

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ, ПСИХОЛОГІЇ  
ТА БЕЗПЕКИ**

**Кафедра практичної психології**

**ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ  
В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ**

**кваліфікаційна робота**  
здобувача вищої освіти  
першого (бакалаврського)  
рівня вищої освіти  
заочної форми здобуття освіти  
спеціальності 053 Психологія  
**Ірини ПОГУЦ**

**Науковий керівник**  
завідувач кафедри  
практичної психології,  
кандидат психологічних наук, доцент  
**Галина ОДИНЦОВА**

**Рецензент:**  
професор кафедри загальної та  
соціальної психології,  
кандидат психологічних наук, доцент  
**Олена ВАВРИНІВ**

*Кваліфікаційна робота допущена до захисту*

« » \_\_\_\_\_ 2026 р., протокол №

завідувачка кафедри практичної психології

\_\_\_\_\_ **Галина ОДИНЦОВА**

Львів 2026

## АНОТАЦІЯ

### ***Ірина ПОГУЦ. Особливості розвитку емоційної стійкості особистості в екстремальних умовах воєнного часу***

У кваліфікаційній роботі здійснено комплексний теоретико-емпіричний аналіз проблеми емоційної стійкості особистості в умовах екстремальних викликів воєнного часу. У теоретичному розділі досліджено сутність поняття емоційної стійкості, розкрито специфіку впливу воєнних чинників на психологічний стан особистості та обґрунтовано психологічні механізми, що сприяють збереженню емоційної рівноваги в умовах постійного стресу. Акцентовано увагу на важливості адаптаційних ресурсів як ключового компонента психічної стійкості в умовах війни.

В емпіричній частині роботи представлено результати діагностики рівня емоційної стійкості особистості, виявлено взаємозв'язки між психологічними чинниками та здатністю до саморегуляції в екстремальних умовах. На основі проведеного аналізу розроблено систему практичних рекомендацій, спрямованих на розвиток та зміцнення емоційної стійкості. Результати дослідження можуть бути використані в практичній діяльності психологів, фахівців соціальної сфери та для впровадження в освітній процес з метою підвищення психологічної готовності здобувачів до роботи в кризових умовах.

*Ключові слова: емоційна стійкість, психологічна стійкість, екстремальні умови, воєнний час, психологічні механізми, саморегуляція, особистість, психологічна адаптація, кризові умови, розвиток емоційної стійкості.*

## ABSTRACT

### ***Iryna POHUTS. Peculiarities of Personality Emotional Stability Development under Extreme Conditions of Wartime***

The qualification paper provides a comprehensive theoretical and empirical analysis of the problem of personality emotional stability under the extreme challenges of wartime. The theoretical section examines the essence of the concept of emotional stability, reveals the specific impact of military factors on the psychological state of an individual, and substantiates the psychological mechanisms that contribute to maintaining emotional balance under conditions of constant stress. Emphasis is placed on the importance of adaptive resources as a key component of mental resilience during the war.

The empirical part of the study presents the results of diagnosing the level of personality emotional stability and identifies the interrelations between psychological factors and the ability for self-regulation under extreme conditions. Based on the analysis, a system of practical recommendations aimed at the development and strengthening of emotional stability has been developed. The research findings can be applied in the practical activities of psychologists and social workers, as well as integrated into the educational process to enhance the psychological readiness of students for professional activities in crisis conditions.

**Keywords:** emotional stability, psychological resilience, extreme conditions, wartime, psychological mechanisms, self-regulation, personality, psychological adaptation, crisis conditions, development of emotional stability.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	4
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ</b>	
1.1. Поняття емоційної стійкості особистості в психологічній науці.....	8
1.2. Екстремальні умови як психологічний чинник розвитку особистості..	11
1.3. Психологічні механізми розвитку емоційної стійкості в умовах війни.	16
Висновки до Розділу 1.....	20
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ</b>	
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження особливостей розвитку емоційної стійкості особистості в умовах воєнного часу.....	22
2.2. Аналіз результатів дослідження рівня емоційної стійкості особистості в екстремальних умовах воєнного часу.....	24
2.3. Практичні рекомендації щодо розвитку емоційної стійкості особистості в екстремальних умовах воєнного часу.....	33
Висновки до Розділу 2.....	38
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	41
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	43
<b>ДОДАТКИ</b> .....	48

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Сучасні соціальні трансформації, зумовлені повномасштабною війною в Україні, суттєво змінюють умови життєдіяльності особистості та висувають підвищені вимоги до її психологічних ресурсів. Воєнний час характеризується тривалим впливом екстремальних стресових чинників, зокрема загрозою життю та безпеці, вимушеними змінами звичного способу життя, емоційною напругою, втратами, невизначеністю майбутнього. У таких умовах особливої актуальності набуває проблема емоційної стійкості особистості як здатності зберігати відносну емоційну рівновагу, контроль над власними емоційними реакціями та здатність до адаптації в ситуаціях підвищеного психологічного навантаження.

Емоційна стійкість є важливою інтегральною характеристикою особистості, яка забезпечує ефективне функціонування в умовах стресу, сприяє збереженню психічного здоров'я та підтриманню здатності до продуктивної діяльності. У воєнний час вона виступає не лише індивідуальною психологічною якістю, а й ключовим ресурсом соціальної адаптації, що визначає здатність особистості протистояти деструктивному впливу екстремальних подій, регулювати емоційні стани та знаходити конструктивні способи подолання труднощів.

