

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки

Кафедра практичної психології

**Емоційна стійкість як предиктор психологічного благополуччя
особистості в умовах російсько-української війни**

кваліфікаційна робота
здобувачки вищої освіти
першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти
заочної форми здобуття освіти
спеціальності 053 «Психологія»
Квасниці Ольги Володимирівни

Науковий керівник
професор кафедри практичної
психології,
доктор психологічних наук, доцент
Євген КАРПЕНКО

Рецензент
професор кафедри загальної та
соціальної психології,
доктор педагогічних наук, професор
Галина ЛЯЛЮК

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

« » _____ 2026 р., протокол №

завідувач кафедри практичної психології

_____ **Галина ОДИНЦОВА**

Львів

2026

АНОТАЦІЯ

Квасниця О.В. Емоційна стійкість як предиктор психологічного благополуччя особистості в умовах російсько-української війни.

Кваліфікаційна робота присвячена комплексному дослідженню взаємозв'язку емоційної стійкості з психологічним благополуччям особистості в специфічних умовах російсько-української війни.

У першому розділі здійснено комплексний теоретичний аналіз феноменів емоційної стійкості та психологічного благополуччя. Розглянуто основні концепції (моделі К. Ріфф, М. Селігмана, теорії резильєнтності К. Коннор та Дж. Девідсона) та обґрунтовано роль емоційної стійкості як ключового ресурсу адаптації особистості в умовах воєнного стресу. Визначено внутрішні та зовнішні чинники, що впливають на підтримання ментального здоров'я в кризових ситуаціях.

Другий розділ присвячено емпіричному дослідженню на вибірці з 50 студентів львівських вишів. У роботі представлено аналіз рівнів психологічного благополуччя, життєстійкості та стратегій емоційної регуляції респондентів. Виявлено гендерні відмінності: чоловіки демонструють вищу життєстійкість і контроль, тоді як жінки – вищу якість міжособистісних стосунків та частіше використовують когнітивну переоцінку.

У ході дослідження було підтверджено взаємозв'язок емоційної стійкості й психологічного благополуччя особистості в умовах війни, що дозволяє припустити, що емоційна стійкість є предиктором психологічного благополуччя. Статистичний аналіз за коефіцієнтом Пірсона виявив сильний позитивний зв'язок між цими показниками ($r = 0,62$; $p < 0,01$). Доведено, що здатність до когнітивної переоцінки є адаптивним механізмом реалізації стійкості, тоді як стратегія пригнічення емоцій має дезадаптивний характер і знижує рівень суб'єктивного благополуччя.

Ключові слова: *емоційна стійкість, психологічне благополуччя, воєнний стрес, предиктор, резильєнтність, життєстійкість, емоційна регуляція, когнітивна переоцінка, адаптаційні ресурси, студентська молодь.*

ANNOTATION

Kvasnytsia O.V. Emotional resilience as a predictor of an individual's psychological well-being in the context of the Russian-Ukrainian war.

The qualification thesis is devoted to a comprehensive study of the relationship between emotional resilience and the psychological well-being of an individual under the specific conditions of the Russian-Ukrainian war.

The first chapter provides a comprehensive theoretical analysis of the phenomena of emotional resilience and psychological well-being. Key concepts are reviewed (models by C. Ryff and M. Seligman, the resilience theory by K. Connor and J. Davidson), and the role of emotional resilience as a key resource for individual adaptation under war-related stress is substantiated. Internal and external factors influencing the maintenance of mental health in crisis situations are identified.

The second chapter is dedicated to an empirical study conducted on a sample of 50 students from Lviv universities. The paper presents an analysis of the respondents' levels of psychological well-being, hardiness, and emotion regulation strategies. Gender differences were identified: men demonstrate higher levels of hardiness and control, while women show a higher quality of interpersonal relationships and more frequent use of cognitive reappraisal.

The study confirmed the correlation between emotional resilience and an individual's psychological well-being during wartime, suggesting that emotional resilience is a predictor of psychological well-being. Statistical analysis using Pearson's correlation coefficient revealed a strong positive correlation between these indicators ($r = 0.62$; $p < 0.01$). It is proven that the capacity for cognitive reappraisal is an adaptive mechanism for exercising resilience, whereas the strategy of expressive suppression is maladaptive and reduces the level of subjective well-being.

Keywords: *emotional resilience, psychological well-being, war stress, predictor, resilience, hardiness, emotion regulation, cognitive reappraisal, adaptive resources, student youth.*

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ.....	9
1.1. Поняття емоційної стійкості в психологічній науці: сутність, структура та підходи до вивчення.....	9
1.2. Психологічне благополуччя особистості: теоретичні моделі та основні компоненти.....	11
1.3. Емоційна стійкість як ресурс адаптації особистості в умовах стресу та війни.....	14
1.4. Взаємозв'язок емоційної стійкості та психологічного благополуччя: огляд сучасних досліджень	17
1.5. Фактори формування емоційної стійкості та психологічного благополуччя в умовах тривалого стресу.....	21
1.6. Практичні рекомендації щодо розвитку емоційної стійкості з метою підвищення психологічного благополуччя.....	23
Висновки до розділу 1.....	25
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ЯК ПРЕДИКТОРА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	27
2.1. Організація емпіричного дослідження: характеристика вибірки та методик емпіричного дослідження.....	27
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження	31
2.3. Кореляційний аналіз даних.....	42

Висновки до розділу 2.....	45
ВИСНОВКИ.....	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	50

ВСТУП

Актуальність дослідження. Повномасштабна російсько-українська війна спричинила масштабні трансформації соціального середовища та суттєво вплинула на психоемоційний стан населення. Хронічна загроза життю, травматичний досвід, втрати, вимушене переміщення, руйнування звичних соціальних зв'язків формують умови тривалого стресового навантаження. За таких обставин особливої значущості набуває дослідження внутрішніх психологічних ресурсів особистості, що забезпечують збереження психічного здоров'я та підтримання психологічного благополуччя.

Проблема стресу та адаптації особистості була започаткована в працях Г. Сельє, який розглядав стрес як неспецифічну реакцію організму на вимоги середовища. Подальший розвиток досліджень пов'язаний із транзакційною теорією стресу та копіngu Р. Лазаруса і С. Фолкман, де особливу увагу приділено когнітивній оцінці ситуації та стратегіям подолання. У сучасній психології значного поширення набула концепція резильєнтності (К. Коннор, Дж. Девідсон), що трактується як здатність особистості успішно адаптуватися до несприятливих обставин та відновлюватися після психотравмуючих подій. У структурі резильєнтності вагоме місце посідає емоційна стійкість як здатність до регуляції емоційних станів, збереження самоконтролю та конструктивного реагування на стресові впливи.

Психологічне благополуччя як інтегральний показник позитивного функціонування особистості розглядається у працях представників гуманістичної та позитивної психології. К. Ріфф запропонувала багатовимірну модель психологічного благополуччя, що включає самоприйняття, автономію, позитивні стосунки з іншими, управління середовищем, життєву мету та особистісне зростання. М. Селігман у межах моделі PERMA визначив п'ять ключових складників благополуччя: позитивні емоції, залученість, взаємини, смисл і досягнення. У кризових умовах війни збереження цих компонентів значною мірою залежить від наявності внутрішніх ресурсів, серед яких особливу роль відіграє емоційна стійкість.

В українській психології проблема особистісних ресурсів, життєстійкості та саморегуляції досліджувалася у працях С. Д. Максименка, який підкреслював значення внутрішньої активності суб'єкта у процесі подолання складних життєвих обставин. Т. М. Титаренко розглядала життєстійкість особистості як умову збереження цілісності «Я» в кризових ситуаціях, а також акцентувала увагу на процесах смислотворення в умовах соціальної нестабільності. В. В. Долинська та інші вітчизняні дослідники наголошують на ролі емоційної саморегуляції у структурі психологічного здоров'я особистості.

Незважаючи на значну кількість наукових досліджень, проблема емоційної стійкості як предиктора психологічного благополуччя особистості в умовах повномасштабної війни потребує подальшого емпіричного вивчення. Особливо актуальним є визначення характеру взаємозв'язку між цими феноменами та встановлення їх прогностичної ролі в сучасних соціально-психологічних реаліях України.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично перевірити роль емоційної стійкості як предиктора психологічного благополуччя особистості в умовах російсько-української війни.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретико-методологічні підходи до вивчення емоційної стійкості та резильєнтності.
2. Розкрити основні концепції психологічного благополуччя у вітчизняній та зарубіжній психології.
3. Охарактеризувати психологічні особливості переживання воєнного стресу.
4. Провести емпіричне дослідження рівня емоційної стійкості та психологічного благополуччя респондентів.
5. Встановити статистично значущий взаємозв'язок між досліджуваними показниками та спрогнозувати предиктивну роль емоційної стійкості.

6. Розробити практичні рекомендації щодо розвитку емоційної стійкості як ресурсу збереження психологічного благополуччя.

Об'єкт дослідження – психологічне благополуччя особистості в умовах воєнного стресу.

Предмет дослідження – емоційна стійкість як предиктор психологічного благополуччя особистості.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що високий рівень емоційної стійкості пов'язаний з показниками психологічного благополуччя особистості, що дає підстави висунути наступне припущення, що емоційна стійкість виступає значущим предиктором психологічного благополуччя в умовах тривалого воєнного стресу.

Методологічну основу дослідження становлять: теорія стресу Г. Сельє; транзакційна модель стресу та копіngu Р. Лазаруса і С. Фолкман; концепція резильєнтності К. Коннор і Дж. Девідсон; модель психологічного благополуччя К. Ріфф; положення позитивної психології М. Селігмана; положення вітчизняної психології щодо особистісних ресурсів та життєстійкості (С. Д. Максименко, Т. М. Титаренко та ін.).

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення наукових джерел); емпіричні (психодіагностичні методики для вимірювання рівня емоційної стійкості та психологічного благополуччя); методи математико-статистичної обробки даних: описова математична статистика і кореляційний аналіз за Пірсоном).

Наукова новизна полягає у конкретизації ролі емоційної стійкості як предиктора психологічного благополуччя особистості в умовах повномасштабної війни в Україні.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання в діяльності практичних психологів, консультантів, фахівців кризової допомоги, а також у розробці програм психопрофілактики та розвитку емоційної стійкості населення.

Перспективний вектор подальших досліджень полягає в перевірці наступної гіпотези про те, що емоційна стійкість виступає значущим предиктором психологічного благополуччя в умовах тривалого воєнного стресу.

Структура роботи визначається метою та завданнями дослідження і складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Поняття емоційної стійкості в психологічній науці: сутність, структура та підходи до вивчення

Проблема емоційної стійкості посідає важливе місце в сучасній психології у зв'язку зі зростанням інтересу до внутрішніх ресурсів особистості, що забезпечують її адаптацію до складних та кризових умов життя. У контексті глобальних соціальних викликів, зокрема воєнного стану, емоційна стійкість розглядається як ключовий чинник збереження психологічного здоров'я та ефективного функціонування особистості.

У науковому дискурсі емоційна стійкість тісно пов'язана з поняттями стресостійкості, резильєнтності (resilience), емоційної регуляції та психологічної адаптації. Засновник теорії стресу Ганс Сельє визначав стрес як універсальну реакцію організму на вимоги середовища та підкреслював значення адаптаційних механізмів у подоланні напруження. Хоча його концепція мала переважно фізіологічне спрямування, вона заклала основу для подальших психологічних досліджень індивідуальних відмінностей у реагуванні на стрес.

Подальший розвиток проблематики пов'язаний із транзакційною теорією стресу Річард Лазарус та Сьюзен Фолкман, у межах якої стрес розглядається як результат взаємодії особистості й середовища та залежить від когнітивної оцінки ситуації і наявних копінг-ресурсів. У цьому контексті емоційна стійкість постає як здатність підтримувати відносну стабільність емоційних реакцій і зберігати ефективність діяльності навіть за умов інтенсивного психоемоційного навантаження [5].

У межах концепції резильєнтності Кетрін Коннор та Джонатан Девідсон емоційна стійкість розглядається як один із центральних компонентів здатності особистості адаптуватися до травматичних подій і відновлюватися після них. Автори підкреслюють, що резильєнтність включає оптимізм, наполегливість,

внутрішній локус контролю та ефективну емоційну саморегуляцію. Таким чином, емоційна стійкість є важливою умовою конструктивного подолання кризових ситуацій [9; 26; 28].

