток, так і на соціальне середовище, є важливим для окреслення стратегій формування збалансованої емоційної стійкості.

Оскільки емоційна стійкість розглядається як комплексний інтегральний утвір, її основні компоненти, за І. С. Зиміною, включають:

1. Потребу в активній, соціально корисній діяльності на благо сім'ї та найближчої групи.
2. Позитивну компліментарність — симпатію до «своїх» та толерантність до «чужих», що сприяє конструктивній взаємодії.
3. Схильність до лідерства в малій групі, зокрема у межах сімейного кола.
4. Здатність докладати вольових зусиль для досягнення цілей, особливо коли йдеться про подолання зовнішніх труднощів, пов'язаних із благополуччям значущих людей.
5. Адаптивність як уміння знаходити способи пристосування до змінних умов середовища.
6. Спрямованість на здоровий спосіб життя, що пов'язується з прагненням забезпечити добробут і стійкість сім'ї [76]

Отже, важливою рисою емоційно стійкої особистості, особливо у період воєнних дій та збройних конфліктів, є адаптивність, проте її рівень може варіювати — від високого до низького. Вольова сфера таких осіб проявляється у здатності долати зовнішні бар'єри заради чітко визначеної мети, що стосується їхнього найближчого соціального кола. Водночас подолання внутрішніх труднощів — комплексів, особистісних обмежень чи деструктивних рис — часто потребує підтримки значущої іншої особи (психолога, авторитетного родича чи керівника), яка допоможе усвідомити цінність і доцільність таких зусиль.

Емоційно стійка особистість орієнтується насамперед на сімейні стосунки та найближче професійне середовище, що зумовлює її потенційну здатність до лідерства у малій соціальній групі.

Емоційно стійка особистість здатна до прояву як конструктивної, так і дисфункційної компліментарності, однак навіть у разі суперечностей вона зазвичай демонструє стриманість і толерантність щодо опонентів. Для таких людей нехарактерні відкриті конфлікти: вони схильні уникати їх або нейтралізувати на ранніх етапах. Активність може бути нерівномірною, а її інтенсивність — помірною.

Основний вектор їхньої активності спрямований на забезпечення добробуту сім'ї та малої соціальної групи, а також на власний розвиток. Високий рівень самозбереження виступає однією з провідних характеристик цієї категорії особистостей.

До потенційно проблемних рис емоційно стійких осіб належать егоцентризм і консерватизм. Егоцентричність у цьому випадку не означає суто егоїстичної спрямованості, а передбачає зосередженість на потребах близького оточення і власних інтересах одночасно. Консерватизм же впливає з прагнення до стабільності: персистенти є надійними носіями традицій, але нововведення часто сприймають як загрозу сталому порядку. Водночас ці риси рідко набувають різко негативного характеру.

І. С. Зиміна описує емоційно стійких особистостей доволі суперечливо. На її думку, це люди з невисокою динамічністю, схильні до стабільності, трудолюбні, проте частіше виступають виконавцями, ніж ініціаторами. При труднощах адаптації може дистанціюватися від колективу, шукати середовище, де його поведінка буде прийнятною, або навіть замикатися у межах сімейного простору.

В окремих випадках така людина може тяжіти до груп із девіантними нормами, якщо там відчуває прийняття.

Щодо студентської вибірки, Зиміна наголошує, що частині емоційно стійких осіб достатньо мінімальної підтримки з боку викладачів і психологів — допомоги у знайомстві з умовами навчального закладу, налагодженні режиму праці та відпочинку, заохоченні їхніх ініціатив. Інша частина потребує довготривалої роботи, що включає детальний аналіз труднощів, визначення їхнього потенціалу й підтримку на шляху адаптації. В освітньому середовищі для них створюються можливості самореалізації — спортивні, творчі та інші форми активності.

Водночас ці умови частіше підтримують наявні характеристики, ніж сприяють появі нових якостей, що й зумовлює суперечливість позиції авторки щодо сутності емоційної стійкості.

Поряд із цим емоційно стійка особистість має низку стабільно позитивних рис, серед яких:

- схильність до соціально корисної активності, зорієнтованої на добробут значущого оточення;
- відсутність вираженої негативної компліментарності, що забезпечує конструктивність у врегулюванні конфліктів різного рівня;
- здатність до лідерства в малій групі та відповідальність за її членів;
- уміння докладати вольові зусилля для досягнення значущої групової мети;
- високий рівень адаптивності до змінних обставин;
- орієнтація на здоровий стиль життя.

Разом з тим у несприятливих умовах може формуватися асоціальна емоційна стійкість, яку описують І. С. Зиміна та Ю. Ш. Біглов. У таких випадках можливі:

- перехід до прихованого лідерства, що стимулює інших до протиправних дій;
- імпульсивна агресивність у критичних ситуаціях;
- емоційна нестабільність та невідповідні ситуації емоційні реакції;
- емоційне «огрубіння» й зниження чутливості до потреб близьких;
- жорсткий консерватизм, що перетворюється на опір будь-яким змінам;
- виконання діяльності, вигідної для себе, навіть якщо вона суперечить соціальним нормам.

Профілактика асоціальних проявів передбачає розвиток соціально значущих особистісних якостей та застосування корекційних технологій, спрямованих на конструктивне використання природного потенціалу енергії емоційної стійкості.

У науковій літературі традиційний термін «емоційна стійкість» не повною мірою відображає складність і ресурсність цього явища. Серед підходів до вивчення емоційної стійкості найпоширенішими є діяльнісний, вольовий, індивідуально-типологічний та психолого-педагогічний. Емоційну стійкість трактують як здатність накопичувати та зберігати специфічні властивості і форми поведінки навіть у несприятливих умовах. Нерідко характеристика емоційно стійкої особистості є суперечливою, що пояснюється багатогранністю самого феномену та різними рівнями його прояву.

Висновки до першого розділу

Емоційна стійкість у ситуаціях війни та збройної агресії постає одним із ключових психічних ресурсів, що визначає здатність людини зберігати оптимальне функціонування попри інтенсивні стресогенні впливи. У воєнному середовищі, де повсякденність наповнена загрозою для життя, непередбачуваними подіями, втратами та хронічною небезпекою, саме емоційна стійкість забезпечує підтримання внутрішньої рівноваги, контроль над імпульсивними реакціями та можливість приймати виважені рішення.

Під емоційною стійкістю у контексті бойових дій розуміють інтегративну властивість психіки, що дозволяє людині ефективно справлятися з екстремальними подразниками, зберігати працездатність і конструктивні форми поведінки, а також мінімізувати ризик психотравматизації. Її формування відбувається під впливом біологічних, психологічних та соціальних факторів, серед яких провідну роль відіграють індивідуальні особливості нервової системи, попередній досвід подолання криз, рівень розвитку саморегуляції, стратегії копінгу, підтримка соціального оточення.

У наукових дослідженнях підкреслюється, що емоційна стійкість не є статичною рисою, а функціональною здатністю, яка може посилюватися або послаблюватися залежно від умов середовища. Військові дії створюють ситуації крайньої невизначеності, дефіциту інформації, надмірного сенсорного напруження та морально-психологічних дилем, що перевищують звичні адаптаційні можливості людини. За таких обставин стійкість виявляється в умінні швидко мобілізувати ресурси, гальмувати деструктивні емоційні реакції та зберігати контроль над поведінкою.

Ключовими психологічними механізмами емоційної стійкості у бойових умовах є:

- *розвинена система саморегуляції*, що дозволяє керувати тривогою, страхом, агресією;
- *адаптивні копінг-стратегії*, орієнтовані на активне подолання стресу;

- *когнітивна гнучкість*, здатність швидко змінювати спосіб мислення залежно від ситуації;
- *високий рівень самомотивації та смислової регуляції*, наявність внутрішніх орієнтирів і чіткої життєвої мети;
- *соціальна підтримка* (побратими, сім'я, командування), яка знижує ризики виснаження.

Емоційна стійкість також є критичним чинником профілактики бойового стресу та посттравматичного стресового розладу. Люди з вищим рівнем стійкості демонструють кращі результати під час виконання складних завдань, швидше адаптуються до змінних бойових умов, рідше зазнають емоційного виснаження та зберігають здатність до соціальної взаємодії.

Окрему увагу дослідники звертають на роль емоційної стійкості у морально-психологічному забезпеченні військових підрозділів. Стійкі бійці краще дотримуються командної дисципліни, зберігають взаємопідтримку в колективі та здатні виступати ресурсом для інших, посилюючи загальну психологічну готовність групи.

Узагальнюючи, емоційна стійкість в умовах воєнних дій — це багатовимірний психічний феномен, що охоплює здатність регулювати власні емоції, адаптуватися до екстремального середовища та зберігати продуктивність попри загрозливі обставини. Її розвиток є пріоритетним завданням психологічної підготовки військовослужбовців та цивільних, які перебувають у зоні конфлікту.