Проблема емоційної стійкості особистості в умовах екстремальних та кризових ситуацій активно досліджується як у вітчизняній, так і в зарубіжній психологічній науці. Теоретичні та прикладні аспекти психологічної стійкості, емоційної регуляції та адаптації до стресу висвітлені у працях С. Максименка, О. Малхазова, Н. Шель, Р. Короткевич, Т. Семенченко, Л. Бурлачука, Т. Хомуленко, О. Кокун та інших українських науковців. Значний внесок у дослідження механізмів емоційної регуляції, резильєнтності та копінг-поведінки здійснили зарубіжні вчені Б. Бонанно, Дж. Гросс, А. Мастен, С. Хобфолл, Д. Ісаакович, Ю. Харелл та інші. Попри значну кількість наукових праць, проблема розвитку емоційної стійкості особистості саме в умовах воєнного часу потребує

подальшого комплексного дослідження з урахуванням сучасних соціально-психологічних викликів.

Більшість сучасних досліджень зосереджуються на загальній психологічній стійкості, посттравматичному стресі або емоційному вигоранні, тоді як емоційна стійкість як відносно самостійний психологічний феномен потребує більш детального теоретичного аналізу та емпіричного вивчення. Особливої уваги заслуговує дослідження механізмів її розвитку в умовах тривалого воєнного стресу, а також чинників, що сприяють або перешкоджають її формуванню.

Актуальність обраної теми зумовлена також практичними потребами сучасного українського суспільства. Вивчення особливостей розвитку емоційної стійкості в екстремальних умовах воєнного часу дозволяє обґрунтувати напрями психологічної підтримки різних категорій населення, зокрема молоді, внутрішньо переміщених осіб, волонтерів та цивільних осіб, які зазнають впливу хронічного стресу. Отримані результати можуть бути використані в практиці психологічного консультування, психоосвітній діяльності та профілактиці дезадаптивних емоційних станів.

Таким чином, актуальність дослідження визначається поєднанням соціальної значущості проблеми, недостатньою розробленістю феномену емоційної стійкості в контексті воєнного часу та потребою у науково обґрунтованих підходах до її розвитку й підтримки.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості розвитку емоційної стійкості особистості в екстремальних умовах воєнного часу.

Відповідно до поставленої мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати основні наукові підходи до розуміння емоційної стійкості особистості в психології;
2. Охарактеризувати екстремальні умови воєнного часу як чинник впливу на емоційну сферу особистості;

3. Визначити психологічні механізми та чинники розвитку емоційної стійкості в умовах війни;

4. Провести емпіричне дослідження особливостей розвитку емоційної стійкості особистості в умовах воєнного часу, зокрема визначити рівень резильєнтності, тривожності, емоційного інтелекту та особливості копінг-стратегій осіб юнацького віку в екстремальних умовах воєнного часу.

5. Встановити взаємозв'язки між показниками емоційної стійкості, тривожності, емоційного інтелекту та копінг-поведінки особистості.

6. Розробити практичні рекомендації та авторську психоедукаційно-тренінгову програму, спрямовану на розвиток емоційної стійкості осіб юнацького віку в умовах воєнного часу.

**Об'єкт дослідження** – емоційна стійкість особистості.

**Предмет дослідження** – особливості розвитку емоційної стійкості особистості в екстремальних умовах воєнного часу.

**Наукова новизна дослідження** полягає у розширенні наукових уявлень про особливості розвитку емоційної стійкості особистості в умовах воєнного часу та в уточненні ролі окремих психологічних чинників у її формуванні за умов тривалого екстремального стресу.

**Методи дослідження.** Для реалізації мети та завдань дослідження використано комплекс взаємопов'язаних методів: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми дослідження), емпіричні (психодіагностичні методики), методи математичної обробки даних для аналізу результатів дослідження).

**Практичне значення** отриманих результатів полягає у можливості використання теоретичних положень, результатів емпіричного дослідження та розробленої авторської психоедукаційної програми у практичній діяльності психологів, педагогів, соціальних працівників, працівників психологічних служб закладів освіти та молодіжних центрів. Отримані результати дослідження дозволяють глибше зрозуміти психологічні особливості розвитку емоційної стійкості юнаків в умовах воєнного часу, а також визначити основні чинники, що

впливають на рівень психологічної адаптації, тривожності, емоційної саморегуляції та копінг-поведінки особистості.

Запропоновані рекомендації та психоедукаційні заняття можуть сприяти підвищенню рівня емоційної стійкості, психологічного благополуччя та адаптивності юнаків в умовах тривалого психоемоційного навантаження, спричиненого воєнним станом.

**Структура та обсяг роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

## РОЗДІЛ 1.

### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

#### 1.1. Поняття емоційної стійкості особистості в психологічній науці

Проблема емоційної стійкості сьогодні надзвичайно актуальна в психологічній науці, адже охоплює вивчення механізмів підтримання людиною внутрішньої рівноваги за несприятливих та критичних обставин життєдіяльності. Особливої ваги це питання набуло останніми роками через розгортання тривалих кризових процесів і травматизацію суспільства, зокрема внаслідок воєнних дій. Сучасні дослідники визначають емоційну стійкість як інтегративну властивість, що забезпечує людині можливість зберігати функціональний баланс емоцій, регулювати силу переживань, контролювати власну поведінку та залишатися продуктивною в умовах високого стресового напруження. У контексті вітчизняних реалій воєнного часу ця якість інтерпретується як уміння витримувати випробування, свідомо опрацьовувати складні емоції та відновлювати свій ресурс після дії стресогенних факторів [17;35].