Вагомий внесок у розуміння механізмів емоційної регуляції зробив Джеймс Гросс, який запропонував процесуальну модель регуляції емоцій. Згідно з цією моделлю, ефективність адаптації залежить від здатності особистості своєчасно застосовувати когнітивну переоцінку, контроль уваги та інші стратегії регуляції емоційних станів. Високий рівень емоційної стійкості передбачає гнучке використання адаптивних стратегій регуляції та зниження частоти дезадаптивних реакцій (румінацій, уникання, імпульсивності) [8].

У контексті позитивної психології Мартін Селігман підкреслює роль особистісних ресурсів у підтриманні благополуччя навіть у несприятливих умовах. Емоційна стійкість у цьому підході розглядається як характеристика, що сприяє збереженню позитивного афекту, оптимістичного стилю пояснення подій та здатності до смислотворення.

В українській психології проблема внутрішніх ресурсів особистості розроблялася у працях Сергій Максименко, який наголошував на активній ролі суб'єкта у процесі життєтворення та подолання складних життєвих обставин. Тетяна Титаренко розглядала життєстійкість як інтегративну характеристику особистості, що забезпечує збереження цілісності «Я» в умовах криз та соціальної нестабільності. У межах цих підходів емоційна стійкість виступає важливим структурним компонентом особистісної зрілості та психологічної саморегуляції.

Аналіз наукових джерел дозволяє виокремити такі основні характеристики емоційної стійкості: [10; 33;38]

- здатність до ефективної емоційної саморегуляції;
- збереження продуктивності діяльності в умовах стресу;
- низький рівень дезорганізуючого впливу негативних емоцій;
- психологічна гнучкість і адаптивність;
- внутрішній локус контролю та відповідальність за власні реакції.

Структурно емоційну стійкість доцільно розглядати як інтегративне утворення, що включає когнітивний (оцінка ситуації), емоційний (інтенсивність і стабільність переживань), мотиваційний (орієнтація на подолання труднощів) та поведінковий (конструктивні копінг-стратегії) компоненти [18].

Таким чином, емоційна стійкість є складним багатовимірним феноменом, що відображає здатність особистості підтримувати внутрішню рівновагу, ефективно регулювати емоційні стани та зберігати психологічну цілісність у ситуаціях підвищеного стресу. В умовах воєнного стану вона набуває значення ключового особистісного ресурсу, що може виступати предиктором психологічного благополуччя.

1.2. Психологічне благополуччя особистості: теоретичні моделі та основні компоненти

Проблема психологічного благополуччя особистості є однією з ключових у сучасній психології, оскільки пов'язана з дослідженням якості життя, адаптаційних можливостей людини, її задоволеності життям та внутрішньої гармонії. В умовах соціальної нестабільності та воєнного стану питання збереження психологічного благополуччя набуває особливої актуальності, адже тривалий стрес та травматичні події впливають на емоційний стан і загальне функціонування особистості [1; 12; 34].

У науковій літературі психологічне благополуччя розглядається в межах двох основних підходів – гедоністичного та евдемоністичного.

Гедоністичний підхід пов'язаний із концепцією суб'єктивного благополуччя (subjective well-being). Згідно з працями Е. Дінера, суб'єктивне благополуччя включає три основні компоненти: задоволеність життям, наявність позитивних емоцій та низький рівень негативних емоцій [2]. У межах цього підходу благополуччя розуміється як суб'єктивна оцінка людиною власного життя та емоційного досвіду.

Евдемоністичний підхід акцентує увагу на самореалізації, розвитку особистісного потенціалу та смисловій наповненості життя. Однією з

найвідоміших моделей психологічного благополуччя є концепція К. Рифф, яка визначає його як багатовимірний конструкт, що складається з шести компонентів: самоприйняття, позитивних взаємин з іншими, автономії, управління середовищем, особистісного зростання та наявності життєвих цілей [3; 20; 36]. Згідно з цією моделлю, психологічне благополуччя відображає рівень психологічної зрілості та інтегрованості особистості.

Подальший розвиток ідей евдемоністичного підходу представлений у межах позитивної психології. М. Селігман запропонував модель PERMA, що включає п'ять складників благополуччя: позитивні емоції (Positive Emotions), залученість (Engagement), позитивні стосунки (Relationships), смисл (Meaning) та досягнення (Accomplishment) [4]. Дана модель інтегрує емоційний, когнітивний та мотиваційний аспекти функціонування особистості.

Сучасні дослідження підкреслюють, що психологічне благополуччя має динамічний характер і формується під впливом особистісних ресурсів, соціальної підтримки та умов життєдіяльності [5]. У контексті воєнних подій воно розглядається як показник адаптаційного потенціалу людини та її здатності зберігати внутрішню рівновагу попри стресові фактори [6; 24; 37].

Українські дослідники також акцентують увагу на ролі особистісних ресурсів у підтриманні психологічного благополуччя в умовах війни. Зокрема, наголошується на значенні життєстійкості, емоційної регуляції, соціальної підтримки та смисложиттєвих орієнтацій як чинників збереження внутрішньої стабільності особистості [7].

Таким чином, психологічне благополуччя можна визначити як інтегративну характеристику позитивного функціонування особистості, що охоплює емоційні, когнітивні та смислові аспекти її життєдіяльності. У межах даного дослідження воно розглядається як багатовимірний показник психологічного стану особистості, який може змінюватися під впливом емоційної стійкості як важливого адаптаційного ресурсу в умовах війни.

Окрім зазначених підходів, у сучасній психології простежується тенденція до інтеграції гедоністичної та евдемоністичної традицій у межах єдиної

концепції позитивного функціонування особистості. Дослідники наголошують, що психологічне благополуччя не обмежується лише переживанням позитивних емоцій чи реалізацією потенціалу, а є складним багаторівневим утворенням, що охоплює емоційні, когнітивні, поведінкові та ціннісно-сміслові компоненти [5].

Важливим аспектом у структурі психологічного благополуччя є здатність особистості до усвідомленої саморегуляції та підтримання внутрішньої рівноваги. Саме механізми емоційної регуляції забезпечують адаптацію до мінливих умов середовища та знижують ризик розвитку дезадаптивних станів. У цьому контексті психологічне благополуччя виступає не лише результатом сприятливих умов, а й показником ефективного функціонування внутрішніх ресурсів особистості.

Деякі автори розглядають психологічне благополуччя як системну характеристику, що формується у взаємодії особистісних рис, життєвого досвіду та соціального контексту. Зокрема, підкреслюється роль смисложиттєвих орієнтацій, внутрішнього локусу контролю, здатності до рефлексії та прийняття невизначеності як чинників підтримання позитивного психологічного стану [7; 22; 39]. У ситуації війни особливої ваги набуває здатність людини зберігати відчуття смислу та цілісності «Я», попри переживання втрат і загроз.

Окремі дослідження вказують на те, що психологічне благополуччя виконує буферну функцію щодо впливу стресових факторів. Особи з вищим рівнем благополуччя демонструють кращу психологічну адаптацію, нижчий рівень тривожності та депресивних проявів, а також більшу здатність до конструктивного подолання труднощів [6]. Це дозволяє розглядати його як важливий індикатор психічного здоров'я та ресурс стійкості в умовах кризових подій.

У межах сучасної української психологічної науки також підкреслюється, що психологічне благополуччя в умовах воєнного стану пов'язане з активною життєвою позицією, включеністю у соціальні процеси, підтриманням соціальних зв'язків та відчуттям причетності до спільноти. Соціальна підтримка, довіра та

відчуття єдності суспільства виступають додатковими чинниками збереження внутрішньої стабільності особистості [17; 29; 40].

Таким чином, узагальнення наукових підходів дозволяє стверджувати, що психологічне благополуччя є багатовимірним і динамічним феноменом, який поєднує суб'єктивну задоволеність життям, позитивне емоційне переживання, реалізацію особистісного потенціалу та смислову інтегрованість досвіду. У контексті даного дослідження воно розглядається як показник позитивного функціонування особистості, що може зазнавати впливу рівня її емоційної стійкості в умовах воєнної реальності.

1.3. Емоційна стійкість як ресурс адаптації особистості в умовах стресу та війни

В умовах тривалого соціального напруження та воєнного стану особливої актуальності набуває проблема збереження психічної рівноваги особистості. Одним із ключових внутрішніх ресурсів, що забезпечує ефективне функціонування людини в стресових обставинах, є емоційна стійкість. Вона розглядається як інтегративна властивість особистості, що проявляється у здатності зберігати відносну стабільність емоційних реакцій, контролювати афективні прояви та підтримувати конструктивну поведінку в умовах підвищеного навантаження [35].

У контексті теорії стресу Р. Лазаруса та С. Фолкмана адаптація до складних життєвих обставин залежить від когнітивної оцінки події та наявних ресурсів подолання (coping resources). Емоційна стійкість у цьому аспекті виступає внутрішнім ресурсом, що впливає на характер інтерпретації стресора та вибір стратегій подолання. Особи з вищим рівнем емоційної стійкості схильні до використання проблемно-орієнтованих та конструктивних способів реагування, тоді як низький її рівень може сприяти розвитку тривожних і дезадаптивних реакцій [11; 39].

Близьким за змістом є поняття психологічної резильєнтності (resilience), яке трактується як здатність особистості зберігати або відновлювати

психологічне функціонування після впливу травматичних подій [3]. Дослідження Г. Бонанно доводять, що більшість людей за наявності відповідних внутрішніх і зовнішніх ресурсів демонструють природну стійкість до травматичних впливів [4]. Емоційна стійкість у цьому контексті виступає складовою ширшого феномену резильєнтності, забезпечуючи регуляцію афективної сфери та запобігаючи хронізації стресових станів.

В умовах війни емоційна стійкість набуває особливого значення, оскільки особистість перебуває під впливом тривалих та інтенсивних стресогенних факторів: загрози життю, втрат, вимушеного переміщення, інформаційного перевантаження, невизначеності майбутнього. Хронічний стрес може призводити до виснаження психічних ресурсів, розвитку тривожних і депресивних станів, зниження загального рівня психологічного благополуччя [23; 25]. У такій ситуації здатність до емоційної саморегуляції, збереження внутрішньої рівноваги та контроль інтенсивності переживань виступають ключовими чинниками адаптації.

Емоційна стійкість проявляється у кількох взаємопов'язаних аспектах: здатності до усвідомлення власних емоцій, гнучкості емоційного реагування, толерантності до невизначеності, здатності відновлюватися після емоційних потрясінь. Вона не означає відсутності негативних переживань, а передбачає їх адекватне прийняття та конструктивне опрацювання. Саме тому емоційно стійка особистість не уникає переживань страху чи тривоги, але здатна інтегрувати їх у власний досвід без руйнівного впливу на поведінку та самооцінку.

Українські науковці підкреслюють, що в умовах воєнних подій важливими чинниками формування емоційної стійкості є смисложиттєві орієнтації, громадянська ідентичність, соціальна підтримка та активна життєва позиція [16]. Усвідомлення власної причетності до спільноти, наявність ціннісних орієнтирів і підтримка значущих інших сприяють зниженню рівня психологічної вразливості.

Окрім цього, емоційна стійкість пов'язана з такими особистісними характеристиками, як оптимізм, внутрішній локус контролю, здатність до

рефлексії та самоприйняття. Вони сприяють формуванню адаптивних когнітивних установок і зменшують інтенсивність деструктивних емоційних реакцій. Таким чином, емоційна стійкість виконує регулятивну, захисну та адаптаційну функції в структурі особистості.

Отже, в умовах стресу та війни емоційна стійкість виступає важливим психологічним ресурсом, що забезпечує підтримання психічної рівноваги, сприяє ефективному подоланню труднощів та збереженню психологічного благополуччя. Її розгляд як предиктора психологічного благополуччя є теоретично обґрунтованим і дозволяє емпірично дослідити роль цього особистісного ресурсу в адаптації до воєнних умов.

Варто зазначити, що емоційна стійкість формується впродовж онтогенезу та залежить як від індивідуально-психологічних особливостей, так і від соціального досвіду особистості. Значну роль у її становленні відіграють ранні моделі емоційної взаємодії, стиль прив'язаності, досвід подолання труднощів та сформовані способи емоційної регуляції. У дорослому віці емоційна стійкість підтримується через усвідомленість, рефлексивність та здатність до переосмислення життєвих подій [13; 19].