Підвищення емоційної стійкості не лише зменшує психотравматичні наслідки війни, а й формує психологічний фундамент для подальшої реабілітації та повернення до мирного життя.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МЕХАНІЗМІВ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ І ЗБРОЙНИХ КОНФЛІКТІВ

2.1. Організація та основні етапи дослідження емоційної стійкості особистості в умовах воєнних дій та збройних конфліктів

Організація дослідження психологічних характеристик емоційної стійкості особистості в умовах воєнних дій і збройних конфліктів здійснювалася з урахуванням ключових вимог, завдань та методологічних положень сучасної психодіагностики, описаних у працях В. Й. Бочелюка, Л. Ф. Бурлачука та інших дослідників. Формування теоретико-методологічної основи дослідження ґрунтувалося на базових завданнях психометричного аналізу, серед яких провідними були:

1. встановлення факту наявності певної психологічної характеристики у респондентів;
2. визначення рівня розвитку цієї характеристики через кількісні та якісні діагностичні показники;
3. опис змістових і поведінкових проявів виявлених властивостей, якщо цього вимагали дослідницькі цілі;
4. зіставлення ступеня розвитку досліджуваних якостей у різних групах респондентів, виокремлених за визначеними критеріями.

Під час підбору психодіагностичних методів, спрямованих на отримання достовірного матеріалу щодо внутрішньої структури емоційної стійкості як складного особистісного утворення, ми спиралися на фундаментальні принципи оцінювання індивідуально-психологічних властивостей. До них належать:

- принцип сутнісного аналізу, що орієнтує дослідника на перехід від простого опису до глибшого пояснення та прогнозування психологічних феноменів;

- принцип єдності логічного та історичного, який передбачає врахування історії вивчення досліджуваного феномену та його теоретичних інтерпретацій;
- принцип верифікованості, що вимагає будувати теоретичні висновки, спираючись на емпірично підтверджені дані;
- принцип збереження конфіденційності, який забороняє розголошення індивідуальних результатів без згоди учасників;
- принцип наукової валідності та надійності, що передбачає використання методик, здатних забезпечити точні й відтворювані результати;
- принцип ненанесення шкоди, який гарантує безпечність діагностичних процедур;
- принцип об'єктивності, що передбачає незалежність висновків від суб'єктивних уподобань дослідника;
- принцип ефективності рекомендацій, згідно з яким практичні поради мають бути реальними, корисними та відповідати індивідуальним потребам досліджуваних.

Зазначені принципи визначили логіку подальшого вибору психодіагностичного інструментарію, який детально розглядається у наступному підрозділі.

Дослідницька робота щодо аналізу психологічних характеристик емоційної стійкості була структурована у три взаємопов'язані етапи — підготовчий, психодіагностичний та аналітичний.

Підготовчий етап.

На цьому етапі здійснювався відбір емпіричної бази, уточнювалися критерії формування вибірки, добиралися психодіагностичні методики, придатні для вивчення емоційної стійкості в умовах підвищеного стресу.

Емпіричну основу дослідження склали військовослужбовці однієї з механізованих бригад Сухопутних військ України, що дозволило охопити респондентів, безпосередньо залучених до діяльності в умовах воєнної загрози та оперативного реагування на надзвичайні ситуації.

Психодіагностичний етап.

Головною метою цього етапу був збір достовірних емпіричних даних. Для забезпечення стандартизації процесу діагностики всі респонденти працювали в однакових умовах:

- застосовувалися уніфіковані інструкції, подані виключно у письмовій формі;
- діагностичні процедури проводилися в однакових приміщеннях та приблизно в один час доби;
- дослідник контролював зовнішні фактори (шум, втому, емоційне напруження), які могли б спотворити результати;
- учасники не отримували індивідуальних підказок або додаткових пояснень.

Такі організаційні заходи давали змогу мінімізувати вплив ситуаційних чинників, вирівняти умови для всіх учасників та зменшити ймовірність методичної похибки.

Дослідження проводилося з участю військового психолога цієї бригади.

Аналітичний етап.

Завданням цього етапу було опрацювання отриманих результатів, їх математико-статистичний аналіз та психологічна інтерпретація. Використано такі методи:

- кореляційний аналіз — для виявлення взаємозв'язків між показниками, що характеризують емоційну стійкість;
- якісний аналіз — для групування респондентів за рівнем вираженості емоційної стійкості, опису психологічних профілів та виявлення індивідуальної специфіки.

Отже, організація дослідження емоційної стійкості в умовах воєнних дій була побудована на сучасних психодіагностичних принципах і передбачала чітке проходження трьох основних етапів — підготовчого, психодіагностичного та аналітичного. Кожний етап мав власні завдання, методичні особливості та логіку проведення, що забезпечило комплексний, науково обґрунтований підхід до вивчення психологічних механізмів емоційної стійкості особистості.

2.2. Методи та методики дослідження емоційної стійкості особистості в умовах воєнних дій та збройних конфліктів

Щоб досягти поставлених завдань у дослідженні емоційної стійкості особистості в умовах воєнних дій та збройних конфліктів та забезпечити об'єктивність отриманих даних, застосовано комплекс методів, а саме:

1. системно-структурний підхід;
2. теоретичний аналіз і узагальнення наукових джерел з проблеми;
3. спостереження;
4. експертні оцінки;
5. психодіагностичне обстеження;
6. методи математичної статистики.

Системно-структурний підхід — це провідна парадигма, яка розглядає будь-який фрагмент реальності як цілісну систему. За визначенням, система є єдністю, що взаємодіє з оточенням і складається з множини елементів, пов'язаних між собою у визначених відношеннях; сукупність таких зв'язків утворює її структуру.

Як ціле, система інтегрує властивості своїх складових, набуваючи при цьому ознак вищого рівня організації, які в контексті взаємодії з іншими системами виявляються як її функції. Кожну систему можна бачити одночасно як об'єднання менших підсистем із власними функціями і як компонент більшої системи. Такий підхід дозволяє обґрунтувати наукові засади побудови універсальної диференційної моделі механізмів емоційної стійкості особистості в умовах воєнних дій та збройних конфліктів. У психологічних дослідженнях системний метод дає змогу виявити спільні риси психічних явищ з іншими сферами дійсності, запозичити і інтегрувати ідеї, факти та методи суміжних наук, а також поширити психологічні висновки на інші галузі знань. У практиці нашого бакалаврського дослідження системний підхід використовувався для організації та проведення вивчення механізмів емоційної стійкості особистості в умовах воєнних дій та збройних конфліктів: він сприяв упорядкуванню й систематизації знань, усуненню надлишковості інформації, стислому й наочному викладові, зниженню суб'єктивізму в інтерпретації спостережуваних явищ, виявленню прогалин у

наявних даних та формулюванню напрямів подальших досліджень, а також іноді дозволяв прогнозувати властивості об'єктів шляхом екстраполяції і інтерполяції наявної інформації.

Аналіз структурних особливостей емоційної стійкості особистості в умовах воєнних дій та збройних конфліктів — яка виступає як підсистема загальної організації поведінки — дозволив виокремити такі її компоненти: рівень потреби в самоактуалізації й самомотивації, показники власної ефективності, модель розподілу відповідальності та стиль міжособистісної взаємодії.

Теоретичний аналіз і узагальнення наукових джерел. Цей метод спрямований на опрацювання наукової літератури з досліджуваної теми й слугував джерелом емпіричних та теоретичних вихідних даних для комплексного вивчення механізмів емоційної стійкості особистості в умовах воєнних дій та збройних конфліктів. У межах роботи було проаналізовано 34 наукових публікацій. Теоретичний аналіз і синтез літературних даних застосовувалися на всіх етапах дослідження. Порівняння робіт вітчизняних і закордонних авторів дозволило оцінити ступінь опрацьованості проблеми, сформувані базовий алгоритм діагностичної процедури та розробити діагностичний комплекс.

Метод спостереження. Спостереження визначається як цілеспрямоване, спеціально організоване сприйняття, що здійснюється відповідно до поставлених завдань і не вимагає створення штучних умов для досліджуваного процесу чи явища. Як активна форма емпіричного пізнання, спостереження дає змогу накопичити первинні емпіричні дані, сформувані початкові уявлення про об'єкт дослідження та перевірити вихідні припущення.

Цей метод забезпечує спрямованість дослідження, його опосередкованість теоретичними уявленнями і планомірність збору матеріалу.

Проте спостереження має свої обмеження:

по-перше, існує багатозначність зв'язків між видимою поведінкою і суб'єктивною психічною реальністю, яка її породжує;

по-друге, психічні явища мають багаторівневу ієрархічну структуру, через що одна й та сама зовнішня дія може вказувати на різні рівні психічної регуляції.

У зв'язку з цими особливостями у проведенні спостереження в нашому дослідженні дотримувалися певних правил:

- виконувати численні систематичні спостереження в повторюваних і змінних ситуаціях, щоб відокремити випадкові збіги від стабільних закономірностей;
- утримуватися від швидких висновків і перевіряти альтернативні гіпотези щодо того, яку психічну реальність відображає спостережувана поведінка;
- зіставляти локальні умови появи поведінки із загальним контекстом, оскільки розгляд явища в ширшому контексті може істотно змінити його психологічне тлумачення.

Ми поділяємо підхід П. Фреса, який наголошував, що спостерігач, будучи безпосередньо присутнім у ситуації, неминуче змінює умови перебігу того явища, яке прагне зафіксувати. Вплив цього фактора може бути мінімізований лише завдяки особистим якостям дослідника — його виваженості, стриманості, уважності та здатності виводити себе на периферію подій. Отже, у психології метод спостереження завжди опосередкований рисами самого дослідника, його схильністю до певного типу інтерпретації, індивідуальною вибірковістю уваги та можливими когнітивними упередженнями.