Аналіз наукової літератури свідчить, що різні аспекти емоційної стійкості досліджувалися у працях С. Максименка, О. Малхазова, Н. Шель, Ковальчук З., [15;23; 24; 25;], а також зарубіжних науковців Б. Бонанно, Дж. Гросс, А. Мастен, та Ц. Поліззі [39; 40; 42; 43]. У сучасних дослідженнях емоційна стійкість розглядається як інтегративна характеристика особистості, яка забезпечує здатність підтримувати психологічну рівновагу та ефективно функціонувати в умовах стресу й невизначеності.

У загальному розумінні емоційна стійкість трактується як здатність суб'єкта дотримуватися оптимальної емоційної регуляції, унеможливаючи деструктивні зриви та зберігаючи самоконтроль у ситуаціях стресу. Через наявність різних теоретичних підходів це поняття характеризується певною неоднозначністю інтерпретацій змістових та структурних складових. Попри це,

провідні концепції єдині в оцінці важливості емоційної стійкості як чинника, що тісно корелює з механізмами адаптації, стресодолавання та саморегуляції.

У вітчизняній психологічній школі під емоційною стійкістю найчастіше розуміють уміння особистості зберігати врівноваженість і здійснювати адекватні емоційні реакції в непростих життєвих ситуаціях. Цей феномен детермінований ступенем розвитку самоконтролю, глибиною усвідомлення власного емоційного досвіду та здатністю до управління внутрішнім станом. Відтак, емоційна стійкість розглядається як фундамент психічного благополуччя та продуктивної соціальної взаємодії людини [12].

Закордонні дослідження часто розглядають емоційну стійкість у синергії з категоріями психологічної стійкості, життєстійкості (*hardiness*) та резильєнтності (*resilience*). У такому підході її трактують як частину масштабної системи ресурсів особистості, що допомагають адаптуватися до психотравм, відновлюватися після них та стабілізувати емоційний стан під час тривалих криз. Проте емоційна стійкість має чітку специфіку, адже фокусується саме на регуляторних процесах емоційної сфери, а не лише на широкій адаптивній спроможності.

З погляду структурної парадигми, емоційну стійкість доцільно визначати як складне утворення, що охоплює когнітивну, емоційну та поведінкову складові. Когнітивний складник відповідає за рефлексію щодо власних станів, а також за когнітивну оцінку та інтерпретацію стресових чинників. Емоційна складова виражається у вмінні підтримувати внутрішній баланс та стриманість емоційних реакцій, а поведінковий компонент реалізується через здатність людини до конструктивних дій, стримування імпульсів та застосування адаптивних способів реагування у стресових умовах [31].

Важливою рисою емоційної стійкості є її динамічність. Вона не є статичною характеристикою, а розвивається протягом життя людини залежно від набутого досвіду, впливу оточення та конкретних життєвих умов. Інтенсивне становлення цієї якості припадає на періоди тривалого стресу, коли індивід

змушений випрацювати нові адаптаційні механізми та методи емоційної саморегуляції.

Емоційна стійкість перебуває у тісному зв'язку з такими психологічними показниками, як емоційна лабільність, тривожність, стресостійкість та толерантність до фрустрації. Високий рівень досліджуваної якості зазвичай корелює зі зниженням особистісної та ситуативної тривожності, підвищеною здатністю до долання фрустраційних станів та вищим рівнем ефективності копінг-стратегій. Натомість недостатня розвиненість емоційної стійкості супроводжується зростанням реактивності, схильністю до емоційних дезорганізацій та серйозними перешкодами в адаптації до стресогенних викликів.

Сучасні автори виокремлюють три взаємодоповнювальні вектори розуміння емоційної стійкості. Перший підхід розглядає її як стійку особистісну рису – відносно постійну індивідуальну особливість, що виражається у меншій вразливості до емоційних подразників, стійкості до дезорганізації поведінки та витривалості до стресового тиску. У межах цієї концепції емоційна стійкість розкривається через синтез психофізіологічних, вольових та когнітивно-рефлексивних механізмів, які в сукупності зумовлюють здатність до витримки та відновлення власного ресурсу [25; 34; 35].

Другий підхід інтерпретує емоційну стійкість як процес або функціональну здатність до саморегуляції, тобто як майстерність управління власними емоціями відповідно до викликів середовища. У межах цієї концепції емоційна стійкість нерозривно пов'язана з арсеналом стратегій емоційного реагування, а також із гнучкістю та доречністю їх застосування. Сучасні наукові огляди наголошують, що успішність емоційної регуляції визначається не стільки самим набором ефективних технік, скільки контекстуальною доцільністю їх використання, а також часом і мотивацією реалізації цих стратегій [41].

Третій підхід ототожнює емоційну стійкість із психологічною резильєнтністю як фінальним результатом успішної адаптації до стресу, що виявляється у вмінні оперативно відновлюватися після емоційних ударів та

підтримувати відносно стабільну життєдіяльність. Емпіричні дослідження останніх років доводять, що емоційна регуляція є ключовим інструментом, який забезпечує резильєнтність, проте характер їхньої взаємодії варіюється залежно від того, як саме дослідники визначають категорію «резильєнтність» – як сталу рису, динамічний процес відновлення чи як очікуваний результат [44].

В умовах воєнного часу емоційна стійкість набуває критичного значення, адже екстремальні обставини війни провокують стан перманентного психологічного тиску та відчуття постійної загрози. У такій ситуації вміння особистості керувати своїми емоційними переживаннями, підтримувати внутрішній баланс і зберігати контроль над власною поведінкою стає визначальним чинником успішної адаптації та психологічного виживання. Саме тому вивчення емоційної стійкості в реаліях війни вимагає цілісного підходу, який інтегрує як аналіз внутрішніх психологічних резервів людини, так і врахування специфіки соціально-ситуативного середовища.