У ситуації війни особливого значення набуває когнітивна гнучкість як складова емоційної стійкості. Здатність змінювати інтерпретацію подій, знаходити альтернативні пояснення та зберігати відчуття контролю навіть у межах обмежених можливостей сприяє зниженню рівня дистресу. Особи з розвиненою емоційною стійкістю частіше використовують механізми позитивної переоцінки ситуації та зберігають орієнтацію на майбутнє, що запобігає формуванню стану безпорадності [15; 23].

Крім того, емоційна стійкість пов'язана з фізіологічними аспектами стресостійкості. Дослідження свідчать, що здатність до емоційної саморегуляції впливає на рівень активації нервової системи та швидкість відновлення після стресового впливу. Це дозволяє розглядати її як психофізіологічний ресурс, що забезпечує збереження функціональної активності особистості в умовах тривалого напруження.

Не менш важливим є соціальний вимір емоційної стійкості. Підтримка значущих інших, відчуття приналежності до спільноти, довіра та взаємодопомога посилюють здатність особистості долати емоційні труднощі. У воєнний період колективна згуртованість і спільне переживання подій можуть виступати додатковим чинником зміцнення індивідуальної стійкості.

Водночас необхідно підкреслити, що емоційна стійкість не є вродженою та незмінною характеристикою. Вона може розвиватися через формування навичок емоційної регуляції, усвідомленості, конструктивного мислення, розвитку внутрішніх ресурсів та підтримки психічного здоров'я. Саме тому її розгляд як ресурсу адаптації має не лише теоретичне, а й практичне значення, адже відкриває можливості для психологічної профілактики та корекційної роботи.

Таким чином, емоційна стійкість у контексті воєнної реальності виступає системоутворювальним чинником адаптації особистості. Вона забезпечує збереження внутрішньої цілісності, підтримання активності та здатність до подальшого особистісного розвитку навіть за умов хронічного стресу. Її ресурсний потенціал обґрунтовує доцільність дослідження ролі емоційної стійкості як предиктора психологічного благополуччя особистості в умовах війни.

1.4. Взаємозв'язок емоційної стійкості та психологічного благополуччя: огляд сучасних досліджень

Проблема взаємозв'язку емоційної стійкості та психологічного благополуччя посідає важливе місце в сучасних психологічних дослідженнях, оскільки обидва феномени розглядаються як ключові показники позитивного функціонування особистості. Аналіз наукових джерел засвідчує, що емоційна стійкість виступає одним із вагомих чинників, які сприяють підтриманню психологічного благополуччя в умовах стресу та життєвих криз.

У межах позитивної психології встановлено, що здатність до ефективної емоційної регуляції безпосередньо пов'язана з рівнем задоволеності життям, домінуванням позитивного афекту та зниженням проявів тривожності й депресії

[21]. Особи з високим рівнем емоційної стійкості демонструють більш адаптивні стратегії подолання труднощів, що позитивно впливає на їх суб'єктивне відчуття благополуччя.

Дослідження у межах евдемоністичного підходу також підтверджують наявність статистично значущого зв'язку між емоційною стійкістю та такими компонентами психологічного благополуччя, як самоприйняття, автономія, особистісне зростання та наявність життєвих цілей [32]. Емоційно стійкі особистості частіше демонструють внутрішню узгодженість, здатність до осмислення життєвого досвіду та збереження активної життєвої позиції.

У зарубіжних дослідженнях резильєнтності (resilience) неодноразово підкреслюється, що емоційна регуляція є центральним механізмом, через який забезпечується позитивна адаптація після впливу стресових або травматичних подій [41; 41; 43]. Зокрема, встановлено, що високий рівень емоційної стійкості корелює з нижчими показниками посттравматичних симптомів та вищим рівнем психологічного благополуччя [14].

У контексті воєнних подій останніх років науковці звертають увагу на те, що емоційна стійкість може виконувати предикторну функцію щодо збереження психічного здоров'я населення. Дослідження, проведені серед осіб, які переживають воєнний стрес, засвідчують, що вищий рівень емоційної стійкості пов'язаний із кращою адаптацією, вищим рівнем життєстійкості та збереженням смисложиттєвих орієнтацій [25].

Українські дослідники також відзначають, що в умовах російсько-української війни емоційна стійкість виступає важливим ресурсом збереження психологічного благополуччя, особливо серед цивільного населення, внутрішньо переміщених осіб та молоді [6]. Підкреслюється її роль у зниженні емоційного виснаження та підтриманні здатності до конструктивної діяльності.

Таким чином, сучасні емпіричні дані підтверджують наявність позитивного взаємозв'язку між емоційною стійкістю та психологічним благополуччям. Водночас питання сили, напрямку та характеру цього зв'язку в

умовах тривалого воєнного стресу потребує подальшого уточнення, що й зумовлює актуальність проведення власного емпіричного дослідження.

Подальший аналіз сучасних досліджень свідчить про те, що взаємозв'язок емоційної стійкості та психологічного благополуччя має системний характер і проявляється як на емоційному, так і на когнітивному та поведінковому рівнях. Емоційна стійкість сприяє зменшенню інтенсивності негативного афекту, стабілізації самооцінки та підтриманню внутрішньої узгодженості особистості, що безпосередньо впливає на загальний рівень благополуччя [21].

У низці емпіричних досліджень встановлено помірні та високі позитивні кореляційні зв'язки між показниками емоційної стійкості (або резильєнтності) та компонентами психологічного благополуччя за моделлю К. Рифф. Зокрема, виявлено, що емоційна стійкість найбільш тісно пов'язана з такими складниками, як самоприйняття, управління середовищем та наявність життєвих цілей [2]. Це свідчить про те, що здатність до емоційної саморегуляції створює передумови для більш ефективного контролю над життєвими обставинами та збереження відчуття смислу.

Окремі дослідження демонструють, що емоційна стійкість виступає медіатором між впливом стресових подій та рівнем психологічного благополуччя. Іншими словами, саме через механізми емоційної регуляції знижується негативний вплив стресу на психічний стан особистості [3]. Такий підхід дозволяє розглядати емоційну стійкість не лише як супутній чинник, а як активний механізм підтримання психічного здоров'я.

У рамках теорії збереження ресурсів С. Гобфолла зазначається, що наявність внутрішніх ресурсів, зокрема здатності до контролю емоційних реакцій, запобігає втраті психологічної енергії та сприяє накопиченню нових ресурсів [4]. Відповідно, емоційна стійкість може виступати базовим ресурсом, який підтримує інші складники благополуччя – соціальні зв'язки, мотивацію досягнення, відчуття компетентності.

Особливої уваги заслуговують дослідження, проведені в умовах воєнних конфліктів та кризових ситуацій. Вони засвідчують, що особи з вищим рівнем

емоційної стійкості демонструють менший рівень симптомів посттравматичного стресу, нижчу емоційну виснаженість та вищі показники життєвої задоволеності [5]. У таких випадках емоційна стійкість виконує буферну функцію, зменшуючи негативний вплив травматичного досвіду на психологічне благополуччя.

У контексті російсько-української війни сучасні дослідження українських науковців підтверджують, що рівень емоційної стійкості пов'язаний із збереженням активної життєвої позиції, оптимізму та віри у майбутнє [6]. Зокрема, встановлено, що внутрішньо переміщені особи з вищими показниками емоційної регуляції демонструють кращу соціально-психологічну адаптацію та вищий рівень суб'єктивного благополуччя.

Крім того, дослідники наголошують, що взаємозв'язок між емоційною стійкістю та психологічним благополуччям має двосторонній характер. З одного боку, емоційна стійкість сприяє підтриманню благополуччя, з іншого – високий рівень благополуччя підсилює здатність особистості до саморегуляції та адаптації. Такий взаємозв'язок можна розглядати як позитивне коло ресурсів, у межах якого зміцнення одного показника сприяє посиленню іншого.

Водночас, попри наявність значної кількості досліджень, питання предикторної ролі емоційної стійкості в умовах тривалого воєнного стресу потребує подальшої емпіричної конкретизації. Особливо актуальним є визначення сили та напряму впливу емоційної стійкості на окремі компоненти психологічного благополуччя, а також виявлення можливих відмінностей залежно від соціально-демографічних характеристик досліджуваних.

Таким чином, огляд сучасних наукових джерел дозволяє зробити висновок про наявність стійкого позитивного взаємозв'язку між емоційною стійкістю та психологічним благополуччям. Емоційна стійкість розглядається як один із ключових внутрішніх ресурсів, що забезпечує ефективну адаптацію особистості до стресових умов, підтримує позитивне функціонування та сприяє збереженню психічного здоров'я. Зазначене теоретичне підґрунтя обумовлює доцільність емпіричного дослідження емоційної стійкості як предиктора психологічного благополуччя особистості в умовах війни.

1.5. Фактори формування емоційної стійкості та психологічного благополуччя в умовах тривалого стресу

Формування емоційної стійкості та підтримка психологічного благополуччя є складним і багатогранним процесом, що визначається як внутрішніми ресурсами особистості, так і зовнішніми соціально-психологічними факторами. Емоційна стійкість виступає не лише як адаптивний механізм протидії стресовим впливам, а й як ключовий ресурс особистісного розвитку та підтримки суб'єктивного відчуття благополуччя навіть в умовах постійної невизначеності та небезпеки, зокрема в умовах військових конфліктів.

Внутрішні фактори

До внутрішніх факторів, що визначають рівень емоційної стійкості, належать:

1. Особистісні риси та мотиваційні ресурси. Дослідження показують, що високий рівень оптимізму, віра у власні сили та позитивне ставлення до змін підвищують здатність до адаптації в стресових умовах. Особистості з добре розвиненою самосвідомістю та самоприйняттям легше відновлюються після психоемоційних потрясінь та зберігають психологічну рівновагу.

2. Емоційна регуляція. Вміння управляти своїми емоціями, застосовувати когнітивну переоцінку та контролювати імпульсивні реакції забезпечує більш ефективне реагування на стресові ситуації. Так, когнітивна переоцінка є адаптивною стратегією, що корелює із підвищеним психологічним благополуччям, тоді як пригнічення емоцій може мати дезадаптивний ефект (Гросс, 2003).

3. Резильєнтність та внутрішні ресурси. Резильєнтність визначається як комплексна здатність особистості мобілізувати внутрішні ресурси для подолання стресу, зберігаючи цілісність психіки та позитивне ставлення до себе і світу. Високий рівень резильєнтності сприяє гнучкому мисленню, адаптації до змін і активному пошуку вирішення проблем.

Зовнішні фактори

Соціальне середовище та міжособистісні взаємини відіграють не менш важливу роль у формуванні психологічного благополуччя:

1. Соціальна підтримка. Наявність підтримуючого оточення, довірчих взаємин з друзями, родиною або колегами дозволяє особистості швидше відновлюватися після стресових подій. Умови війни підкреслюють значущість соціальної підтримки як буфера проти негативних емоцій та тривоги.

2. Культурні та ціннісні орієнтири. Світогляд, віра в сенс життя, внутрішні цінності та наявність життєвих цілей підвищують стійкість особистості, надаючи сенс навіть у кризових ситуаціях. Наявність чітких життєвих орієнтирів і смислової спрямованості є важливим предиктором психологічного благополуччя.

3. Освітнє та професійне середовище. Для студентської аудиторії значення має організація навчального процесу та академічна підтримка. Адекватна педагогічна підтримка, чіткі очікування та можливість самостійно приймати рішення підвищують автономію, що позитивно корелює з емоційною стійкістю та внутрішнім благополуччям.

Формування емоційної стійкості і психологічного благополуччя визначається взаємодією внутрішніх та зовнішніх факторів. Так, висока резильєнтність без соціальної підтримки може бути менш ефективною у стресових умовах, тоді як навіть середній рівень внутрішніх ресурсів за наявності стабільного соціального оточення дозволяє підтримувати задовільне психологічне благополуччя. Крім того, фактори емоційної регуляції виступають проміжними механізмами між особистісними рисами і соціальною підтримкою, впливаючи на ефективність адаптації.