Важливою специфічною особливістю психологічного спостереження є його глибинна пов'язаність із теоретичною платформою, на якій ґрунтується дослідницька робота. Усі попередні теоретичні припущення — починаючи від загального розуміння природи психічного — впливають на те, що саме обирається як об'єкт спостереження, які характеристики поведінки визнаються релевантними, а також визначають спосіб структуризації процедури фіксації фактів і подальше трактування отриманих результатів.

Складність методу наукового спостереження зумовлена тим, що він потребує попередньо створеної схеми, у якій окреслено систему одиниць аналізу, критерії їх виділення та правила опису зовнішніх проявів психічних феноменів.

В нашому дослідженні ми спиралися на результати спостереження, проведеного військовим психологом механізованої бригади.

4. Метод експертних оцінок

Цей метод базується на залученні фахівців, що мають професійний досвід у релевантній сфері, для отримання кваліфікованих суджень щодо властивостей об'єкта дослідження. Експерт у такому контексті — це носій спеціальних знань, який виступає джерелом первинної інформації та оцінює явище за стандартизованими ознаками чи шкалами. У психологічній практиці експертні оцінки можуть функціонувати як окремий діагностичний підхід або як допоміжний інструмент у процедурах спостереження, інтерв'ювання, аналізу продуктів діяльності чи експериментальних впливів.

Репрезентативність експертних висновків залежить від професійного добору учасників експертної групи та чіткості організації процедури збору оцінок.

Найбільш ефективною вважається кількісна форма фіксації суджень, оскільки вона дозволяє уникнути суб'єктивних інтерпретацій експертом та зберегти точність даних. Узагальнення та інтеграція отриманих оцінок є компетенцією дослідника, а не експертів.

У нашій роботі ми аналізували зв'язок між компонентами емоційної стійкості військовослужбовців та оцінками їхньої професійної результативності.

Кожен військовослужбовець був оцінений своїм безпосереднім командиром за десятибальною шкалою: від «мінімально ефективного» до «максимально ефективного».

Аналіз отриманих показників виявив статистично значущий позитивний зв'язок між динамічною складовою емоційної стійкості та бойовою ефективністю ($r = 0,161$; $p = 0,014$). Натомість статичний компонент не продемонстрував подібної кореляції ($r = -0,038$; $p = 0,572$).

5. Метод психодіагностичного обстеження

Застосований у дослідженні психодіагностичний інструментарій складався з низки методик, які відповідають вимогам валідності та надійності. Методика розглядається як структурована система дій, спрямована на вимірювання окремих психологічних характеристик. Як правило, різні методики можуть використовуватися для вивчення одного й того самого явища, що дає змогу зіставляти результати та підвищувати точність інтерпретації через взаємну перевірку даних.

Вибір діагностичних інструментів здійснювався відповідно до сформульованих дослідницьких припущень і з урахуванням специфіки кожної методики стосовно можливості вимірювання різних елементів структури персистентності. Особливу увагу ми приділяли методикам, що мають розгорнуті інструкції, докладно описані шкали, дані про апробацію, показники психометричної якості та чіткі рекомендації щодо підготовки висновку.

Методичний комплекс будувався на принципі взаємодоповнюваності: кількісні та якісні показники, так само як об'єктивні та суб'єктивні дані, повинні інтегруватися, надаючи багатовимірне уявлення про досліджувану властивість.

Таким чином, для дослідження емоційної стійкості особистості в умовах воєнних дій та збройних конфліктів було використано широкий спектр методів: системно-структурний аналіз, теоретичне узагальнення літератури, спостереження, експертне оцінювання, психодіагностичні процедури та математико-статистичні методи. Комплексне застосування цих підходів забезпечило багаторівневий аналіз і високу достовірність отриманих результатів.

В нашому бакалаврському дослідженні були використані наступні методики: опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо (ZTPI); опитувальник «Індекс прагнень» («Aspirations Index») Е. Л. Деці, Р. М. Раян; опитувальник «Самооцінка рівня онтогенетичної рефлексії» (М. П. Фетискін, В. В. Козлов і Г. М. Мануйлов).

Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо (ZTPI)

Методика, розроблена Ф. Зімбардо, ґрунтується на виділенні п'яти стійких складників часової перспективи, які формують індивідуальне ставлення людини до власного минулого, теперішнього та майбутнього:

1. Негативне переживання минулого. Цей вимір демонструє схильність особи інтерпретувати власне минуле через призму неприємних, травмуючих чи розчаровуючих подій, що супроводжується емоціями відрази або незадоволення.
2. Позитивне ставлення до минулих подій. Характеризує міру прийняття індивідом власної життєвої історії, де минулий досвід розглядається як ресурс розвитку, який привів до нинішнього стану та сприяв особистісному становленню.

3. Гедоністичне орієнтування на теперішнє. Відображає фокусування на миттєвих задоволеннях та імпульсивності. Учасники з високими показниками за цим фактором здебільшого не пов'язують свої дії з минулим або майбутнім, а шукають максимальної насолоди у теперішньому моменті.

4. Фаталістичне сприйняття теперішнього. Передбачає уявлення про те, що поточні життєві обставини визначені наперед та мало залежать від особистої волі чи зусиль. Така установка супроводжується відчуттям безсилля перед «долею» або зовнішніми силами.

5. Майбутня орієнтація. Цей чинник відображає наявність чітких цілей, довготривалих планів і здатність спрямовувати поведінку на їх реалізацію, що свідчить про активну організацію власного життєвого шляху.

Опитувальник «Індекс прагнень» (Aspirations Index)

E. L. Deci, R. M. Ryan (адапт. Ю. О. Котельникової)

У межах концепції само детермінації людські життєві прагнення розглядаються як комплексне утворення, що не зводиться лише до окремих цілей чи цінностей. Відповідно до теорії автономної та контрольованої мотивації, автори розрізняють два типи прагнень:

- Внутрішні прагнення (особистісний розвиток, близькі взаємини, просоціальна діяльність, фізичне здоров'я). Їхня реалізація сприяє задоволенню основних психологічних потреб, гармонійному особистісному зростанню та покращенню психічного благополуччя.
- Зовнішні прагнення (матеріальне забезпечення, популярність, фізична привабливість). Вони орієнтовані на отримання схвалення ззовні й зазвичай пов'язані з прагненням до статусу чи соціальних переваг, не обов'язково підтримуючи внутрішній розвиток особистості.

Опитувальник складається з 35 тверджень, об'єднаних у сім тематичних груп (багатство, зовнішність, популярність, саморозвиток, стосунки, служіння суспільству, здоров'я). Для кожної групи подано по п'ять тверджень.

Досліджувані оцінюють їх за трьома параметрами:

1. ступінь важливості;
2. очікувана ймовірність досягнення мети;

3. суб'єктивна оцінка того, наскільки ця мета вже реалізована.

Оцінювання здійснюється за семибальною шкалою від 1 до 7.

Опитувальник «Самооцінка рівня онтогенетичної рефлексії»
(М. П. Фетискін, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов)

Ця методика спрямована на визначення рівня здатності особистості аналізувати власний минулий досвід, у тому числі помилки, успішні та проблемні ситуації. Підрахунок сумарного балу дає змогу розподілити респондентів на три групи:

- **100–150 балів** – низький рівень онтогенетичної рефлексії. Для таких осіб характерна недостатня здатність до осмислення власних дій та їх наслідків, що може призводити до повторення неефективних рішень. Рекомендовано системніше аналізувати життєві ситуації та звертатися по компетентну підтримку.
- **50–99 балів** – рефлексія переважно негативного характеру. Минулі помилки часто зумовлюють страх перед новими діями, надмірну обережність і внутрішні суперечності. Хоча підвищений самоконтроль може допомагати уникати ризиків, він водночас стримує реалізацію глибинних прагнень.
- **0–49 балів** – виражена позитивна онтогенетична рефлексія. Людина здатна конструктивно переосмислювати досвід, вчитися на помилках і прогнозувати власні рішення. Такий рівень рефлексивності пов'язаний із розвиненими навичками планування та здатністю уникати повторення несприятливих ситуацій.

2.3. Результати емпіричного дослідження емоційної стійкості особистості в умовах воєнних дій та збройних конфліктів

Оскільки важливим компонентом емоційної стійкості особистості в умовах воєнних дій та збройних конфліктів є її часова орієнтація та здатність робити

висновки з минулих помилок та не робити їх у майбутньому, наше дослідження ми розпочали з вивчення часової перспективи та онтогенетичної рефлексії військовослужбовців

Таблиця 2.1

**Особливості часової перспективи та онтогенетичної рефлексії
військовослужбовців**

Показники	Майбутнє		Теперішнє та минуле		F	p
	M	SD	M	SD		
Чинник майбутнє	1,920	0,198	1,726	0,325	18,109	0,001
Чинник негативне минуле	4,450	0,282	4,871	0,304	73,722	0,001
Чинник позитивне минуле	2,244	0,432	2,340	0,322	2,326	0,130
Чинник гедоністичне теперішнє	1,886	0,304	2,138	0,260	28,923	0,001
Чинник фаталістичне теперішнє	5,186	0,546	5,900	0,560	59,620	0,001
Рівень онтогенетичної рефлексії	93,487	11,963	99,353	12,259	8,325	0,005

Примітка: M - середнє арифметичне; SD - стандартне відхилення

Таблиця 2.1 репрезентує результати порівняльного аналізу часової перспективи та онтогенетичної рефлексії військовослужбовців, розподілених за двома умовними групами — орієнтованими на майбутнє та орієнтованими на теперішнє й минуле. Для кожної групи наведено середні значення (M) і стандартні відхилення (SD) за окремими факторами часової перспективи, а також рівень їхньої онтогенетичної рефлексії. У таблиці також зазначено статистичні критерії F та p, що дозволяють оцінити значущість відмінностей між групами.