Отже, емоційна стійкість постає багатогранним і динамічним психологічним феноменом, що забезпечує здатність індивіда пристосовуватися до стресогенних та екстремальних обставин, утримувати емоційну рівновагу та зберігати продуктивність діяльності в умовах тривалого психоемоційного навантаження. З'ясування природи цього явища формує необхідний теоретичний фундамент для подальшого аналізу того, як саме умови воєнного часу впливають на розвиток емоційної стійкості особистості.

## **1.2. Екстремальні умови як психологічний чинник розвитку особистості**

У сучасних реаліях питання впливу екстремальних факторів на психічну діяльність людини є надзвичайно гострим. Повномасштабна агресія проти України радикально змінила всі вектори життєдіяльності особистості, сформувавши середовище перманентного психоемоційного тиску. Сьогодення воєнного часу характеризується не лише фізичними ризиками, а й пролонгованим соціальним, інформаційним та емоційним напруженням, що

істотно корелює з психологічним станом індивіда та його спроможністю адаптуватися до нових викликів [22; 24; 25; 34].

У психології екстремальними умовами прийнято вважати такі обставини, що виходять за межі буденного досвіду та вимагають повної мобілізації внутрішніх адаптаційних резервів людини. Подібні ситуації характеризуються критичним рівнем стресу, загальною невизначеністю, відчуттям втрати контролю над подіями та прямою загрозою особистій безпеці [38]. На противагу ситуативним кризам, воєнний стан вирізняється системним і довготривалим впливом стресогенів, що провокує виникнення стану хронічної психоемоційної напруги.

Воєнний контекст є специфічним типом екстремального середовища, що акумулює в собі кілька одночасних психотравмувальних чинників. Серед них виокремлюють реальну загрозу життю, очікування небезпеки, соціальну турбулентність, вимушену міграцію, економічні труднощі, розрив звичних комунікаційних мереж та надмірне інформаційне навантаження [39; 42]. Комплексний вплив цих обставин виснажує психічний ресурс особистості, суттєво підвищуючи ймовірність емоційної дезадаптації.

Отже, у сучасній психології воєнний період трактується як особливий екстремальний соціально-психологічний контекст, що поєднує безпосередню загрозу життю, тривалу невизначеність та руйнування звичного способу життя. На противагу ситуативним кризам, війна провокує стан хронічного стресу, який радикально трансформує всі рівні психічної архітектури особистості.

Основні параметри воєнного часу як екстремального чинника систематизовано в таблиці 1.1

Таблиця 1.1. Воєнний час як екстремальний психологічний чинник

<b>Характеристика</b>	<b>Психологічний зміст</b>	<b>Емоційні наслідки</b>
Загроза життю	Постійне відчуття небезпеки	Хронічна тривога
Невизначеність	Неможливість довгострокового прогнозування	Емоційне напруження
Тривалість	Відсутність чітких часових меж завершення	Виснаження адаптаційних ресурсів
Повторюваність	Регулярні сигнали тривоги, новини, втрати	Кумулятивний стрес
Соціальні	Вимушена міграція, розрив зв'язків	Втрата соціальної

порушення	стабільності
-----------	--------------

Джерело: розробка автора

Як свідчать дані, представлені в табл. 1.1, екстремальність воєнних умов зумовлена не стільки піковою інтенсивністю окремих подій, скільки їх системною та пролонгованою природою. Такий вплив трансформує механізми емоційної регуляції, суттєво підвищуючи ризик розвитку емоційної дезадаптації.

В свою чергу механізми деструктивного впливу воєнного стресу на емоційну сферу особистості мають багаторівневу структуру, що відображено в табл. 1.2.

Таблиця 1.2. Механізми впливу воєнного стресу на емоційну сферу

Рівень	Прояв	Наслідки
Фізіологічний	Режим постійної психофізіологічної пильності	Психоенергетичне виснаження
Емоційний	Інтенсивні переживання, афективні спалахи	Зниження емоційної стабільності
Когнітивний	Формування негативних прогнозів та очікувань	Посилення тривожності
Поведінковий	Дезорганізація цілеспрямованої діяльності	Порушення соціальної адаптації

Джерело: розробка автора

У результаті дії цих чинників воєнний час стає потужним каталізатором: він може як критично знижувати рівень емоційної стійкості, так і створювати умови для «посттравматичного зростання» та розвитку нових стратегій саморегуляції залежно від наявних індивідуальних ресурсів особистості [15; 16].

Відтак, воєнний стан як екстремальний психологічний чинник володіє амбівалентним потенціалом: з одного боку, він істотно підвищує ризики психоемоційного виснаження, а з іншого – виступає каталізатором формування зрілих адаптаційних механізмів та навичок саморегуляції. Ця подвійність визначає теоретичний фундамент для подальшого вивчення психологічних засобів розвитку емоційної стійкості.

Однією з ключових детермінант психологічного стану в умовах війни є тотальна невизначеність. В умовах воєнного часу людина втрачає здатність до

довгострокового прогнозування власної безпеки, стабільності майбутнього та перспектив особистісної чи професійної самореалізації. Постійне перебування в очікуванні потенційної загрози провокує хронічне зростання тривожності, емоційного напруження та психоенергетичне виснаження [27]. У подібних реаліях навіть відсутність прямої небезпеки не гарантує психологічного спокою, оскільки психіка зберігає режим «підвищеної пильності», постійно готуючись до можливих негативних сценаріїв.