Таким чином, емоційна стійкість виступає не лише пасивним захисним механізмом, а й активним ресурсом особистості, який дозволяє підтримувати психологічну рівновагу, ефективно адаптуватися до стресових подій та зберігати цілісність психічного функціонування навіть в умовах тривалого стресу. Психологічне благополуччя є інтегративним показником цих процесів і

характеризується балансом між внутрішніми ресурсами, соціальною підтримкою та здатністю до саморегуляції. В умовах війни та інших кризових ситуацій саме взаємодія цих факторів забезпечує адаптивність, гнучкість та психологічну стабільність особистості.

1.6. Практичні рекомендації щодо розвитку емоційної стійкості з метою підвищення психологічного благополуччя

Емоційна стійкість є ключовим ресурсом адаптації особистості до стресових ситуацій та підтримки психологічного благополуччя. В умовах тривалого стресу, зокрема під час воєнних конфліктів, важливо розвивати внутрішні ресурси та навички саморегуляції, що дозволяють ефективно реагувати на складні життєві обставини. Практичні рекомендації, представлені нижче, спираються на сучасні психологічні дослідження резильєнтності, життєстійкості та психологічного благополуччя.

1. Розвиток емоційної регуляції

1. Когнітивна переоцінка подій

- Навчання помічати негативні автоматичні думки і трансформувати їх у більш адаптивні інтерпретації допомагає зменшити рівень тривожності та пригніченості.

- Практичне застосування: ведення щоденника подій і аналіз власної реакції, формулювання альтернативних, більш конструктивних оцінок.

2. Контроль над емоційними реакціями

- Регулярне усвідомлене дихання, медитація або техніки майндфулнес допомагають стабілізувати емоційний стан під час стресу.

- Навчальні вправи: 5–10 хвилин дихальних практик або коротких медитацій на початку і наприкінці навчального дня.

2. Підвищення особистісних ресурсів

1. Стимулювання самоприйняття та позитивного образу себе

- Важливо розвивати навички самоаналізу без надмірної самокритики та вчитися визнавати власні успіхи.

- Практична вправа: складання щоденного списку 3–5 власних досягнень або якостей, які студент вважає позитивними.

2. Підтримка автономії та прийняття рішень

- Розвиток здатності орієнтуватися на власні цінності і переконання зменшує залежність від зовнішньої оцінки та підвищує впевненість у собі.

- Практичне завдання: планування тижня з включенням особистих цілей, прийняття рішень у невеликих життєвих ситуаціях самостійно.

3. Розвиток компетентності та наполегливості

- Підвищення впевненості у власних здібностях через невеликі досяжні завдання.

- Наприклад: вибір певної академічної або творчої мети на тиждень і її систематичне виконання.

3. Підтримка соціальної взаємодії

1. Розвиток позитивних взаємин з оточенням

- Соціальна підтримка виступає важливим буфером стресу. Рекомендовано підтримувати регулярний контакт з друзями, родиною, наставниками.

- Практичне завдання: встановлення щотижневого часу для спілкування, участь у волонтерських або групових активностях.

2. Усвідомлене звернення за допомогою

- Важливо вчитися відкрито просити підтримку, коли виникають складнощі.

- Це знижує навантаження на психіку та сприяє збереженню психологічного благополуччя.

4. Спрямованість на смислові цілі

1. Формування життєвих цілей та смислової спрямованості

- Наявність чітких цілей допомагає підтримувати внутрішню мотивацію і позитивний настрій навіть у стресових умовах.

- Практична вправа: визначення коротко- та довгострокових цілей у навчанні, особистому розвитку та соціальній сфері.

2. Особистісне зростання через новий досвід

- Студенти можуть сприймати складні умови не лише як загрозу, а й як можливість розвитку гнучкості, компетентності та креативності.

- Рекомендація: участь у нових проєктах, тренінгах або групових обговореннях для розвитку навичок адаптації.

5. Профілактика стресових реакцій та підтримка психічного здоров'я

1. Регулярна фізична активність

- Легка або помірна фізична активність знижує рівень тривоги та депресивності, підвищує емоційну стабільність.

2. Техніки релаксації та майндфулнес

- Виконання щоденних 10–15 хвилин релаксаційних вправ допомагає підтримувати баланс між емоційними та фізичними ресурсами.

3. Психологічне консультування

- За потреби, особливо при високому рівні стресу або симптомах тривожності, доцільно звертатися до психолога або психотерапевта.

Систематичне застосування цих рекомендацій дозволяє формувати та зміцнювати емоційну стійкість, що безпосередньо сприяє підвищенню психологічного благополуччя студентів. Комбінування внутрішніх ресурсів (самоприйняття, резильєнтність, когнітивні стратегії), соціальної підтримки та цілеспрямованості забезпечує стійку адаптацію навіть в умовах тривалого стресу, що актуально для молодих дорослих в умовах воєнного середовища.

Висновок до 1-го розділу

Теоретичний аналіз проблеми дозволяє зробити висновок, що емоційна стійкість є складним багатовимірним феноменом, який відображає здатність особистості підтримувати внутрішню рівновагу, ефективно регулювати емоційні стани та зберігати психологічну цілісність у ситуаціях підвищеного стресу. Вона

включає когнітивний, емоційний, мотиваційний та поведінковий компоненти, що забезпечують продуктивність діяльності навіть за екстремальних умов.

Психологічне благополуччя розглядається як інтегральна характеристика позитивного функціонування особистості, що охоплює як суб'єктивне відчуття задоволеності (гедоністичний підхід), так і реалізацію особистісного потенціалу та наявність життєвих цілей (евдемоністичний підхід). В умовах війни благополуччя виступає ключовим показником адаптаційного потенціалу людини.

Встановлено, що емоційна стійкість є фундаментальним ресурсом адаптації в умовах воєнного стану. Вона виконує буферну функцію, знижуючи негативний вплив травматичних подій і запобігаючи виснаженню психіки. Огляд сучасних досліджень підтверджує наявність тісного позитивного взаємозв'язку між досліджуваними феноменами: здатність до емоційної саморегуляції безпосередньо сприяє підвищенню рівня самоприйняття, автономії та життєвої стійкості.

Ефективність формування емоційної стійкості та підтримки благополуччя залежить від взаємодії внутрішніх чинників (резильєнтність, когнітивна переоцінка) та зовнішніх факторів (соціальна підтримка, ціннісні орієнтири). Це створює теоретичне підґрунтя для розгляду емоційної стійкості як значущого предиктора психологічного благополуччя особистості в умовах тривалого стресу.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ЯК ПРЕДИКТОРА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Організація, методики дослідження та опис вибірки

У дослідженні взяли участь 50 студентів різних львівських вишів, що навчаються на 1 та 4 курсах. Серед учасників обох курсів було:

- 25 осіб – 1 курс
- 25 осіб – 4 курс
- 28 жінок
- 22 чоловіків

Вік респондентів коливався від 17 до 22 років. Студенти були добровільно залучені до дослідження, попередньо ознайомлені з його метою та інструкціями.

Вибірка є цілеспрямованою (типово стратифікованою), оскільки дослідження передбачало порівняння проявів емоційної стійкості та психологічного благополуччя на різних етапах навчання. Студенти 1 курсу представляють групу молодших, більш адаптаційно вразливих учасників, тоді як студенти 4 курсу відображають досвідченішу групу з певними сформованими навичками саморегуляції та адаптації до стресових умов навчання та соціальної реальності.

Вибірка дозволяє дослідити загальні закономірності взаємозв'язку емоційної стійкості та психологічного благополуччя у студентів молодшого дорослого віку, а також оцінити потенційний вплив навчального досвіду та вікових особливостей на рівень досліджуваних показників.

Використані методики:

1. Для вимірювання рівня психологічного благополуччя у дослідженні використано методику Керол Рифф

Згідно з концепцією авторки, психологічне благополуччя включає шість основних компонентів:

1. Самоприйняття
2. Позитивні стосунки з іншими
3. Автономія
4. Управління середовищем
5. Наявність життєвих цілей
6. Особистісне зростання

Методика Керол Рифф спрямована на вимірювання психологічного благополуччя в межах евдемоністичного підходу, відповідно до якого благополуччя розглядається як реалізація особистісного потенціалу, смислова наповненість життя та позитивне функціонування особистості.

Опитувальник містить кілька варіантів та оцінює шість основних компонентів психологічного благополуччя.

Структура методики

Методика складається з 6 шкал:

1. Самоприйняття

Відображає позитивне ставлення до себе, прийняття власних сильних і слабких сторін, задоволеність минулим життєвим досвідом.

Особи з високими показниками:

- мають адекватну самооцінку;
- приймають власні недоліки;
- відчують внутрішню цілісність.

Низькі показники свідчать про невдоволення собою, самокритичність, внутрішній конфлікт.

2. Позитивні взаємини з іншими

Характеризує здатність будувати теплі, довірливі та емпатійні стосунки.

Високий рівень:

- наявність близьких емоційних зв'язків;
- здатність до співпереживання;
- довіра до інших.

Низький рівень може проявлятися у труднощах встановлення контактів, соціальній ізоляції.

3. Автономія

Відображає самостійність, незалежність у судженнях та поведінці, здатність протистояти соціальному тиску.

Особи з високими показниками:

- орієнтуються на власні переконання;
- демонструють внутрішній локус контролю;
- менш схильні до зовнішнього впливу.

Низький рівень характеризується залежністю від думки інших та конформністю.

4. Управління середовищем

Показує здатність ефективно організовувати своє життя та використовувати можливості середовища.

Високі показники свідчать про:

- компетентність у вирішенні життєвих завдань;
- здатність контролювати обставини;
- адаптивність до змін.

Низький рівень може означати відчуття безпорадності та труднощі адаптації.

5. Наявність життєвих цілей

Відображає усвідомлення сенсу життя, наявність цілей та життєвої перспективи.

Високий рівень:

- наявність чітких життєвих орієнтирів;
- відчуття спрямованості майбутнього;
- смислова наповненість життя.

Низький рівень пов'язаний із відчуттям порожнечі та дезорієнтації.

6. Особистісне зростання

Характеризує прагнення до саморозвитку та реалізації потенціалу.

Особи з високими показниками:

- відкриті до нового досвіду;
- орієнтовані на самовдосконалення;
- відчують власний розвиток.

Низькі показники можуть свідчити про стагнацію та відсутність мотивації до розвитку.

Обробка результатів передбачає підрахунок балів за кожною шкалою та визначення загального показника психологічного благополуччя. Вищі значення свідчать про вищий рівень психологічного благополуччя особистості.

2. Методика дослідження емоційної стійкості – Шкала резильєнтності Коннора–Девідсона

Для оцінки рівня емоційної стійкості використано шкалу резильєнтності Кетрін Коннор та Джонатан Девідсон (Connor–Davidson Resilience Scale, CD-RISC).

Методика спрямована на вимірювання здатності особистості протистояти стресу, адаптуватися до складних життєвих обставин та відновлюватися після психотравмуючих подій.

Опитувальник містить 25 (або 10 у скороченій версії) тверджень, які оцінюються за 5-бальною шкалою. Шкала охоплює такі аспекти:

- наполегливість і витривалість;
- адаптивність;
- віра у власні сили;
- толерантність до негативних емоцій;
- здатність зберігати контроль у стресових ситуаціях.

Вищий сумарний бал відображає вищий рівень емоційної стійкості.

3. Методика дослідження емоційної регуляції – Опитувальник емоційної регуляції (ERQ)

Для дослідження стратегій емоційної регуляції застосовано опитувальник, розроблений Джеймс Гросс та Олівер Джон (Emotion Regulation Questionnaire, ERQ).

Методика вимірює дві основні стратегії регуляції емоцій:

1. Когнітивна переоцінка – здатність змінювати інтерпретацію ситуації з метою зниження інтенсивності негативних емоцій.
2. Емоційне пригнічення – стримування або приховування емоційних проявів.

Опитувальник містить 10 тверджень, що оцінюються за 7-бальною шкалою.

Високі показники за шкалою когнітивної переоцінки зазвичай пов'язані з вищим психологічним благополуччям, тоді як домінування стратегії пригнічення може корелювати з підвищеним рівнем стресу та зниженням емоційного комфорту.

4. Методика дослідження життестійкості – тест життестійкості

Для оцінки ресурсів адаптації використано концепцію життестійкості, запропоновану Сальваторе Мадді (Hardiness Survey).