Досліджувані показники охоплюють п'ять базових чинників часової перспективи (майбутнє, негативне минуле, позитивне минуле, гедоністичне теперішнє та фаталістичне теперішнє), а також інтегральний показник онтогенетичної рефлексії, що відображає здатність особистості осмислювати власний життєвий шлях і враховувати його вплив на теперішню поведінку та майбутні рішення.

1. Орієнтація на майбутнє як структурний компонент емоційної стійкості.

У групи з домінантною майбутньою орієнтацією показник чинника майбутнє є суттєво вищим ($M = 1,920$; $SD = 0,198$), ніж у військовослужбовців, орієнтованих на теперішнє/минуле ($M = 1,726$; $SD = 0,325$). Різниця статистично значуща ($F = 18,109$; $p = 0,001$).

Це свідчить про те, що майбутньо орієнтовані військовослужбовці краще зберігають здатність до прогнозування, планування, утримання цілей і перспектив, що є фундаментом емоційної стійкості. У воєнних умовах така здатність часто виступає захисним фактором, оскільки зосереджує психіку на конструктивній діяльності та допомагає компенсувати стресові навантаження.

2. Переживання негативного минулого

Показник негативного минулого вищий у другої групи ($M = 4,871$; $SD = 0,304$), що також статистично підтверджено ($F = 73,722$; $p = 0,001$).

Це означає, що військовослужбовці, зосереджені на теперішньому й минулому, частіше повертаються до травматичних подій, мають установку на повторення негативного досвіду, що може:

- підсилювати емоційну нестабільність;
- знижувати адаптивність;
- сприяти накопиченню психоемоційної напруги;
- ускладнювати прийняття рішень у бойовій ситуації.

Таке "застрягання" у минулому є ризик-фактором для розвитку емоційної дезадаптації та вторинної травматизації.

3. Позитивне минуле як ресурс

Різниця між групами за фактором позитивного минулого статистично незначуща ($p = 0,130$).

Це свідчить про відносну однаковість у здатності обох груп актуалізувати позитивні спогади, які важливі як емоційний ресурс. Проте навіть за близьких значень друга група має дещо вищий показник, що може означати прагнення компенсувати теперішні труднощі через опору на згадки про емоційно сприятливі періоди.

4. Гедоністичне теперішнє та фаталістичне теперішнє.

Дві групи істотно відрізняються за показниками двох типів теперішньої орієнтації:

Гедоністичне теперішнє

- Майбутньо орієнтовані: $M = 1,886$; $SD = 0,304$
 - Теперішньо/минуло орієнтовані: $M = 2,138$; $SD = 0,260$
- $F = 28,923$; $p = 0,001$

Підвищена орієнтація на задоволення тут-і-зараз свідчить про підвищену імпульсивність, зниження самоконтролю та слабшу здатність до мобілізації, що може утруднювати стресостійкість.

Фаталістичне теперішнє

- Майбутньо орієнтовані: $M = 5,186$; $SD = 0,546$
 - Теперішньо/минуло орієнтовані: $M = 5,900$; $SD = 0,560$
- $F = 59,620$; $p = 0,001$

Вищі показники у другої групи демонструють схильність до:

- переконання у неконтрольованості подій,
- зовнішнього локусу контролю,
- зниження активної життєвої позиції.

Це може формувати установки, що знижують емоційну стійкість, оскільки особистість втрачає відчуття впливу на власне життя.

5. Онтогенетична рефлексія як механізм подолання стресу

Рівень онтогенетичної рефлексії:

- Майбутньо орієнтовані: $M = 93,487$
 - Теперішньо/минуло орієнтовані: $M = 99,353$
- $F = 8,325$; $p = 0,005$

Цікаво, що вищі показники притаманні другій групі — тобто військовослужбовці, які частіше повертаються до минулих подій, мають і більш глибоку схильність до осмислення життєвого шляху.

Таке поєднання може мати двоїстий ефект:

Позитивний аспект:

- сприяє переосмисленню досвіду,
- формує здатність бачити причинно-наслідкові зв'язки,

- підсилює внутрішню мудрість.

Негативний аспект:

- надмірно інтенсивна рефлексія може спричиняти румінації,
- загострювати психічне напруження,
- знижувати оперативність прийняття рішень у бойових умовах.

Тому рефлексія без впорядкованої майбутньої орієнтації не завжди є ресурсом.

Отже:

1. Майбутньо орієнтовані військовослужбовці загалом демонструють більш адаптивний профіль часової перспективи, що є важливою складовою емоційної стійкості. Вони краще контролюють поведінку, конструктивніше ставляться до подій і менше фіксуються на негативних переживаннях.
2. Орієнтація на негативне минуле, фаталістичне та гедоністичне теперішнє зумовлює підвищені ризики емоційної нестабільності, оскільки пов'язана з імпульсивністю, песимізмом, відчуттям неконтрольованості.
3. Вища онтогенетична рефлексія у другій групи демонструє їхню здатність осмислювати власний життєвий досвід, але у поєднанні з домінуванням негативного минулого може збільшувати вірогідність румінацій і загострення бойового стресу.
4. Отримані дані підтверджують, що структура часової перспективи є вагомим психологічним предиктором стійкості особистості в умовах воєнних дій, а також визначає потенціал адаптації та здатність зберігати психоемоційну рівновагу.

Таким чином,

1. Військовослужбовці з вираженою орієнтацією на майбутнє демонструють більш адаптивну часову перспективу, що проявляється у здатності до планування, контролю поведінки та конструктивного ставлення до стресових ситуацій.
2. Орієнтація на негативне минуле, гедоністичне та фаталістичне теперішнє є статистично значущими характеристиками другої групи і вказує на підвищені ризики емоційної нестійкості, румінацій та зниженої саморегуляції.
3. Рівень онтогенетичної рефлексії вищий у військовослужбовців, орієнтованих на теперішнє та минуле, що свідчить про їхню глибшу здатність до

осмислення досвіду, однак у поєднанні з негативними часовими установками це може посилювати психоемоційне напруження.

4. Загалом структура часової перспективи виявляється важливим психологічним предиктором емоційної стійкості та адаптивності військовослужбовців у контексті воєнних дій і збройних конфліктів.

2.4. Особливості прагнень військовослужбовців як механізму їх емоційної стійкості

З метою аналізу структури ставлення до досягнень досліджуваних аналізувалися шкали опитувальника Е. Десі та Р. Райана, який вивчає важливість, вірогідність та рівень досягнутих цілей

Таблиця 2.2

Особливості розбіжності та потенціалу прагнень військовослужбовців як механізму їх емоційної стійкості

Показники	М	SD
Чинник розбіжності – зовнішність	12,876	5,858
Чинник розбіжності – відомість	12,771	4,735
Чинник розбіжності – стосунки	14,498	4,920
Чинник розбіжності – особистісного зросту	14,037	3,753
Чинник розбіжності - багатство	15,365	3,218
Чинник розбіжності - здоров'я	14,253	4,185
Чинник розбіжності - суспільство	13,533	4,588
Чинник потенціалу - зовнішність	382,295	194,829
Чинник потенціалу відомість	368,435	167,011
Чинник потенціалу – відношення	461,834	168,078
Чинник потенціалу – особистісного зросту	439,925	122,682
Чинник потенціалу - багатство	488,575	113,446
Чинник потенціалу - здоров'я	451,148	132,790
Чинник потенціалу - суспільство	414,974	152,072

Примітка: М - середнє арифметичне; SD - стандартне відхилення

Таблиця 2.2 представляє результати дослідження за опитувальником Е. Десі та Р. Райана, який вимірює ставлення до досягнень через два ключові параметри:

1. Розбіжність прагнень – наскільки суттєво бажані цілі відрізняються від фактично досягнутих (тобто ступінь незадоволеності реалізацією актуальних потреб).
2. Потенціал прагнень – наскільки високо військовослужбовці оцінюють можливість досягнення цих цілей у майбутньому.

Показники подані за семи змістовими сферами життєвих цілей: зовнішність, відомість, стосунки, особистісне зростання, багатство, здоров'я та суспільний вклад.