Значущим чинником психологічної трансформації є хронічний характер воєнного стресу. Якщо гострий короткотривалий стрес здатен мобілізувати приховані адаптаційні ресурси індивіда, то систематичний вплив травмувальних чинників поступово деструктурує механізми саморегуляції та знижує ефективність стратегій подолання труднощів [6; 26]. Хронічне стресове навантаження супроводжується дестабілізацією емоційної сфери, підвищеною дратівливістю, емоційною лабільністю, когнітивними порушеннями та загальним погіршенням психічного благополуччя.

При цьому психологічний вплив війни суттєво залежить від суб'єктивного семантичного сприйняття подій кожною окремою особистістю. Аналогічні життєві ситуації переживаються людьми по-різному залежно від їхнього попереднього досвіду, рівня резильєнтності, якості соціальної підтримки та індивідуальних психологічних резервів [9; 19; 21]. Тому сучасна психологічна парадигма зміщує акцент з факту зовнішньої екстремальної події на особливості її когнітивної інтерпретації. Згідно з транзакційною теорією стресу, розробленою Р. Лазарусом та С. Фолкманом, психологічні наслідки деструктивного впливу прямо залежать від того, як саме індивід оцінює рівень загрози та власні копінг-ресурси для додання ситуації [46].

Екстремальні умови трансформують соціально-психологічний простір особистості. Руйнування усталених життєвих моделей, вимушена трансформація соціальних ролей та обмеження міжособистісних контактів провокують відчуття соціальної ізоляції, втрату базового відчуття безпеки та самотність [13; 29]. Ці виклики є особливо болісними для студентської молоді, яка паралельно долає

етап професійної соціалізації та адаптується до деструктивних змін у навчальному середовищі. Трансформація освітнього процесу, перехід на дистанційні формати навчання, вимушена міграція та розмитість життєвих орієнтирів формують додатковий психоемоційний тиск на студентство [31].

Попри деструктивний вплив, війна може виступати потужним стимулом для формування адаптаційних механізмів вищого порядку. Сучасні наукові дослідження констатують, що екстремальні умови здатні актуалізувати приховані психологічні ресурси особистості, сприяючи розвитку зрілих стратегій емоційної регуляції та зміцненню психологічної витривалості [32; 36; 37]. За наявності адекватного підтримувального соціального оточення, застосування конструктивних копінг-стратегій та розвинених навичок саморегуляції індивід здатен не лише пристосуватися до кризових умов, а й досягти нового рівня особистісної стійкості.

Фундаментальну роль у процесі адаптації до викликів воєнного часу відіграє емоційна саморегуляція. Здатність до рефлексії власних переживань, управління емоційними реакціями та конструктивного реагування на стресори є ключовим запобіжником психічного неблагополуччя [2; 4; 11]. Сучасні дослідження акцентують увагу на важливості регуляторної гнучкості – спроможності особистості оперативно змінювати стратегії емоційного реагування відповідно до вимог конкретної ситуації. У контексті воєнного стресу саме така гнучкість стає вирішальним чинником підтримання внутрішньої рівноваги навіть за умов хронічної невизначеності.

Отже, воєнний час постає складним багатофакторним феноменом, що глибоко інтегрується в емоційну, когнітивну та поведінкову структури особистості. Хронічний стрес, перманентна невизначеність, соціальні втрати та інформаційна перенасиченість формують високий ризик емоційної дезадаптації. Проте, за умови наявності розвинених механізмів саморегуляції, ефективної соціальної підтримки та мобілізації особистісних ресурсів, екстремальні умови можуть стати фактором розвитку емоційної стійкості та розширення адаптаційного потенціалу індивіда.

### **1.3. Психологічні механізми розвитку емоційної стійкості особистості в умовах війни**

Розвиток емоційної стійкості особистості в умовах воєнного часу детермінований комплексною дією психологічних механізмів, які забезпечують адаптацію до пролонгованого екстремального стресу, підтримання продуктивної діяльності та збереження психічного благополуччя. На відміну від стабільних соціальних умов, воєнний контекст функціонує в режимі перманентного навантаження на регуляторні системи особистості, що потребує мобілізації більш гнучких і ресурсоемних стратегій емоційного реагування [3; 10].

Дослідження емоційної стійкості особистості під час війни посідає центральне місце в сучасній психологічній науці, концентруючись на вивченні стратегій адаптації до хронічного стресу та пролонгованої травматизації. Теоретичне підґрунтя аналізу копінг-поведінки, резильєнтності та механізмів емоційної саморегуляції сформоване працями таких авторитетних зарубіжних науковців, як Б. Бонанно, Дж. Гросс, А. Мастен, та Ц. Поліззі, Д. Ісаакович [39; 40; 41; 42; 43]. Паралельно із цим, вітчизняні аспекти психологічної стійкості та пошуку адаптаційних ресурсів особистості в умовах воєнного стану глибоко розглядаються у доробку О. Малхазова, Р. Короткевич, Т. Семенченко, Н. Шель та ін. [17; 25; 35]. Аналітичний огляд наявних джерел підтверджує, що ефективність розвитку емоційної стійкості в екстремальних умовах визначається синергією механізмів саморегуляції, якістю зовнішньої соціальної підтримки та здатністю особистості до когнітивно-поведінкової гнучкості в умовах тривалої невизначеності.