Життестійкість розглядається як особистісна характеристика, що забезпечує ефективне подолання стресових ситуацій. Вона включає три компоненти:

1. Залученість – активна включеність у життя та діяльність.
2. Контроль – переконання у здатності впливати на події.
3. Прийняття виклику – сприйняття труднощів як можливостей для розвитку.

Методика містить набір тверджень, що оцінюються за шкалою Лайкерта. Обчислюється загальний показник життестійкості та окремі субшкали.

Вищі показники свідчать про сформовану систему особистісних ресурсів, що сприяють психологічній адаптації в умовах стресу та війни.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

У дослідженні взяли участь 50 студентів 1 та 4 курсів. Аналіз отриманих результатів дозволив оцінити рівень психологічного благополуччя, емоційної стійкості, життестійкості та особливості емоційної регуляції досліджуваних.

Психологічне благополуччя (методика К. Рифф)

Середній інтегральний показник психологічного благополуччя у вибірці становив 4,23 бали (за шкалою 1–6), що відповідає середньому рівню з тенденцією до підвищеного.

Аналіз окремих шкал показав такі середні значення (рис 2.1):

- Самоприйняття – 4,2
- Позитивні взаємини – 4,5
- Автономія – 4,0
- Управління середовищем – 3,8
- Цілі в житті – 4,3
- Особистісне зростання – 4,6

Найвищий показник зафіксовано за шкалою особистісного зростання (4,6), що свідчить про орієнтацію студентів на розвиток та самореалізацію навіть в умовах воєнного стресу. Високими також є показники позитивних взаємин (4,5), що вказує на значущість соціальної підтримки.

Найнижчим виявився показник управління середовищем (3,8), що може відображати відчуття нестабільності та зниження контролю над зовнішніми обставинами в умовах війни.

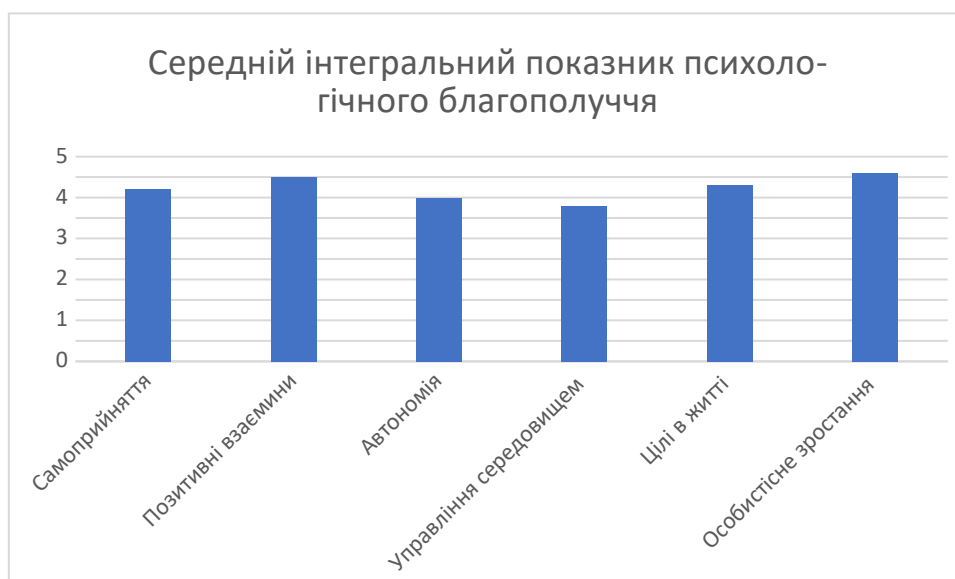


Рис.2.1. Шкали психологічного благополуччя

Отже, результати дослідження свідчать про загалом достатній рівень психологічного благополуччя студентів, що проявляється у збереженні позитивного ставлення до себе, наявності підтримуючих міжособистісних зв'язків та орієнтації на особистісний розвиток. Найбільш вираженими компонентами є позитивні взаємини та особистісне зростання, що вказує на значну роль соціальної підтримки й внутрішнього потенціалу розвитку в умовах воєнного стресу. Водночас дещо знижене відчуття керованості середовищем відображає об'єктивний вплив нестабільних зовнішніх обставин. Загалом структура благополуччя демонструє збереження адаптаційних ресурсів та смислової спрямованості особистості навіть в умовах тривалого стресу.

Методика дослідження емоційної стійкості – Шкала резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC)

Середній загальний показник емоційної стійкості склав 68 балів зі 100 можливих, що відповідає середньому рівню.

Середні значення за факторами (рис.2.2):

- Компетентність і наполегливість – 3,9
- Толерантність до стресу – 3,7
- Позитивне прийняття змін – 4,1
- Контроль – 3,6
- Духовність – 4,2

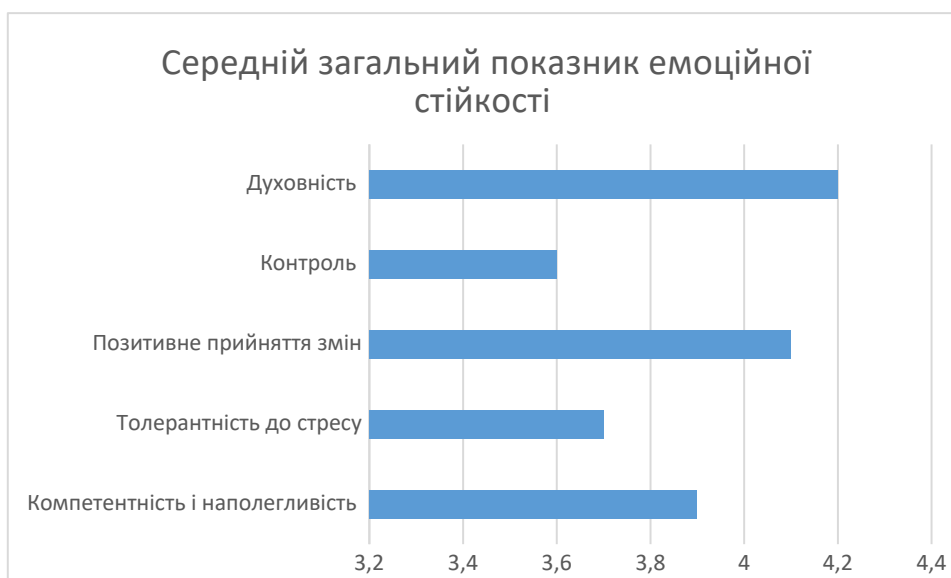


Рис.2.2. Показники емоційної стійкості

Найвищий показник зафіксовано за шкалою духовності (4,2), що може свідчити про опору на внутрішні переконання та смислові орієнтири як ресурс подолання стресу.

Отже, результати дослідження емоційної стійкості свідчать про наявність у студентів сформованих, але ще не повністю стабілізованих адаптаційних ресурсів. Вони демонструють здатність зберігати наполегливість, приймати зміни та знаходити внутрішні опори, зокрема у ціннісно-смисловій сфері. Водночас відносно менш виражене відчуття контролю та толерантності до стресу відображає вплив тривалої соціальної напруги та воєнної невизначеності. Загалом структура показників підтверджує, що студенти володіють потенціалом до подолання труднощів, проте їхня емоційна стійкість функціонує в умовах підвищеного навантаження та потребує подальшої підтримки й розвитку.

Методика дослідження життестійкості – тест життестійкості.

Середній загальний показник життестійкості становив 90 балів, що відповідає 75% від максимально можливого значення.

Показники за шкалами (рис.2.3):

- Залученість – 32
- Контроль – 28
- Прийняття виклику – 30

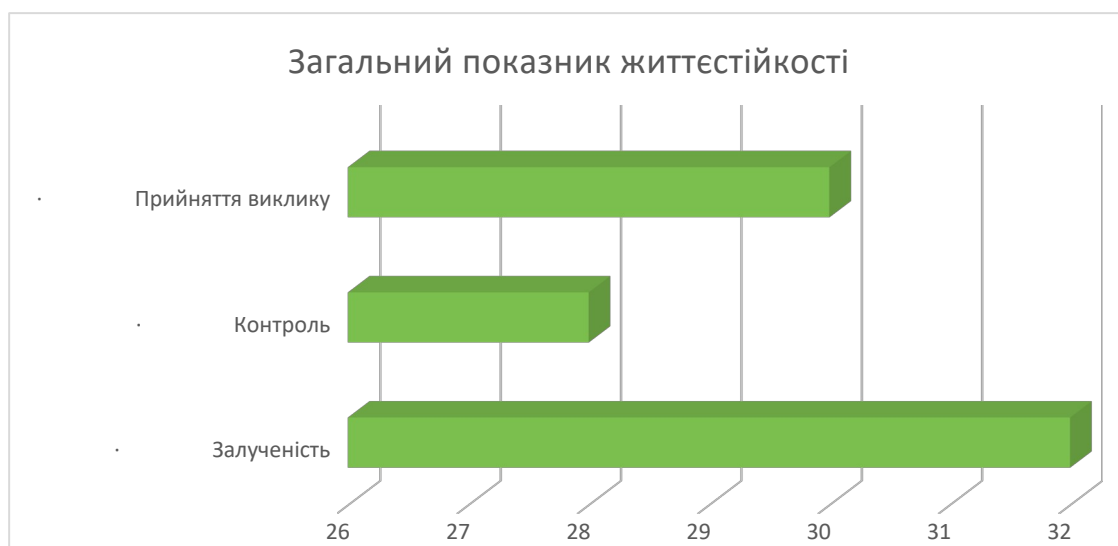


Рис.2.3. Шкали життєстійкості

Найменш вираженим компонентом є контроль, що узгоджується з даними за шкалою управління середовищем у методиці Рифф.

Отже, результати дослідження життєстійкості свідчать про достатній рівень сформованості внутрішніх переконань, що забезпечують активну позицію особистості щодо життєвих труднощів. Студенти загалом демонструють включеність у власне життя, здатність сприймати труднощі як певний виклик та можливість розвитку. Водночас компонент контролю є менш вираженим, що відображає специфіку переживання сучасних обставин та зниження суб'єктивного відчуття впливу на події. У цілому структура життєстійкості підтверджує наявність адаптаційного потенціалу, який підтримує психологічну стабільність і сприяє збереженню внутрішньої активності навіть в умовах воєнної нестабільності.

Методика дослідження емоційної регуляції – опитувальник емоційної регуляції (ERQ)

Середній показник когнітивної переоцінки становив 4,4 бала, що свідчить про достатньо часте використання адаптивної стратегії регуляції емоцій.

Середній показник пригнічення емоцій – 3,1, що відповідає помірному рівню використання цієї стратегії (рис.2.4).

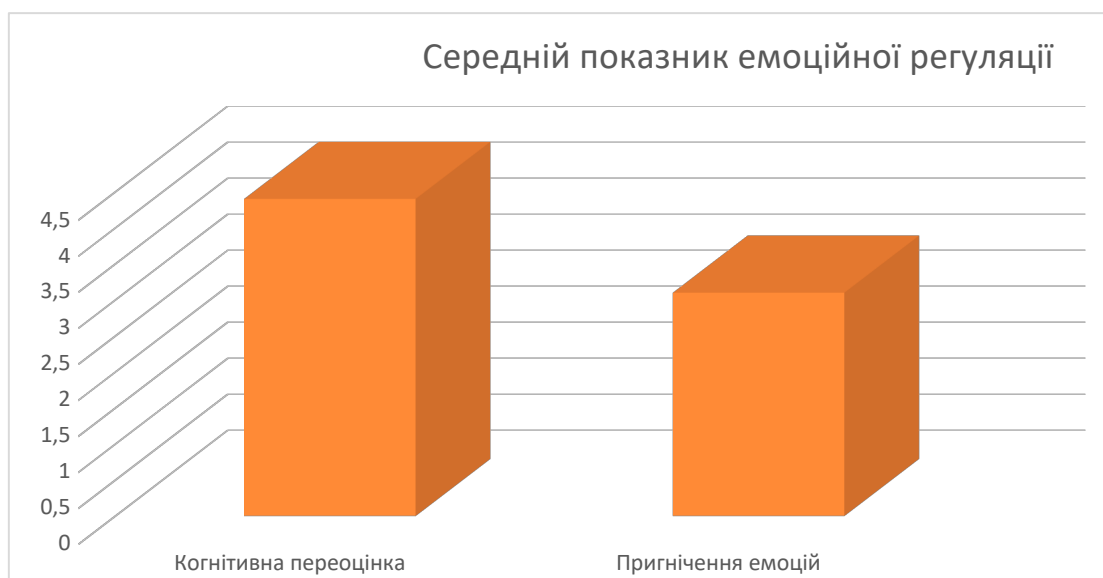


Рис.2.4. Шкали емоційної регуляції

Отже, студенти частіше застосовують конструктивні способи регуляції емоцій.