1. Розбіжність прагнень: ступінь невідповідності між бажаним і досягнутим

Значення чинників розбіжності коливаються від 12,771 до 15,365, що загалом свідчить про середній рівень незадоволеності досягнутими результатами у ключових сферах життя. Найвищі показники спостерігаються за такими масштабами:

- Багатство (15,365; SD = 3,218)
- Стосунки (14,498; SD = 4,920)
- Здоров'я (14,253; SD = 4,185)

Це означає, що військовослужбовці найбільше відчують невідповідність між бажаним і наявним саме у сферах матеріального забезпечення, міжособистісних відносин та фізичного благополуччя. У контексті війни такі результати цілком очікувані:

- Фінансова стабільність сприймається як нестабільна.
- Соціальні та сімейні стосунки страждають через тривалі відрядження, ротації та відсутність нормального соціального контакту.
- Здоров'я піддається ризикам (фізичним та психологічним), що формує відчуття втрати контролю.

Найнижча розбіжність зафіксована за чинником відомість (12,771). Це свідчить про те, що прагнення до соціального визнання або статусу є менш проблемною

зоною для військовослужбовців — ця потреба або менш актуалізована, або більш задоволена.

2. Потенціал прагнень: віра у можливість досягти майбутніх цілей

Показники потенціалу є значно вищими за абсолютними значеннями, що пов'язано з методикою (сума оцінок важливості $\times$ ймовірності досягнення).

Значення варіюють від 368,435 до 488,575.

Найвищі показники потенціалу спостерігаються за факторами:

- Багатство (488,575; SD = 113,446)
- Стосунки (461,834; SD = 168,078)
- Здоров'я (451,148; SD = 132,790)
- Особистісне зростання (439,925; SD = 122,682).

Це означає, що хоча саме ці сфери мають найбільшу розбіжність, військовослужбовці не втратили віру в можливість досягти бажаних результатів у майбутньому. Психологічно це є дуже важливим, оскільки потенціал прагнень прямо пов'язаний зі стійкістю, оптимізмом і здатністю будувати життєві перспективи.

Найменші показники потенціалу спостерігаються за:

- Відомістю (368,435)
- Зовнішністю (382,295).

Ці сфери є менш значущими для особистої життєвої стратегії або військовослужбовці вважають, що їхній вплив на зовнішність чи суспільну відомість обмежений об'єктивними умовами.

3. Співвідношення розбіжності та потенціалу як механізм емоційної стійкості

Аналіз у системному вимірі показує:

- Найбільша розбіжність = найбільший потенціал (багатство, стосунки, здоров'я).

Це свідчить про те, що військовослужбовці переживають невідповідність між бажаним і можливим, але *зберігають внутрішню мотивацію* та віру у перспективу. Така конструкція є адаптивною та сприяє формуванню емоційної стійкості.

- 5. Низька розбіжність + невисокий потенціал (відомість, зовнішність).

Ці сфери не входять до ядра мотиваційної структури військовослужбовців. Вони мало впливають на психоемоційний стан та не відіграють ключової ролі у переживанні стресу.

- Сфери з високим значенням як розбіжності, так і потенціалу (здоров'я, стосунки, особистісне зростання).

Саме вони формують "фокус адаптації". Високий потенціал у цих сферах означає активний пошук шляхів компенсації стресу та підвищення власного ресурсу.

Отримані дані дозволяють зробити кілька важливих висновків:

1. Мотиваційне ядро військовослужбовця формується навколо міжособистісних стосунків, здоров'я, матеріального забезпечення та особистісного розвитку. Саме ці сфери найбільше впливають на його емоційний стан.
2. Високий потенціал прагнень компенсує негативний вплив розбіжності між бажаним і досягнутим. Це свідчить про наявність внутрішніх ресурсів та здатність зберігати надію на покращення ситуації, що є ключовим механізмом емоційної стійкості.
3. Незадоволеність стосунками та здоров'ям має потенціал негативно впливати на психічне благополуччя. Це сфери ризику, які потребують психологічної підтримки, особливо у військових, що перебувають на лінії бойових дій або в умовах тривалих ротацій.
4. Високі показники потенціалу особистісного зростання і соціального внеску вказують на те, що військовослужбовці прагнуть залишатися суб'єктами власного розвитку, не зводячи життя до виключно бойових завдань.

Отже, розбіжність і потенціал прагнень виступають важливими механізмами, що підтримують емоційну стійкість військовослужбовців, а збалансованість цих двох компонентів визначає їхню здатність долати стрес, регулювати емоції та зберігати психологічну рівновагу в умовах війни.

Таким чином,

1. У військовослужбовців виявлено середній рівень розбіжності між бажаними та досягнутими результатами у ключових сферах життя, найбільше – у сферах матеріального забезпечення, стосунків та здоров'я, що відображає специфіку стресових умов служби.

2. Попри наявність розбіжностей, військовослужбовці демонструють високий потенціал прагнень, особливо щодо багатства, стосунків, здоров'я та особистісного зростання, що свідчить про збереження внутрішньої мотивації та віри у можливість позитивних змін.
3. Співвідношення між розбіжністю та потенціалом прагнень указує на адаптивний характер їхньої мотиваційної сфери: навіть відчуваючи труднощі, військовослужбовці зберігають активну життєву позицію та орієнтацію на майбутнє.
4. Отримані результати підкреслюють, що мотиваційно-ціннісні структури є важливими механізмами емоційної стійкості, оскільки дозволяють компенсувати негативний вплив стресу та підтримувати психологічну рівновагу в умовах воєнних дій.

2.5. Методичні рекомендації з розвитку емоційної стійкості військовослужбовців в умовах воєнних дій та збройних конфліктів

Емоційна стійкість військовослужбовця є одним із центральних ресурсів його професійної ефективності, здатності діяти в екстремальних умовах, підтримувати самоконтроль і приймати рішення у ситуаціях високого ризику. Розвиток цієї якості вимагає системного підходу, що охоплює сфери часової перспективи, когнітивної регуляції, особистісних ресурсів та соціально-психологічної підтримки.

1. Формування адаптивної часової перспективи та рефлексії досвіду

1.1. Тренінги з онтогенетичної рефлексії. Психологу доцільно проводити заняття, спрямовані на аналіз життєвого досвіду, виявлення набутих навичок подолання труднощів та формування переконання про власну здатність впливати на події.

1.2. Вправи на балансування ставлення до минулого, теперішнього і майбутнього.

- робота з негативними спогадами через техніки когнітивної реструктуризації;

- актуалізація позитивного минулого як джерела сили;
- постановка контрольованих і досяжних цілей.

1.3. Метод «хронологічної карти досвіду». Військовослужбовець створює власну карту значущих подій, що дозволяє осмислити закономірності власних рішень, підвищити суб'єктивне відчуття контролю й зменшити ефект фаталістичного теперішнього.

2. Підвищення внутрішньої мотивації та зниження розбіжності між бажаним та досягнутим.

2.1. Робота зі структурою цілей. Психологу слід допомагати формувати реалістичні, конкретні та операціоналізовані цілі у сферах, що генерують найбільшу розбіжність (здоров'я, стосунки, матеріальний добробут).

2.2. Техніки підсилення внутрішньої мотивації (Self-Determination Theory).

- акцентування автономії («Чому це для тебе важливо?»);
- розвиток компетентності через мікродосягнення;
- формування відчуття причетності у групі (бойове братерство, взаємопідтримка).

2.3. Ресурсно-орієнтовані інтервенції. Заняття з виявлення та актуалізації індивідуальних ресурсів: сила волі, досвід виживання, інтелектуальні здібності, соціальна підтримка.

3. Розвиток навичок стресостійкості та емоційної саморегуляції

3.1. Психофізіологічні методи стабілізації.

- дихальні техніки (короткий цикл «box breathing»);
- методи зниження напруги через релаксацію м'язів (прогресивна релаксація Джекобсона);
- стабілізаційні техніки ґрунтування у просторі (grounding).

3.2. Когнітивно-поведінкові методи.

- робота з катастрофічними думками;
- техніка «Зупини думку» для емоційних спалахів;
- когнітивна переоцінка ризиків у бойових ситуаціях.

3.3. Тренінги контролю емоцій через моделювання бойових стресів. Сценарні симуляції, де військовослужбовець відпрацьовує поведінкові алгоритми під час несподіваних загроз, шумів, атак.

4. Підтримка міжособистісних стосунків та бойового згуртування

4.1. Розвиток комунікативної компетентності. Навчання ефективному обміну інформацією, запобіганню конфліктів і конструктивному вирішенню суперечок у підрозділі.

4.2. Створення системи «напарництва». Зміцнення стосунків довіри між бійцями, що знижує рівень тривоги й посилює відчуття підтримки.

4.3. Групові рефлексивні сесії. Обговорення пережитих ситуацій у межах підрозділу, що сприяє нормалізації емоційних реакцій та зменшує почуття ізоляції.

5. Профілактика емоційного вигорання і вторинної травматизації

5.1. Планування режиму відпочинку і відновлення. Ротація у бойовій зоні має супроводжуватися обов'язковими періодами психологічного і фізичного відновлення.

5.2. Освітня робота щодо симптомів вигорання. Навчання розпізнаванню ранніх ознак виснаження: цинізм, відчуження, порушення сну, зниження продуктивності.

5.3. Індивідуальне консультування після травматичних подій. Рання інтервенція знижує ризики ПТСР та хронізації емоційної нестабільності.

6. Організаційні заходи підтримки емоційної стійкості

6.1. Системна робота військових психологів із планування тренінгових програм, аналізу психологічних ризиків у підрозділах і моніторингу психоемоційного стану.