Значущим механізмом зміцнення емоційної стійкості в умовах воєнного стану виступає розвинена здатність особистості до усвідомленого управління власними емоційними станами. Згідно з моделлю Дж. Гросс, саме ефективна емоційна регуляція є ключовим чинником, що забезпечує збереження адаптивного функціонування навіть в умовах виснажливого хронічного стресу [40]. Сучасні наукові дослідження констатують, що в контексті війни критичної

актуальності набувають такі навички, як емоційна рефлексія, когнітивна переоцінка стресових стимулів та конструктивне вербальне вираження переживань. У межах вітчизняної наукової школи Р. Короткевич, Т. Семенченко та Н. Шель підтверджують, що спроможність індивіда до модерування інтенсивності негативних емоцій є визначальною умовою підтримання внутрішньої психологічної рівноваги під час воєнних викликів [17; 34].

Сучасна психологічна парадигма розглядає формування емоційної стійкості не лише як внутрішній інтрапсихічний процес, а як результат синергії особистості та її соціального оточення. Зокрема, А. Мастен та Дж. Бонанно обґрунтовують роль стабільних міжособистісних зв'язків як важливого ресурсу, що знижує рівень тривожності та активізує адаптаційний потенціал індивіда [39; 42]. У воєнний період соціальна підтримка трансформується у провідний механізм стабілізації, дозволяючи особистості зберігати почуття безпеки, ідентичності та приналежності до спільноти всупереч системному стресовому тиску.

Окрему увагу в межах сучасних досліджень приділено концепції регуляторної гнучкості як адаптаційного феномену. Учені наголошують, що психологічно резильєнтні особистості демонструють здатність до оперативної трансформації стратегій емоційного реагування залежно від динаміки рівня загрози та наявних ресурсів [5; 14; 30]. Саме варіативність у застосуванні копінг-стратегій та механізмів емоційної регуляції дозволяє нівелювати наслідки хронічного стресу та знижує імовірність емоційного вигорання в умовах воєнного часу.

У сучасній психологічній науці емоційна стійкість трактується не як сталий вроджений конструкт, а як динамічний результат синергії внутрішніх ресурсів особистості та впливу зовнішнього середовища. Ця властивість має лабільний характер: вона може як розвиватися, так і деградувати залежно від індивідуального способу проживання стресових подій та наявності зовнішніх чинників підтримки [20].

Центральним психологічним механізмом розвитку емоційної стійкості під час війни постає емоційна саморегуляція – здатність індивіда до рефлексії, контролю та трансформації власних емоційних станів відповідно до вимог ситуативного контексту. Ефективна саморегуляція мінімізує інтенсивність деструктивних переживань, мінімізує ризик афективних зривів та сприяє підтримці відносної стабільності психіки за умов постійної загрози й невизначеності.

Сучасні дослідницькі підходи наголошують, що ключовою передумовою успішної саморегуляції є саме гнучкість використання регуляторних стратегій, а не схильність до використання однієї «універсальної» техніки. У реаліях війни здатність адаптивно інтегрувати когнітивну переоцінку, стратегії прийняття емоцій, перемикання уваги та конструктивну поведінкову активність стає фундаментом збереження психологічної рівноваги. Отже, цілеспрямований розвиток навичок саморегуляції визнається одним із пріоритетних напрямів формування емоційної стійкості в умовах екстремального стресу [8; 32].

Важливим детермінантом розвитку емоційної стійкості є копінг-поведінка – цілісна система когнітивних та поведінкових зусиль, спрямованих на нейтралізацію стресових впливів. Сучасні наукові підходи визначають копінг як динамічний процес, що трансформується залежно від конкретного контексту, суб'єктивної оцінки загрози та наявного ресурсного потенціалу особистості [23; 33].

В умовах воєнного часу найбільш адаптивними виявляються стратегії, орієнтовані на активне додання, звернення за соціальною підтримкою, прийняття об'єктивної реальності та збереження контролю над доступними сферами життєдіяльності. Використання зазначених підходів забезпечує зниження емоційної напруги та підтримує відчуття власної ефективності, що є запорукою високого рівня емоційної стійкості [1; 30]. Натомість домінування дезадаптивних стратегій, зокрема уникнення, механізмів психологічного заперечення або імпульсивного емоційного відреагування без належної когнітивної обробки сприяє акумуляції внутрішнього напруження та деструктивно впливає на

здатність до емоційної регуляції. Відтак, розвиток емоційної стійкості в екстремальних умовах нерозривно пов'язаний із поступовим формуванням конструктивного копінг-репертуару, що підвищує якість взаємодії особистості з агресивним середовищем.

Значущим чинником емоційної стійкості під час війни виступають особистісні ресурси, які формують внутрішній «стрижень» і підтримують адаптаційний потенціал. До фундаментальних ресурсів належать розвинена рефлексія (усвідомленість), локус контролю, смислотворчі орієнтації, а також позитивна «Я-концепція», що включає впевненість у власній здатності до подолання кризових випробувань [15; 18].

Сучасні дослідження підтверджують, що збереження чи формування нових смислів у період воєнного часу виконує виражену стабілізуючу функцію, мінімізуючи інтенсивність деструктивних емоцій. Наявність чітких життєвих цілей, ціннісних пріоритетів та усвідомлення значущості власних дій активізує механізми саморегуляції, істотно підвищуючи емоційну витривалість індивіда [1; 11].

Важливим компонентом емоційної стійкості виступає самоефективність – це переконання особистості у власній спроможності впливати на перебіг подій та ефективно долати виклики. В умовах воєнного стану навіть часткове відновлення контролю над буденними аспектами життєдіяльності (організація рутини, академічна чи професійна активність) стабілізує психічний стан і сприяє поступовому зростанню емоційної витривалості.