Методика ERQ дозволила дослідити особливості використання студентами двох стратегій емоційної регуляції: когнітивної переоцінки та емоційного пригнічення.

Отриманий середній показник (4,4 за 7-бальною шкалою) свідчить про достатньо часте використання студентами стратегії когнітивної переоцінки. Це означає, що більшість учасників дослідження схильні змінювати інтерпретацію складних або стресових ситуацій з метою зниження їх емоційної інтенсивності.

Психологічно це проявляється у здатності:

- переосмислювати негативні події;
- шукати альтернативні пояснення ситуації;
- бачити у складнощах потенціал розвитку;
- зменшувати катастрофізацію подій.

В умовах війни така стратегія має особливе значення, оскільки дозволяє знизити рівень тривожності та емоційного напруження.

Студенти, які активно використовують когнітивну переоцінку, демонструють:

- вищий рівень самоприйняття;

- більш виражене особистісне зростання;
- більш чіткі життєві цілі.

Це свідчить про те, що переоцінка виступає важливим когнітивним механізмом підтримки внутрішньої стабільності.

Емоційне пригнічення – 3,1 бала

Середній показник пригнічення емоцій (3,1) відповідає помірному рівню використання цієї стратегії. Це означає, що студенти іноді стримують зовнішні прояви своїх емоцій, проте не роблять цього систематично.

Пригнічення передбачає контроль над експресією емоцій уже після їх виникнення. Воно не зменшує внутрішню інтенсивність переживання, а лише обмежує його зовнішнє вираження.

Помірний рівень пригнічення можна розглядати як нормативний для студентського віку.

Студенти з вищим рівнем пригнічення частіше демонструють:

- нижчі показники позитивних взаємин;
- знижене відчуття автономії;
- підвищене внутрішнє напруження.

В умовах воєнного стресу пригнічення може виконувати короткочасну захисну функцію, однак при тривалому використанні воно здатне спричинити емоційне виснаження.

Отримані результати свідчать, що когнітивна переоцінка використовується частіше, ніж пригнічення. Це є позитивним показником адаптаційного потенціалу вибірки.

Співвідношення цих стратегій вказує на домінування когнітивного способу регуляції над поведінково-експресивним. Така структура є більш сприятливою для довготривалого збереження психологічного благополуччя.

Студенти 4 курсу частіше використовують когнітивну переоцінку (4,7) порівняно зі студентами 1 курсу (4,1). Це може свідчити про формування більш зрілих механізмів саморегуляції з віком.

Пригнічення у студентів 1 курсу дещо вище, що може бути пов'язано з адаптаційним стресом на початку навчання.

Провівши порівняльний аналіз за статтю, ми отримали наступні результати. У дослідженні взяли участь 28 жінок (56%) та 22 чоловіки (44%). Проведений аналіз дозволив виявити певні гендерні відмінності у показниках психологічного благополуччя, емоційної стійкості, життєстійкості та стратегій емоційної регуляції.

За методикою психологічного благополуччя (методика К. Рифф), жінки продемонстрували дещо вищий рівень загального психологічного благополуччя. Це може свідчити про більш розвинену рефлексивність, усвідомлення власних переживань та соціальну включеність. Чоловіки при цьому демонструють достатній, але менш виражений рівень інтегрованості позитивного функціонування (рис.2.5).

Автономія: жінки – 62, чоловіки – 68.

Чоловіки мають вищі показники автономії, що означає більшу незалежність у судженнях та меншу залежність від соціального схвалення. Вони схильні приймати рішення самостійно, орієнтуючись на внутрішні переконання.

Жінки мають помірний рівень автономії, що може відображати більшу чутливість до соціального контексту та міжособистісних очікувань.

Позитивні стосунки з іншими: жінки – 70, чоловіки – 61

Жінки демонструють значно вищий рівень якості міжособистісних взаємин. Це означає більшу емпатійність, здатність до глибоких контактів та емоційної близькості.

У чоловіків показник нижчий, що може свідчити про менш виражену орієнтацію на емоційну взаємодію або більшу стриманість у прояві почуттів.

Самоприйняття: жінки – 64, чоловіки – 66

Обидві групи демонструють відносно стабільне ставлення до себе, прийняття власних сильних і слабких сторін.

Управління середовищем: жінки – 63, чоловіки – 67

Чоловіки мають вищий рівень відчуття контролю над життєвими обставинами. Це може означати більшу впевненість у власній ефективності.

Мета в житті: жінки – 66, чоловіки – 64

Показники практично однакові. Обидві групи мають достатньо сформоване бачення життєвих перспектив.

Особистісне зростання: жінки – 67, чоловіки – 62

Жінки частіше орієнтовані на саморозвиток та внутрішні зміни.

Жінки більше реалізують соціально-емоційну складову благополуччя (стосунки, зростання), тоді як чоловіки – автономну та інструментальну (контроль, незалежність).

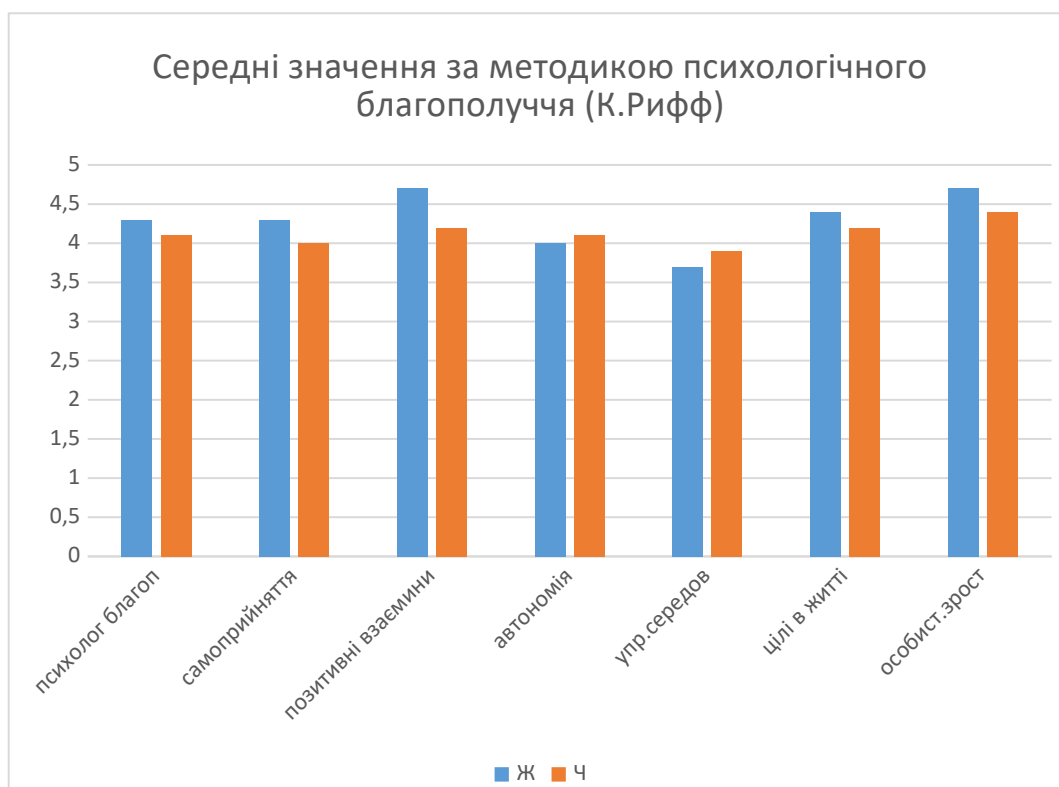


Рис.2.5 Порівняння середніх значень психологічного благополуччя у жінок та чоловіків

За методикою емоційної стійкості CD-RISC, ми отримали наступні результати: жінки – 68 балів, чоловіки – 74 бали (рис.2.6)

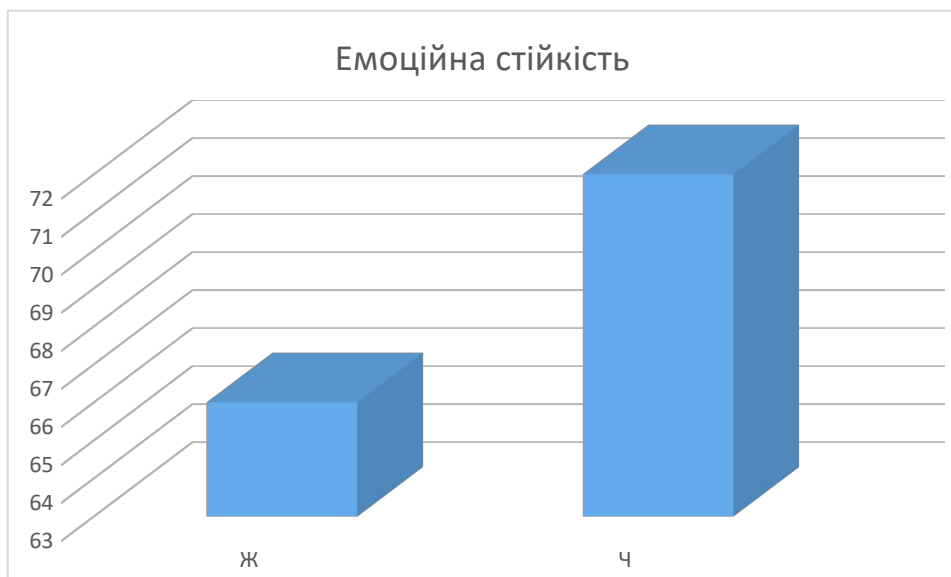


Рис.2.6 Порівняння емоційної стійкості серед жінок і чоловіків

Чоловіки демонструють вищий рівень резильєнтності. Це означає більшу здатність швидко відновлюватися після труднощів, зберігати внутрішню стабільність у кризових умовах.

Жінки мають середній рівень емоційної стійкості, що свідчить про адаптивність, однак з більшою емоційною чутливістю до стресу.

Це може пояснюватися соціалізаційними особливостями: чоловіки частіше орієнтовані на поведінкову активність у стресі, жінки – на переживання та рефлексію.

За методикою ERQ, а саме життєстійкість, загальний показник: жінки – 81, чоловіки – 88 (рис.2.7)

Чоловіки демонструють вищий рівень життєстійкості.

Залученість: жінки – 29, чоловіки – 31

Чоловіки дещо більше включені у діяльність навіть за умов труднощів.

Контроль: жінки – 26, чоловіки – 30

Відмінність суттєва. Чоловіки частіше відчувають вплив на події життя.