6.2. Розвиток культури психологічної безпеки: недопущення стигматизації звернення по допомогу, доступність консультацій.

6.3. Включення програм підвищення стресостійкості у регулярну службу. Короткі тренінги, психоосвітні міні-сесії, індивідуальні зустрічі.

До загальних принципів психопрофілактики ми відносимо:

1. Своєчасність та регулярність психологічної підтримки. Психологічні інтервенції повинні здійснюватися не епізодично, а систематично, охоплюючи період підготовки, активних бойових дій та поствоєнний етап.

2. Комплексність впливу. Розвиток емоційної стійкості потребує поєднання когнітивно-поведінкових методів, тілесних практик, тренінгової підготовки та соціально-психологічної підтримки від підрозділу.

3. Опора на внутрішні та зовнішні ресурси. Використовуються індивідуальні ресурси бійця (мотивація, цінності, досвід подолання труднощів) та ресурси соціального середовища (підтримка команди, командирів, сім'ї).

Наведемо рекомендовану програму тренінгу розвитку емоційної стійкості

1. Навчання навичкам саморегуляції

Дихальні техніки. Використання методів «4–6», квадратного дихання, коротких циклів релаксації для швидкого зниження фізіологічного збудження.

Методи м'язової релаксації. Прогресивна релаксація Джекобсона адаптована до польових умов (2–3 хвилини).

Швидкі методи стабілізації (“grounding”). Фокусування на відчуттях тіла, опорі, звуках навколо допомагає повернути контроль у момент інтенсивного стресу.

2. Тренінг когнітивної стабільності

- Виявлення і корекція катастрофічних думок.
- Формування «плану мислення» у стресовій ситуації (що я бачу → що можу зробити → що контролюю).
- Техніки нормалізації емоційних реакцій (“це нормальна реакція на ненормальну ситуацію”).

3. Формування бойової мотивації та смислу

- Робота з індивідуально-ціннісними орієнтирами бійця.
- Підтримка почуття обов'язку, товариства, підтримки групи як ключових протекторів.

Психологічні інструменти для бойових умов

1. Техніки експрес-стабілізації

«Точка безпеки»: фокус на внутрішньому образі місця, де є відчуття контролю.

«П'ять сенсорних опор» (назвати 5 предметів, які бачиш / 4 звуки / 3 тактильні відчуття / 2 запахи / 1 смак) — для заземлення при панічних реакціях.

2. Навчання толерантності до дискомфорту

- Постійні вправи на перебування в умовах непередбачуваності.
- Розвиток здатності діяти попри страх, а не замість відсутності страху.

Основними прийомами соціально-психологічної підтримки у підрозділі ми виділяємо:

- Регулярні «дебріфінги» після інтенсивних бойових подій.
- Моделі взаємопідтримки серед військовослужбовців (buddy system).
- Підготовка командирів до розпізнавання ознак психологічного виснаження.

Наведемо конкретні Клінічні випадки з досвіду роботи військового психолога у бригаді.

Клінічний випадок 1. Гостра стресова реакція після обстрілу

Ситуація:

Військовослужбовець 26 років після масованого артобстрілу має тремтіння рук, дезорієнтацію, різке звуження поля уваги, відмовляється йти в укриття наступного дня.

Втручання:

- Психолог застосував техніку “grounding”: фокусування на опорі та диханні.
- Поступове відновлення просторової орієнтації через опис об’єктів навколо.
- Коротка когнітивна інтервенція: «Пам’ятай, реакція нормальна. Твоє тіло захищається. Ми повернемо контроль крок за кроком».
- Через 15 хвилин боєць відновив контакт та здатність діяти.

Результат:

Страх залишився, але зникло «застигання». В подальшому рекомендовано щоденні 3-хвилинні вправи на дихання.

Клінічний випадок 2. Хронічне виснаження і зниження емоційної стійкості

Ситуація:

Сержант з 8 місяцями без ротації в зоні бойових дій почав демонструвати підвищену дратівливість, безсоння, зниження концентрації та апатію.

Втручання:

- Проведено психоедукацію щодо симптомів емоційного вигорання.

- Визначено ключові стресори: нестача сну, відсутність нормального режиму, постійна відповідальність за нових бійців.
- Запроваджено індивідуальний план відновлення: короткі перерви, 5-хвилинні рутини релаксації, підтримка з боку командира.
- Робота з реконструкцією переконань («я маю триматися, бо інакше всім буде гірше») через техніки когнітивної реструктуризації.

Результат:

Через 3 тижні зменшення симптомів, покращення сну, повернення здатності до керування підрозділом.

Клінічний випадок 3. Панічні реакції у новобранця

Ситуація:

28-річний боєць, вперше потрапивши під обстріл, пережив епізод гіпервентиляції, втрату контролю, плач.

Втручання:

- Психолог застосував техніку уповільненого дихання зі зворотним рахунком.
- Створено безпечний простір: відведення від надлишкових стимулів, підтримка товаришів.
- Застосовано коротку EMDR-стабілізацію (двостороння стимуляція без глибинної пропрацювання).
- Надано інформацію про те, що перший бойовий стрес часто супроводжується різкими реакціями.

Результат:

Паніка трансформувалася у контрольований страх. Боєць зміг повернутися до виконання завдань через 2 дні.

Рекомендації для подальшої роботи

1. Створення мобільних команд психологів, які діють безпосередньо в зоні боїв.
2. Проведення регулярних тренінгів з емоційної стійкості під час підготовки до ротації.
3. Розробка індивідуальних протоколів відновлення для військовослужбовців із хронічним стресом.

4. Психоедукація командирів щодо попередження психологічного виснаження особового складу.

Застосування описаних методичних підходів сприяє системному розвитку емоційної стійкості військовослужбовців, формує здатність адаптуватися до екстремальних умов бойової діяльності, підтримувати внутрішній баланс і забезпечує ефективне функціонування у ситуаціях високої небезпеки та тривалого стресу.

Висновки до другого розділу

Військовослужбовці з орієнтацією на майбутнє демонструють більш оптимальну часову перспективу, що підтверджується вищими середніми значеннями за чинником «майбутнє» ($M = 1,920$ проти $1,726$; $p = 0,001$). Це свідчить про їхню здатність до стратегічного планування, прогнозування та контролю поведінки, що є суттєвим ресурсом емоційної стійкості в умовах воєнних дій.

У групі, орієнтованій на теперішнє та минуле, домінує негативна інтерпретація минулого, про що свідчать значно вищі показники за чинником «негативне минуле» ($M = 4,871$ проти $4,450$; $p = 0,001$). Це може вказувати на схильність до румінацій, переживання травматичного досвіду та знижену здатність до конструктивної переробки стресових подій.

За чинником «позитивне минуле» статистично значущих відмінностей не виявлено ($p = 0,130$), що означає відносну подібність обох груп у здатності опиратися на позитивний життєвий досвід. Це може бути стабілізуючим компонентом, який частково компенсує негативні впливи інших часових установок.

Орієнтація на теперішнє у групі «теперішнє та минуле» має більш дезадаптивний характер.

- Гедоністичне теперішнє значущо вище ($M = 2,138$ проти $1,886$; $p = 0,001$), що може відображати імпульсивність, пошук негайних емоційних стимулів або компенсаторні стратегії зняття стресу.
- Фаталістичне теперішнє також суттєво вище ($M = 5,900$ проти $5,186$; $p = 0,001$), що вказує на знижену віру у власний контроль над подіями, відчуття безсилля та залежності від зовнішніх умов — фактори, що зменшують емоційну стійкість.

Рівень онтогенетичної рефлексії вищий у групі, орієнтованій на теперішнє та минуле ($M = 99,353$ проти $93,487$; $p = 0,005$). Це свідчить про їхню інтенсивнішу потребу осмислювати власний досвід та життєвий шлях. Проте, у контексті домінування негативного минулого й фаталістичних установок така рефлексія може бути менш конструктивною та сприяти емоційному виснаженню.

Загальна структура часової перспективи показує, що найбільш емоційно стійкими є військовослужбовці, у яких переважає майбутньо-орієнтований підхід, тоді як орієнтація на теперішнє й минуле з переважно негативними та фаталістичними компонентами асоціюється з підвищеними ризиками зниження психоемоційної стабільності.

2. У військовослужбовців простежується помірний рівень розбіжності між бажаними та фактично досягнутими результатами у більшості сфер життя.

Найвищі значення розбіжності спостерігаються щодо матеріального забезпечення ($M = 15,365$), стосунків ($M = 14,498$) та здоров'я ($M = 14,253$). Це свідчить про те, що саме ці сфери є найбільш напруженими та такими, де військові гостро відчують невідповідність між очікуваннями і реаліями служби.

Розбіжність у сферах зовнішності та відомості є нижчою, що відображає меншу значущість або менший рівень психологічного дискомфорту у цих життєвих вимірах. Значення розбіжності за цими чинниками (близько 12–13 балів) свідчать про відносну стабільність самооцінки та задоволеність цими аспектами.