Соціальна підтримка є одним із ключових зовнішніх чинників, що забезпечують розвиток стійкості в екстремальних умовах. Взаємодія з близькими, колегами чи представниками академічної спільноти допомагає знизити суб'єктивне сприйняття загрози, нормалізувати емоційні реакції та сформувати відчуття базової психологічної безпеки. Сучасні дослідження акцентують увагу на тому, що вирішальне значення має не стільки кількісний показник соціальних контактів, скільки якість підтримки. Емпатійна взаємодія, спрямована на прийняття емоційних переживань, сприяє глибшому

усвідомленню власних станів, що значно оптимізує процеси емоційної регуляції [17; 18]. Для студентської молоді критично важливим є розвиток підтримувального освітнього середовища, забезпечення доступу до фахових психологічних сервісів та психоосвітніх програм, спрямованих на формування навичок стресодолаання.

У новітніх психологічних парадигмах провідне місце в поясненні стійкості посідає концепція регуляторної гнучкості – здатності особистості адаптивно варіювати стратегії реагування відповідно до вимог ситуації. В умовах війни ця компетенція запобігає як деструктивному пригніченню емоцій, так і некерованим афективним реакціям. Регуляторна гнучкість функціонує як інтегративний механізм, що об'єднує саморегуляцію, конструктивний копінг, особистісні ресурси та соціальну підтримку в цілісну систему адаптації. Її розвиток не лише забезпечує емоційну рівновагу, а й суттєво підвищує здатність індивіда до відновлення після травматичних подій [18; 23].

Отже, розвиток емоційної стійкості особистості в умовах воєнного часу забезпечується комплексним взаємозв'язком психологічних механізмів, серед яких провідну роль відіграють емоційна саморегуляція, адаптивні копінг-стратегії, індивідуальні та соціальні ресурси, а також регуляторна гнучкість. Узагальнення теоретичних положень, викладених у цьому розділі, дозволяє зробити висновки щодо природи досліджуваного феномену та формує фундамент для подальшого емпіричного аналізу особливостей емоційної стійкості в умовах воєнного стану.

### **Висновки до розділу 1**

У першому розділі роботи здійснено комплексний теоретико-методологічний аналіз феномену емоційної стійкості особистості в умовах екстремального воєнного контексту. Систематизація сучасних наукових підходів дозволила окреслити цілісну структуру та психологічні детермінанти розвитку цієї якості.

Визначено, що в сучасній психологічній парадигмі емоційна стійкість трактується як інтегративна динамічна характеристика, що відображає спроможність індивіда до підтримання психічної рівноваги, керованого оперування емоційними станами та збереження адаптивності у відповідь на інтенсивні зовнішні подразники. Доведено, що стійкість не є еквівалентною емоційній індиферентності чи відсутності переживань; натомість вона передбачає вміння ефективно інтегрувати емоційний досвід у загальну стратегію поведінки.

За результатами аналізу виокремлено ключові теоретичні ракурси вивчення феномену: особистісний, регуляторний, адаптаційний та динамічний. Встановлено, що пріоритетним чинником психологічної резильєнтності в умовах пролонгованого стресу є «регуляторна гнучкість» – здатність особистості оперативно змінювати стратегії реагування залежно від трансформованих вимог середовища. Окреслено тісний взаємозв'язок емоційної стійкості з механізмами саморегуляції, копінг-поведінкою та мобілізацією індивідуальних і соціальних ресурсів.

Характеризуючи воєнний час як хронічний багатofакторний стресор, обґрунтовано, що поєднання загрози життю, перманентної невизначеності та дезорганізації соціальних зв'язків створює суттєві ризики емоційної дезадаптації. Водночас доведено, що зазначені умови виступають не лише джерелом виснаження, а й потужним каталізатором розвитку адаптаційних механізмів. Провідну роль у процесі перетворення деструктивного впливу стресу на ресурс стійкості відіграють емоційна саморегуляція, смислотворення, почуття самоефективності та якісна соціальна підтримка.

Отже, теоретичний аналіз засвідчив, що емоційна стійкість є багаторівневою системою, розвиток якої в умовах воєнного часу забезпечується взаємодією інтрапсихічних та інтерпсихічних ресурсів. Отримані результати формують надійне наукове підґрунтя для переходу до емпіричного етапу дослідження, завданням якого стане виявлення специфіки та взаємозв'язків емоційної стійкості з індивідуально-психологічними якостями особистості.



## РОЗДІЛ 2.

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

#### **2.1. Організація та методи емпіричного дослідження особливостей розвитку емоційної стійкості особистості в умовах воєнного часу**

Емпіричне дослідження особливостей розвитку емоційної стійкості особистості в умовах воєнного часу було організоване з метою вивчення психологічних чинників, що впливають на здатність особистості зберігати емоційну рівновагу, ефективно функціонувати в умовах стресу та адаптуватися до екстремальних життєвих обставин. Актуальність такого дослідження зумовлена тим, що воєнний стан супроводжується постійною психоемоційною напругою, відчуттям небезпеки, тривожністю, невизначеністю майбутнього та високим рівнем інформаційного навантаження, що негативно впливає на психічне здоров'я особистості, особливо осіб юнацького віку.

Юнацький вік є важливим етапом формування емоційно-вольової сфери, розвитку механізмів саморегуляції, адаптаційних можливостей та стійкості до стресових впливів. Саме тому вивчення особливостей емоційної стійкості молоді в умовах воєнного часу дає можливість визначити рівень їх психологічної адаптації, особливості переживання стресу та домінуючі способи подолання емоційного напруження.