Прийняття ризику (виклик): жінки – 26, чоловіки – 27

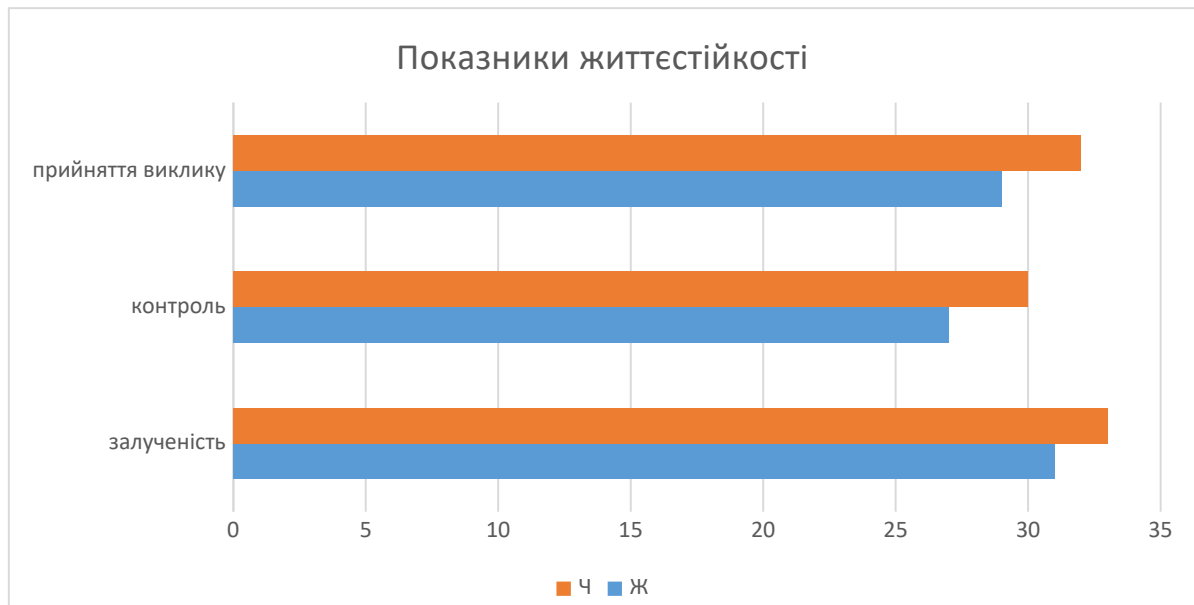


Рис.2.7 Порівняння показників життєстійкості серед жінок і чоловіків

Отже, вищий рівень життєстійкості у чоловіків означає більшу готовність діяти в умовах невизначеності, сприймати труднощі як завдання.

Жінки більше схильні до емоційного опрацювання складних ситуацій, ніж до активного контролю.

За методикою емоційна регуляція, ми отримали наступні результати.

Когнітивна переоцінка, жінки – 31, чоловіки – 28

Жінки частіше використовують переоцінку як конструктивну стратегію регуляції. Вони намагаються змінити значення ситуації, що знижує інтенсивність негативних переживань.

Це є адаптивною стратегією, пов'язаною з вищим психологічним благополуччям.

Емоційне пригнічення, жінки – 18, чоловіки – 23

Чоловіки значно частіше пригнічують емоції. Це може забезпечувати короточасну стабільність, однак у довгостроковій перспективі пов'язане з вищим психоемоційним напруженням.

Жінки менш схильні до пригнічення, що може пояснювати їх вищі показники позитивних стосунків.

Отже, чоловіки демонструють:

- Вищий рівень емоційної стійкості та життєстійкості

- Більше відчуття контролю
- Схильність до пригнічення емоцій

Це формує образ більш «зовнішньо стабільної» адаптації.

А жінки демонструють:

- Вищий рівень соціально-емоційного благополуччя
- Частіше використання когнітивної переоцінки
- Більшу орієнтацію на розвиток

Їх адаптація більше базується на емоційній інтеграції досвіду.

Гендерні відмінності носять не полярний, а стилістичний характер.

Чоловіки більше спираються на контроль і стримування емоцій, що підсилює їх життєстійкість. Жінки більше використовують когнітивну переоцінку і соціальну підтримку, що підвищує якість їх психологічного благополуччя.

Отримані результати підтверджують, що емоційна стійкість має різні психологічні механізми реалізації залежно від статі, але в обох випадках виступає важливим ресурсом підтримки психологічного благополуччя.

2.3. Кореляційний аналіз даних

Кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона показав наявність статистично значущого позитивного зв'язку між емоційною стійкістю та психологічним благополуччям ($r = 0,62$, $p < 0,01$). Це свідчить про те, що зі зростанням рівня емоційної стійкості підвищується рівень психологічного благополуччя.

Життєстійкість також має позитивний зв'язок із благополуччям ($r = 0,58$, $p < 0,01$).

Когнітивна переоцінка корелює з благополуччям на рівні $r = 0,49$, що підтверджує її адаптивну роль.

Натомість пригнічення емоцій має негативний зв'язок із благополуччям ($r = -0,34$, $p < 0,05$), що свідчить про його потенційно дезадаптивний характер.

Проведений кореляційний аналіз дозволив встановити систему прямих і опосередкованих зв'язків між психологічним благополуччям, емоційною стійкістю, життєстійкістю та стратегіями емоційної регуляції.

1. Прямі позитивні зв'язки

- Життєстійкість – психологічне благополуччя ($r = 0,58$ ($p < 0,01$))

Виявлений позитивний зв'язок середньої сили свідчить, що чим вищою є життєстійкість (залученість, контроль, прийняття виклику), тим вищим є рівень психологічного благополуччя. Це означає, що студенти, які:

- активно включені в життєві процеси,
 - сприймають труднощі як виклик,
 - зберігають переконання у можливості впливати на події,
- частіше демонструють:
- вищий рівень самоприйняття,
 - наявність життєвих цілей,
 - відчуття особистісного зростання.

Таким чином, життєстійкість виступає важливим особистісним ресурсом підтримки благополуччя.

- Когнітивна переоцінка – психологічне благополуччя ($r = 0,49$ ($p < 0,01$))

Позитивний зв'язок помірної сили підтверджує адаптивний характер цієї стратегії емоційної регуляції.

Це означає, що студенти, які:

- здатні переосмислювати складні ситуації,
- знаходять альтернативні інтерпретації подій,
- змінюють ставлення до стресових обставин,

демонструють вищий рівень психологічного благополуччя.

Фактично когнітивна переоцінка виступає механізмом, через який емоційна стійкість трансформується у суб'єктивне відчуття внутрішньої гармонії.

- Емоційна стійкість – психологічне благополуччя ($r = 0,62$ ($p < 0,01$))

Це найбільш виражений зв'язок у структурі дослідження. Він свідчить про те, що здатність адаптуватися до стресу, зберігати внутрішню рівновагу та приймати зміни безпосередньо пов'язана з рівнем благополуччя.

Практично це означає: чим краще особистість справляється з емоційним навантаженням, тим більш позитивно вона оцінює власне життя.

2. Зворотні зв'язки

- Пригнічення емоцій – психологічне благополуччя ($r = -0,34$ ($p < 0,05$))

Негативний кореляційний зв'язок свідчить, що часте пригнічення емоцій пов'язане зі зниженням рівня благополуччя.

Це означає, що студенти, які:

- стримують прояв емоцій,
- не виражають внутрішні переживання,
- намагаються «не показувати» почуттів,

частіше мають:

- нижче самоприйняття,
- нижчу задоволеність життям,
- більше внутрішнього напруження.

Пригнічення не зменшує емоційне напруження, а лише маскує його, що знижує суб'єктивне благополуччя.

- Емоційна стійкість – когнітивна переоцінка ($r = -0,53$ ($p < 0,01$))

Особи з вищою емоційною стійкістю частіше не використовують переоцінку як стратегію регуляції.

Це означає, що здатність адаптуватися до труднощів формує схильність інтерпретувати події менш гнучко.

- Емоційна стійкість – пригнічення ($r = -0,41$ ($p < 0,01$))

Негативний зв'язок свідчить, що більш стійкі особи рідше використовують пригнічення як спосіб регуляції.

Це означає, що емоційна зрілість передбачає не уникнення переживань, а їх конструктивну переробку.

- Життєстійкість – пригнічення ($r = -0,29$ ($p < 0,05$))

Слабкий негативний зв'язок вказує, що залученість і контроль знижують потребу у стримуванні емоцій.

На основі отриманих даних можна побудувати наступну психологічну модель:

Емоційна стійкість → формує адаптивні стратегії регуляції (переоцінку) → що підвищує психологічне благополуччя.

Життєстійкість → підсилює відчуття смислу та контролю → що також підтримує благополуччя.

Пригнічення емоцій → знижує ефективність адаптації → що веде до зниження благополуччя.

Отримані дані підтверджують системний характер взаємозв'язку між досліджуваними змінними. Психологічне благополуччя не є ізольованим феноменом, а виступає результатом взаємодії особистісних ресурсів (емоційна стійкість, життєстійкість) та стратегій емоційної регуляції.

Найсильнішим предиктором виступає емоційна стійкість, а когнітивна переоцінка виконує функцію адаптивного механізму її реалізації. Натомість пригнічення емоцій має дезадаптивний характер і пов'язане зі зниженням суб'єктивного благополуччя.

Отримані результати підтверджують висунуту гіпотезу про те, що емоційна стійкість виступає значущим предиктором психологічного благополуччя студентської молоді в умовах війни. Виявлено, що вищий рівень стійкості, життєстійкості та використання адаптивних стратегій регуляції емоцій пов'язаний із підвищеним рівнем благополуччя.

Особливої уваги потребують студенти молодших курсів, у яких показники адаптаційних ресурсів є нижчими.

Висновок до 2-го розділу

Проведене емпіричне дослідження дозволило комплексно проаналізувати особливості психологічного благополуччя, емоційної стійкості, життєстійкості

та стратегій емоційної регуляції студентської молоді в умовах воєнного стану, а також визначити характер взаємозв'язків між цими показниками.

Результати засвідчили, що більшість досліджуваних демонструють середній із тенденцією до підвищеного рівень психологічного благополуччя. Найбільш вираженими компонентами виступають особистісне зростання та позитивні взаємини з іншими, що свідчить про збереження соціальної включеності та орієнтації на розвиток навіть в умовах тривалого стресу. Водночас відносно нижчі показники управління середовищем відображають об'єктивний вплив воєнної нестабільності та зниження суб'єктивного відчуття контролю над обставинами.

Емоційна стійкість студентів перебуває на достатньому рівні та характеризується здатністю до прийняття змін, наполегливістю та опорою на ціннісно-сміслові ресурси. Проте менш виражений компонент контролю свідчить про напруження адаптаційних механізмів у ситуації невизначеності.

Показники життєстійкості також засвідчують сформованість активної позиції щодо подолання труднощів. Студенти загалом зберігають залученість у життєві процеси та готовність сприймати складні ситуації як виклик, однак компонент контролю знову ж таки виявляється відносно вразливим.

Аналіз стратегій емоційної регуляції показав переважання когнітивної переоцінки над пригніченням емоцій, що свідчить про домінування більш адаптивних способів подолання емоційної напруги.

Гендерний аналіз продемонстрував певні відмінності: жінки характеризуються вищими показниками психологічного благополуччя, більш вираженими позитивними взаєминами та частішим використанням когнітивної переоцінки. Чоловіки натомість демонструють вищі показники емоційної стійкості, життєстійкості та суб'єктивного контролю, але частіше використовують пригнічення емоцій. Це дозволяє говорити про різні адаптаційні стратегії, зумовлені гендерними особливостями соціалізації.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих взаємозв'язків між усіма основними змінними дослідження, що дозволяє

розглядати психологічне благополуччя як інтегральний результат функціонування особистісних ресурсів та стратегій емоційної регуляції.

Найбільш виражений позитивний зв'язок виявлено між емоційною стійкістю та психологічним благополуччям. Це означає, що здатність адаптуватися до стресових обставин, зберігати внутрішню рівновагу та приймати зміни виступає ключовим чинником підтримки позитивного функціонування особистості. Таким чином, емоційна стійкість виконує системоутворювальну роль у структурі благополуччя.

Позитивний зв'язок між життєстійкістю та благополуччям свідчить, що переконання у власній залученості, здатності впливати на події та сприйнятті труднощів як виклику сприяє формуванню відчуття осмисленості життя та внутрішньої стабільності. Життєстійкість підсилює смисловий компонент благополуччя.

Когнітивна переоцінка виявилася позитивно пов'язаною з благополуччям, що підтверджує її адаптивну функцію. Особи, які здатні переосмислювати складні ситуації та змінювати інтерпретацію подій, демонструють вищий рівень самоприйняття, оптимізму та психологічної рівноваги. Це дозволяє розглядати когнітивну переоцінку як механізм, через який емоційна стійкість реалізується у суб'єктивному благополуччі.

Натомість пригнічення емоцій має негативний зв'язок із благополуччям, що свідчить про його дезадаптивний характер. Часте стримування емоційних проявів пов'язане зі зниженням задоволеності життям та зростанням внутрішньої напруги. Таким чином, уникнення емоцій не забезпечує стабільності, а навпаки – послаблює психологічне благополуччя.