Незважаючи на наявність розбіжностей, військовослужбовці мають високий потенціал прагнень у всіх сферах, що вказує на їхню збережену мотивацію до

розвитку та віру у можливість позитивних змін. Найвищі показники потенціалу зафіксовані щодо:

- матеріального благополуччя ($M = 488,575$),
- здоров'я ($M = 451,148$),
- стосунків ($M = 461,834$)
- особистісного зростання ($M = 439,925$).

Це свідчить про спрямованість військових на підтримання ключових життєвих ресурсів, важливих для довгострокової адаптації та психологічної стабільності.

3. Співвідношення між рівнем розбіжності та потенціалом прагнень демонструє адаптивний характер мотиваційної сфери військовослужбовців. Навіть у сферах, де відчувається найбільша невідповідність (багатство, стосунки, здоров'я), військові зберігають високий мотиваційний ресурс. Така структура мотивації є потужним чинником емоційної стійкості, оскільки забезпечує орієнтацію на майбутні досягнення та зменшує дезадаптивні реакції на труднощі.

Найнижчі показники потенціалу прагнень спостерігаються у сферах зовнішності та відомості. Це означає, що для військовослужбовців ці параметри не відіграють визначальної ролі у самоцінності та життєвих орієнтаціях, що є позитивним фактором для їхнього психологічного благополуччя в умовах високого стресу.

Загалом отримані дані засвідчують, що емоційна стійкість військовослужбовців значною мірою підтримується внутрішньою мотивацією, прагненням до самовдосконалення, збереженням важливих життєвих орієнтирів та вірою у можливість покращення ситуації навіть за умов зовнішніх обмежень та інтенсивного професійного навантаження.

Результати емпіричного дослідження дозволили всебічно охарактеризувати психологічні механізми емоційної стійкості військовослужбовців у контексті часової перспективи, онтогенетичної рефлексії та мотиваційно-цільової сфери.

Виявлено помітні розбіжності в особливостях часової перспективи військовослужбовців, які суттєво впливають на якість їхньої емоційної адаптації.

Особи з домінуванням орієнтації на майбутнє вирізняються більшою здатністю прогнозувати події, планувати власні дії та контролювати поведінку. Підвищені значення показника «майбутнє» підтверджують, що така спрямованість виступає стабілізуючим чинником емоційної стійкості в умовах воєнної діяльності.

У військовослужбовців із переважною фокусованістю на теперішньому й минулому спостерігається тенденція до фіксації на негативному досвіді та схильність до фаталістичного сприйняття подій. Вищі значення за шкалами «негативне минуле» та «фаталістичне теперішнє» відображають наявність румінацій, знижену віру у власний вплив на обставини та підвищену емоційну вразливість, що може ускладнювати адаптаційні процеси та посилювати виснаження.

Водночас обидві групи військовослужбовців демонструють відносно стійку опору на позитивний минулий досвід, який частково компенсує негативні переживання. Така тенденція сприяє підтриманню психологічної рівноваги й може виконувати захисну функцію.

Дослідження онтогенетичної рефлексії засвідчило, що військовослужбовці, зорієнтовані переважно на теперішньо-минулий часовий горизонт, характеризуються більш вираженою рефлексивністю. Цей показник може виступати як ресурсом (осмислення власної біографії), так і потенційним ризиком: за домінування негативних спогадів інтенсивна рефлексія здатна підсилювати тривожність та внутрішню напругу.

Аналіз структури життєвих прагнень виявив помірний рівень розходження між бажаними цілями та фактичними досягненнями, що є типовим для служби, яка передбачає жорсткі обмеження та високі вимоги. Найбільш виражений дисбаланс простежується у сферах матеріального благополуччя, міжособистісних взаємин та фізичного здоров'я — саме ці домени виявляються найвразливішими для військовослужбовців.

Разом з тим отримані результати свідчать про значний мотиваційний потенціал у всіх провідних сферах життєдіяльності. Найвищі значення потенціалу зафіксовано щодо матеріального стану, здоров'я, соціальних зв'язків і

особистісного розвитку, що вказує на домінування прагнення до самовдосконалення та покращення якості життя.

Співвідношення між дисбалансом прагнень і рівнем їх мотиваційного потенціалу підтверджує адаптивний характер мотиваційної сфери військовослужбовців. Попри численні обмеження, вони зберігають налаштованість на активні дії, готовність змінювати ситуацію та підтримувати значущі життєві цілі. Така мотиваційна установка є вагомим компонентом емоційної стійкості.

Узагальнені дані дослідження демонструють, що емоційна стійкість військовослужбовців формується на перетині трьох взаємопов'язаних психологічних компонентів:

- домінування майбутньої часової перспективи,
- продуктивної онтогенетичної рефлексії,
- високого мотиваційного потенціалу та соціально значущих прагнень.

Взаємодія цих чинників забезпечує здатність військовослужбовців протистояти стресовим впливам бойових умов, підтримувати внутрішню стабільність та ефективно функціонувати в ситуаціях підвищеної складності.

ВИСНОВКИ

Емоційна стійкість у контексті воєнних подій та збройної агресії постає базовою психологічною передумовою, що визначає здатність особистості зберігати функціональність та внутрішню цілісність у ситуаціях підвищеної загрози. У бойових умовах, де щоденне життя супроводжується ризиком, невизначеністю, втратами та постійним напруженням, саме ця властивість забезпечує можливість контролювати емоційні реакції, стримувати імпульсивність і приймати раціональні рішення.

У широкому розумінні емоційна стійкість у період військових дій трактується як інтегральна характеристика психіки, що дозволяє витримувати надмірні стресові впливи, підтримувати працездатність і конструктивну поведінку, а також зменшувати ризик розвитку психотравматичних наслідків. Її формування залежить від взаємодії біологічних, особистісних і соціальних чинників: типу нервової системи, досвіду подолання складних ситуацій, рівня саморегуляції, застосовуваних копінг-стратегій, а також якості соціального оточення та мережі підтримки.

Наукові джерела підкреслюють, що емоційна стійкість не є сталою рисою, а динамічною функціональною можливістю, яка змінюється під впливом життєвих обставин. Бойові дії формують надзвичайно напружене середовище з нестачею інформації, перевантаженістю стимулами, моральними дилемами та ситуаціями невизначеності, що перевищують звичний рівень адаптаційних вимог. За таких умов стійкість виявляється як здатність швидко мобілізувати внутрішні ресурси, пригальмовувати руйнівні емоції та підтримувати керованість поведінки.

До ключових психологічних механізмів емоційної стійкості у бойовій діяльності належать:

- ефективна система саморегуляції, що забезпечує контроль над страхом, агресією і тривогою;
- конструктивні копінг-стратегії, орієнтовані на активне вирішення проблеми;

- когнітивна пластичність, яка дозволяє швидко змінювати оцінку ситуації та адаптувати мислення;
- достатній рівень смислової регуляції, включно з наявністю важливих цілей і внутрішніх орієнтирів;
- підтримувальні соціальні зв'язки, що зменшують ризики психічної дестабілізації.

Емоційна стійкість виступає також захисним фактором щодо бойового стресу та розвитку посттравматичних розладів. Особи з більш вираженим рівнем цієї якості краще пристосовуються до змінних умов бойового середовища, демонструють вищу ефективність у виконанні завдань, рідше зазнають емоційного виснаження та зберігають здатність до адекватної міжособистісної взаємодії.

Важливе місце емоційна стійкість посідає й у системі морально-психологічного забезпечення військових підрозділів. Бійці, здатні підтримувати емоційну рівновагу, краще дотримуються дисципліни, сприяють згуртованості колективу та виступають додатковим ресурсом для товаришів, посилюючи психологічну готовність групи в цілому.

Отже, емоційна стійкість у воєнних реаліях є складним багатовимірним феноменом, що поєднує регуляцію емоцій, адаптаційні механізми та здатність до продуктивної діяльності в умовах загрози. Її розвиток набуває особливої ваги у системі психологічної підготовки військових і цивільних, які проживають у зоні конфлікту. Посилення емоційної стійкості не лише зменшує негативні психологічні наслідки війни, а й створює передумови для ефективної реабілітації та повернення до мирного життя.

Виявлено помітні розбіжності в особливостях часової перспективи військовослужбовців, які суттєво впливають на якість їхньої емоційної адаптації. Особи з домінуванням орієнтації на майбутнє вирізняються більшою здатністю прогнозувати події, планувати власні дії та контролювати поведінку. Підвищені значення показника «майбутнє» підтверджують, що така спрямованість виступає стабілізуючим чинником емоційної стійкості в умовах воєнної діяльності.

У військовослужбовців із переважною фокусованістю на теперішньому й минулому спостерігається тенденція до фіксації на негативному досвіді та схильність до фаталістичного сприйняття подій. Вищі значення за шкалами «негативне минуле» та «фаталістичне теперішнє» відображають наявність румінацій, знижену віру у власний вплив на обставини та підвищену емоційну вразливість, що може ускладнювати адаптаційні процеси та посилювати виснаження.

Водночас обидві групи військовослужбовців демонструють відносно стійку опору на позитивний минулий досвід, який частково компенсує негативні переживання. Така тенденція сприяє підтриманню психологічної рівноваги й може виконувати захисну функцію.