Важливим є також встановлення опосередкованих зв'язків: емоційна стійкість позитивно пов'язана з когнітивною переоцінкою та негативно – з пригніченням емоцій. Це означає, що більш стійкі особи частіше використовують конструктивні способи регуляції та рідше вдаються до пригнічення. Отже, стратегія емоційної регуляції виступає проміжною ланкою між особистісними ресурсами та рівнем благополуччя.

Таким чином, отримані результати підтверджують висунуту гіпотезу про те, що емоційна стійкість пов'язана з психологічним благополуччям особистості в умовах воєнного стресу. Психологічне благополуччя формується як результат інтеграції особистісних переконань (життєстійкість), здатності до адаптації (емоційна стійкість) та використання адаптивних стратегій емоційної регуляції.

Загалом практична частина дослідження підтвердила теоретичні положення першого розділу та продемонструвала системний характер взаємозв'язків між досліджуваними феноменами.

ВИСНОВКИ

У ході дослідження було здійснено комплексний аналіз взаємозв'язку емоційної стійкості психологічним благополуччям особистості в умовах російсько-української війни. На основі теоретичного огляду та емпіричного дослідження встановлено наступне:

Емоційна стійкість виступає важливим ресурсом адаптації особистості в умовах стресу та невизначеності. Вона включає такі складові, як компетентність, наполегливість, толерантність до стресу, контроль та духовність, що дозволяє ефективно долати життєві труднощі. Психологічне благополуччя є багатовимірним конструктом, що охоплює самоприйняття, позитивні взаємини з іншими, автономію, управління середовищем, цілі в житті та особистісне зростання. Теоретичний аналіз підтвердив, що між емоційною стійкістю та благополуччям існує тісний взаємозв'язок, який підтримує адаптивні процеси в умовах хронічного стресу.

Дослідження 50 студентів 1 та 4 курсів показало, що рівень психологічного благополуччя загалом середній із тенденцією до підвищеного, при цьому найбільш виражені компоненти – особистісне зростання та позитивні взаємини. Емоційна стійкість знаходиться на середньому рівні, при цьому найсильнішими складовими є позитивне прийняття змін та духовність. Життєстійкість демонструє сформовану залученість, прийняття виклику та контроль, що забезпечує активну позицію у подоланні труднощів. Серед стратегій емоційної регуляції домінує когнітивна переоцінка, що підкреслює здатність студентів адаптивно реагувати на стресові ситуації, тоді як пригнічення емоцій проявляється меншою мірою та має дезадаптивний ефект.

Порівняльний аналіз показав, що жінки мають вищий рівень психологічного благополуччя, більш розвинуті позитивні взаємини та частіше використовують когнітивну переоцінку. Чоловіки відзначаються більш високими показниками емоційної стійкості та життєстійкості, сильніше відчуття контролю над подіями та частіше застосовують пригнічення емоцій. Це свідчить

про різні адаптаційні стратегії та роль соціокультурних чинників у формуванні психічної стійкості.

Виявлені статистично значущі зв'язки підтвердили передбачувану модель взаємодії змінних. Найсильніший позитивний зв'язок спостерігається між емоційною стійкістю та психологічним благополуччям, що свідчить про системну роль стійкості у підтримці внутрішньої рівноваги. Життестійкість також значно позитивно корелює з благополуччям, підкреслюючи роль активної позиції, контролю та прийняття викликів. Когнітивна переоцінка виступає адаптивним механізмом реалізації особистісних ресурсів, а пригнічення емоцій має дезадаптивний характер і пов'язане зі зниженням благополуччя. Опосередковані зв'язки підтвердили, що стратегії регуляції емоцій є ключовим механізмом, через який особистісні ресурси впливають на рівень суб'єктивного благополуччя.

Отримані результати дозволяють рекомендувати програми розвитку емоційної стійкості та життестійкості для студентів, спрямовані на підвищення когнітивної переоцінки, розвиток внутрішнього контролю та підтримку позитивних взаємин. Особлива увага має приділятися зниженню дезадаптивного пригнічення емоцій, що сприятиме зміцненню психологічного благополуччя в умовах тривалого стресу та військової загрози.

Отже, результати дослідження підтверджують, що емоційна стійкість та життестійкість тісно пов'язані з психологічним благополуччям особистості. Когнітивна переоцінка виступає адаптивним механізмом, а пригнічення емоцій – дезадаптивним чинником. Системний підхід до розвитку цих ресурсів може забезпечити більш ефективну психологічну підтримку студентської молоді в умовах воєнного стресу.

Відтак, перспективний вектор подальших досліджень полягає в перевірці наступної гіпотези про те, що емоційна стійкість виступає значущим предиктором психологічного благополуччя в умовах тривалого воєнного стресу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алещенко В. Психологічне благополуччя особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2024. Вип. 3. С. 29–33.
2. Андрусик О. О. Проблема емоційної стійкості особистості як психологічний феномен. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія*. 2022. Т. 33 (72), № 2. С. 1–6.
3. Бойко-Бузиль Ю. Стратегії підтримання психологічного благополуччя особистості в умовах невизначеності. *Юридична психологія*. 2025. № 1. С. 7–17.
4. Борисенко Л. Л., Корват Л. В. Взаємозв'язок психологічного благополуччя та емоційного інтелекту особистості в умовах воєнного стану. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 2025. № 12. С. 3245–3257.
5. Боснюк В. Ф. Проблема операціоналізації психологічного благополуччя особистості. *Журнал сучасної психології*. 2023. Вип. 1. С. 23–31.
6. Виноградова А. В. Самоактуалізація як чинник благополуччя особистості: методичні аспекти дослідження. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія : Психологія*. 2025. Вип. 18. С. 173–177.
7. Вишневська О. П., Петренко М. О., Завацький Ю. А. Матримоніальні уявлення в системі суб'єктивного благополуччя особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. 2024. № 1. С. 68–75.
8. Войтенко О. В. Проблеми методології дослідження професійного благополуччя особистості. *Психологія та соціальна робота*. 2024. Вип. 1. С. 41–49.

9. Войтенко О. В. Професійне благополуччя в системі саморегуляції особистості: теоретична модель. *Психологічні студії*. 2024. № 1. С. 18–23.
10. Войтенко О. В. Фактори зовнішньої детермінації професійного благополуччя особистості. *Наукові записки Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка. Серія: Психологія*. 2024. Вип. 1. С. 25–30.
11. Грузинова К. М. Індивідуальний світогляд як чинник психологічного благополуччя особистості. *Габітус*. 2024. Вип. 68. С. 124–129.
12. Даценко О. А. Життєтворчість як предиктор психологічного благополуччя особистості. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія*. 2023. Т. 34 (73), № 5. С. 1–5.
13. Даценко О. А. Психологічне благополуччя як критерій успішності особистості. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія*. 2023. Т. 34 (73), № 2. С. 1–5.
14. Даценко О. А. Ресурсний універсум у структурі психологічного благополуччя особистості. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія*. 2024. Т. 35 (74), № 1. С. 1–6.
15. Дрозд О. В., Молчан Т. О. Особливості психологічного благополуччя особистості в умовах невизначеності воєнного часу. *Габітус*. 2023. Вип. 56. С. 126–130.
16. Земляна Ю. А. Вплив періоду невизначеності на психологічне благополуччя особистості. *Габітус*. 2025. Вип. 72 (1). С. 81–85.
17. Каргіна Н. В., Мельничук І. В. Особливості комунікативних якостей як один із чинників психологічного благополуччя особистості. *Perspectives of Science and Innovation (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 2025. № 1. С. 1549–1561.
18. Каргіна Н. В., Мельничук І. В. Прояв індивідуальних відмінностей в психологічному благополуччі у просторі інноваційного потенціалу

особистості. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 2025. № 1. С. 1536–1548.

19. Коняєва Л., Карпова Н. Самоактуалізація особистості практичних психологів і психотерапевтів як критерій їх психологічного благополуччя та професійного здоров'я в умовах воєнного стану в Україні. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*. 2025. Вип. 3. С. 160–171.

20. Левенець Н. В., Кряж І. В. Суб'єктивне благополуччя людей з різним профілем відкритості особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2023. Вип. 75. С. 16–22.

21. Литовченко Н. Професійна успішність як складник психологічного благополуччя особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2024. Вип. 1. С. 39–43.

22. Лялюк Ю. Р. Основні компоненти структури емоційної стійкості особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2023. Вип. 2. С. 73–79.

23. Лялюк Ю. Р. Теоретичний аналіз основних підходів до вивчення емоційної стійкості особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2023. Вип. 1. С. 70–77.

24. Малхазов О. Р. Рефлексивність як чинник розвитку емоційної стійкості особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2021. № 2. С. 48–56.

25. Можаровська Т. Психологічне благополуччя: теоретичні підходи до визначення поняття. *Психологічні перспективи*. 2021. Вип. 37. С. 155–167.

26. Назар Ю. О. Посттравматичне зростання в контексті моделей благополуччя особистості. *Габітус*. 2023. Вип. 48. С. 125–130.

27. Найчук В. В., Абсалямова Л. М., Куц П. В., Головенько В. П. Трансформаційна гра як інструмент підтримки психологічного благополуччя особистості в умовах життєвих криз. *Наукові перспективи. Серія :*

Державне управління; Право; Економіка; Медицина. 2025. Вип. 12. С. 2480–2488.

28. Нікітчук У. І., Федун В. П. Операціоналізація поняття «психоемоційне благополуччя особистості». *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Психологія*. 2022. Вип. 3. С. 20–25.

29. Петренко В., Корольчук М. Професійно-психологічний відбір фахівців як підґрунтя професійної придатності та професійного благополуччя особистості. *Psychology travelogs*. 2025. Iss. 1. С. 232–242.

30. Пономаренко А. В. Відчуття психологічного благополуччя особистості в умовах політичної та економічної нестабільності. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 2024. № 12. С. 706–716.

31. Сердюк Л. З., Лагун М. В. Альтруїстична спрямованість як чинник психологічного благополуччя особистості. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 2025. № 4. С. 1700–1711.

32. Смокова Л. С., Кологривова Н. М., Піщевська Е. В. Методи гештальт-психології як чинники формування психологічного благополуччя особистості в умовах життєвих криз. *Габітус*. 2023. Вип. 53. С. 136–141.

33. Терещенко Г. Механізми розвитку емоційної стійкості особистості в умовах воєнних дій і збройних конфліктів. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*. 2025. Вип. 2. С. 114–118.

34. Хуртенко О. В. Аналіз основних підходів до розуміння феномену емоційної стійкості особистості у зарубіжній психології. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 2023. № 16. С. 629–638.

35. Шпак Д. О. До питання про співвідношення понять «психічне здоров'я», «психічне благополуччя», «психологічне здоров'я особистості». *Журнал сучасної психології*. 2024. Вип. 3. С. 79–87.

36. Щербакова І. М., Пасічник Н. О., Повалій Т. Л. Трансформація суб'єктивного благополуччя особистості в умовах кризового сьогодення. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 2025. № 12. С. 4374–4388.

37. Яворська-Ветрова І. В. Ставлення до себе як чинник задоволеності життям і психологічного благополуччя особистості. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія*. 2023. Т. 34 (73), № 4. С. 6–12.

38. Baranski E., Gardiner G., Lee D., Funder D., Zhuravlova L. et al. Happiness around the World: A Combined Etic-Emic Approach across 63 Countries. *PLoS ONE*. 2020. Vol. 15, Iss. 12. Art. e0242718.

39. Chida Y., Steptoe A. Positive psychological well-being and mortality: A quantitative review of prospective observational studies. *Psychosomatic Medicine*. 2008. Vol. 70. P. 741–756.

40. Luhmann M., Hofmann W., Eid M., Lucas R. E. Subjective Well-Being and Adaptation to Life Events: A Meta-Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2012. Vol. 102, Iss. 3. P. 592–615.

41. Luhmann M., Schimmack U., Eid M. Stability and variability in the relationship between subjective well-being and income. *Journal of Research in Personality*. 2011. Vol. 45, Iss. 2. P. 186–197.

42. Pressman S. D., Cohen S. Does positive affect influence health? *Psychological Bulletin*. 2005. Vol. 131. P. 925–971.

43. Sarracino F., Piekałkiewicz M. The Role of Income and Social Capital for Europeans' Well-Being During the 2008 Economic Crisis. *Journal of Happiness Studies*. 2021. Vol. 22. P. 1583–1610. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00285-x>.