Дослідження онтогенетичної рефлексії засвідчило, що військовослужбовці, зорієнтовані переважно на теперішньо-минулий часовий горизонт, характеризуються більш вираженою рефлексивністю. Цей показник може виступати як ресурсом (осмислення власної біографії), так і потенційним ризиком: за домінування негативних спогадів інтенсивна рефлексія здатна підсилювати тривожність та внутрішню напругу.

Аналіз структури життєвих прагнень виявив помірний рівень розходження між бажаними цілями та фактичними досягненнями, що є типовим для служби, яка передбачає жорсткі обмеження та високі вимоги. Найбільш виражений дисбаланс простежується у сферах матеріального благополуччя, міжособистісних взаємин та фізичного здоров'я — саме ці домени виявляються найвразливішими для військовослужбовців.

Разом з тим отримані результати свідчать про значний мотиваційний потенціал у всіх провідних сферах життєдіяльності. Найвищі значення потенціалу зафіксовано щодо матеріального стану, здоров'я, соціальних зв'язків і особистісного розвитку, що вказує на домінування прагнення до самовдосконалення та покращення якості життя.

Співвідношення між дисбалансом прагнень і рівнем їх мотиваційного потенціалу підтверджує адаптивний характер мотиваційної сфери військовослужбовців. Попри численні обмеження, вони зберігають

налаштованість на активні дії, готовність змінювати ситуацію та підтримувати значущі життєві цілі. Така мотиваційна установка є вагомим компонентом емоційної стійкості.

Узагальнені дані дослідження демонструють, що емоційна стійкість військовослужбовців формується на перетині трьох взаємопов'язаних психологічних компонентів:

- домінування майбутньої часової перспективи,
- продуктивної онтогенетичної рефлексії,
- високого мотиваційного потенціалу та соціально значущих прагнень.

Взаємодія цих чинників забезпечує здатність військовослужбовців протистояти стресовим впливам бойових умов, підтримувати внутрішню стабільність та ефективно функціонувати в ситуаціях підвищеної складності.

Розвиток емоційної стійкості військовослужбовців вимагає системного підходу, що охоплює сфери часової перспективи, когнітивної регуляції, особистісних ресурсів та соціально-психологічної підтримки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеева Ю.А. Розвиток моральної самосвідомості підлітків у процесі індивідуального консультування / Ю.А. Алексеева // Міжнародна науково – практична конференція „Формування духовно – моральних цінностей у дітей та молоді” 21 – 22 жовтня 2024 р. – Київ – Вінниця, 2024. – С. 33 – 39.
2. Бардиш В.В. Роль копінг-стратегій у соціально-психологічній адаптації учасників бойових дій до цивільного життя: кваліфікаційна робота на здобуття ступеня магістра : спец. 053 «Психологія» / наук. керівник канд. психол. наук, доц. С.С. Доскач ; Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. Чернівці, 2024. 86 с
3. Барна М. В. Програма соціально-психологічного тренінгу з розвитку емпатійності майбутніх практичних психологів. *Практична психологія та соціальна робота*. 2016. № 12. С. 50-66.
4. Богданова І. М. Шляхи формування особистісної змобілізованості майбутніх учителів у процесі фахової підготовки / І. М. Богданова // Наука і освіта . — 2021. — N 2. - С. 8-11.
5. Бочелюк В.Й. Методика та організація наукових досліджень з психології /В.Й.Бочелюк, В.В.Бочелюк. – Київ, «Центр учбової літератури», 2008. – 357с.
6. Бринза І.В. Психологічні ресурси особистості та професійна криза /І.В.Бринза, Г.Л.Свачій//Актуальні проблеми сучасної психології. – Одеса, 2019. - С.214-217.
7. Васютинська О.Г. Дослідження особистісної пасіонарності в сучасній психології /О.Г.Васютинська //Вісник ОНУ.- 2022.- Т 17.- Вип 5.- С.13-21.
8. Велитченко Л.К. Суб'єкт і його атрибутивні категорії / Л.К.Велитченко // Наука і освіта. - №4-5. – 2018. – С.69-73.
9. Вірна Ж.П. Позитивна особистість та логіка її життєвих програм /Ж.П.Вірна//Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – 2023. – Вип.74. – Том 1. – С.71-75.

10. Галецька І.І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації / І.І.Галецька //Вісник Львівського університету. Серія: філософські науки. – 2023. – Вип. 5. – С.433-441
- 11.Гончаренко С. У. Український педагогічний енциклопедичний словник /С.У.Гончаренко. – Рівне: Волинські обереги, 2021. – 522с.
- 12.Горбачик А.П. Методологічні особливості порівняльних емпіричних досліджень в соціології // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. - Випуск 18. - Київ: Логос. - С. 16-18.
- 13.Гуменюк Г. В. Психологічний простір професійного самоздійснення особистості як предмет дослідження / Г. В. Гуменюк// Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – К., 2024. –Т. XVI. –част. 1,2. –С. 299-310.
- 14.Гуляс І.А. Детермінанти самоздійснення особистості /І. А. Гуляс //Психологічні перспективи. – 2018. – Вип. 17. – С. 83-92.
- 15.Джеймісон Ф. Постмодернізм, або Логіка культури пізнього капіталізму / Ф. Джеймісон. – [Пер. з англ.]- К., 2023.
- 16.Долгова О. М. Індивідуально-психологічні властивості особистості як складові професійної надійності співробітників служби авіаційної безпеки АВІА-2013 /Долгова О. М., Вашека Т. В., Власова-Чмерук О. М. //збірник XI Міжнародної науково-технічної конференції, 21-23 травня 2023 року, – К., 2023. – Т. 6.
- 17.Когут І. В. Визначення базисних компетенцій у структурі професійно-педагогічної комунікативної компетентності майбутнього педагога / І. В. Когут // Освітологічний дискурс. - 2024. - № 2. - С. 63-73.
- 18.Колесніков Є.П. Психологія дії, що організує житт.- Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології/ Є.П. Колесніков; ОНУ імені І.І.Мечникова, 2023. – 20 с.
- 19.Колот С.А. Моделирование психокоррекционной работы / С.А.Колот //Наука і освіта. – 2024. - №6-7. – С.129.

- 20.Максименко С.Д. Основи генетичної психології / С.Д.Максименко. – К., 2008. – 218с.
- 21.Максименко С.Д. Рефлексія проблем розвитку в психології / С.Д.Максименко // Наукові записки Ін-ту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. – К., 2001. – Вип. 21. – С.1-24.
- 22.Максименко С.Д. Розвиток психіки в онтогенезі / С.Д.Максименко. - [в 2 т.] – К.: Форум, 2012. Т.1: Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології. – 319 с.
- 23.Максименко К.С. Психічні стани як об'єктивація внутрішнього світу особистості / К.С. Максименко //Наука і освіта. – 2004. - №6-7. – С.166-170.
- 24.Мочерний С.П. Поняття «методологія» та його структура /С.П.Мочерний//Психологія і суспільство. - – 2022. - №2. – С.58-82.
- 25.Носенко Е.Л. Сучасні напрями зарубіжної психології: психологія особистості //Е.Л.Носенко, І.Ф.Аршава. – Д.: вид.Дніпропетровськ. нац. ун-ту, 2019. – 261 с.
- 26.Осичка О.В. Роль життєвої кризи у розвитку особистості / О.В. Осичка // Матеріали конференції молодих вчених [«Теоретичні та практичні проблеми розвитку і реалізації потенціала особистості»], (30 квітня 2022 р., м.Одеса). – С.129-131.
- 27.Степанов О.М. Психологічна енциклопедія /О.М.Степанов. – К.: Академвидав, 2026. – 424 с.
- 28.Татенко В.О. Вчинок у феноменологічній традиції /В.О.Татенко//Основи психології. - . – К.: Либідь, 2022. – С.507-527.
- 29.Титаренко Т.М. Вчинок екзистенції /Т.М. Титаренко //Основи психології. - . – К.: Либідь, 2021. – С.556-573.
- 30.Федорець А. В. Зв'язок самоставлення та індивідуально-психологічних особливостей особистості спортсмена з його спортивною майстерністю / А. В. Федорець //Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. - 2022. - Вип. 14. - С. 159-166.
- 31.Юрченко В.М. Психічні стани людини: системний опис /В.М.Юрченко. – Рівне, 2016. – 574 с.

32. Ямницький В.М. Розвиток життєтворчої активності особистості: теорія та експеримент / В.М. Ямницький. – Одеса, ПНЦ АПН України – СВД Черкасов М.П., 2021. – 362 с.
33. Ananko E.A., Podkolodny N.L., Ignatieva E.V., Podkolodnaya O.A., Stepanenko I.L., and Kolchanov, N.A. GeneNet system: its status in 2002. Proc. III Intern. Conference on Bioinformatics of Genome Regulation and Structure (BGRS'2002), Novosibirsk, 2012. p. 70-73.
34. Antonovsky A. The Sense of Coherence as a Determinant of Health // Behavioral Health: a Handbook of Health Enhancement and Disease Prevention / J. D. Matarazzo, N. Miller (Eds.). N.Y.: Wiley, 2024. P. 194–202.
35. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change // Psychological Review. – 1977. – С. 191-215.
36. Deci E. L., Ryan R. M. The General Causality Orientation Scale: self-determination in personality // Journal of Research in Personality. 1985b. Vol. 19. P. 109–134.