У дослідженні взяли участь 45 осіб юнацького віку. Добір респондентів здійснювався з урахуванням добровільної згоди на участь у дослідженні та дотримання принципів конфіденційності й етичності психологічного дослідження. Для досягнення поставленої мети було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на дослідження рівня емоційної стійкості, тривожності, стресостійкості, резильєнтності та копінг-стратегій особистості в екстремальних умовах воєнного часу. Отримані результати стали

основою для подальшого аналізу психологічних особливостей розвитку емоційної стійкості особистості в умовах воєнного стану.

Для реалізації мети дослідження та комплексного вивчення особливостей розвитку емоційної стійкості особистості в екстремальних умовах воєнного часу було використано комплекс психодіагностичних методик, які дозволяють дослідити емоційні, поведінкові та адаптаційні аспекти функціонування особистості.

**Шкала резильєнтності Connor–Davidson (CD-RISC).** Методика спрямована на дослідження рівня психологічної резильєнтності особистості, її здатності адаптуватися до стресових ситуацій, долати труднощі та зберігати внутрішню стабільність в умовах психоемоційного навантаження. Використання даної методики у дослідженні є доцільним, оскільки резильєнтність виступає одним із ключових чинників емоційної стійкості особистості в умовах воєнного часу та визначає рівень її адаптаційного потенціалу.

**Шкала тривожності GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder-7).** Методика дозволяє визначити рівень тривожності, психоемоційного напруження та схильності до переживання тривожних станів. Вона є ефективним інструментом оцінювання емоційного стану особистості в умовах тривалого стресу та невизначеності. Використання GAD-7 у межах дослідження зумовлене необхідністю виявлення рівня тривожності молоді в умовах воєнного стану, оскільки підвищена тривожність безпосередньо впливає на емоційну стійкість та психологічне благополуччя особистості.

**Методика діагностики копінг-стратегій SACS (Strategic Approach to Coping Scale) С. Хобфолла.** Методика спрямована на дослідження поведінкових стратегій подолання стресових ситуацій та особливостей реагування особистості в кризових умовах. Вона дозволяє визначити домінуючі копінг-стратегії, зокрема асертивні дії, пошук соціальної підтримки, уникнення, агресивні та імпульсивні дії. Використання цієї методики у дослідженні дає можливість оцінити особливості поведінкового реагування молоді в умовах воєнного часу та

визначити конструктивні й неконструктивні способи подолання емоційного напруження.

**Опитувальник емоційного інтелекту Н. Холла.** Методика дозволяє дослідити рівень розвитку емоційного інтелекту особистості, зокрема емоційну обізнаність, здатність до управління власними емоціями, самомотивацію, емпатію та розпізнавання емоцій інших людей. Використання опитувальника Н. Холла у дослідженні є обґрунтованим, оскільки високий рівень емоційного інтелекту сприяє формуванню емоційної стійкості, розвитку навичок саморегуляції та ефективної адаптації особистості до екстремальних умов воєнного часу.

Комплексне використання зазначених методик дозволило всебічно дослідити психологічні особливості емоційної стійкості особистості, рівень її адаптивності, емоційного благополуччя та способів подолання стресових ситуацій в умовах воєнного часу.

## **2.2. Аналіз результатів дослідження рівня емоційної стійкості особистості в екстремальних умовах воєнного часу**

З метою визначення рівня психологічної резильєнтності та здатності особистості адаптуватися до екстремальних умов воєнного часу було використано шкалу резильєнтності Connor–Davidson (CD-RISC). Методика дозволила оцінити рівень психологічної витривалості, здатність до подолання труднощів, емоційної саморегуляції та адаптації до стресових ситуацій. Результати дослідження представлено у таблиці 2.1.

**Таблиця 2.1**

### **Рівень резильєнтності респондентів за методикою CD-RISC**

<b>Рівень резильєнтності</b>	<b>Кількість осіб</b>	<b>%</b>
Низький	11	24,4%
Середній	21	46,7%
Високий	13	28,9%

Отримані результати свідчать про те, що найбільша частина досліджуваних має середній рівень резильєнтності – 46,7%. Такі респонденти загалом здатні адаптуватися до складних життєвих обставин, однак в умовах тривалого стресу можуть переживати емоційне виснаження, внутрішню напругу та труднощі з емоційною саморегуляцією. Для них характерне періодичне зниження впевненості у власних можливостях, підвищена чутливість до негативних подій та потреба у психологічній підтримці.

Високий рівень резильєнтності виявлено у 28,9% респондентів. Досліджувані цієї групи характеризуються високою психологічною витривалістю, здатністю ефективно долати стресові ситуації, контролювати власні емоції та швидко адаптуватися до змінних умов воєнного часу. Вони демонструють сформовані механізми психологічного захисту, здатність підтримувати емоційну стабільність та конструктивно реагувати на труднощі.

Низький рівень резильєнтності зафіксовано у 24,4% опитаних. Такі особи є більш вразливими до впливу стресових факторів, схильними до емоційного виснаження, підвищеної тривожності та переживання безпорадності. Для них характерними є труднощі адаптації до умов воєнного часу, нестійкість емоційного стану та недостатньо сформовані навички подолання стресу.

Отже, результати дослідження засвідчили, що значна частина молоді демонструє середній та низький рівні резильєнтності, що свідчить про необхідність розвитку емоційної стійкості, навичок саморегуляції та психологічної адаптації в умовах воєнного часу.

Для визначення рівня тривожності та психоемоційного напруження респондентів в умовах воєнного часу було використано шкалу тривожності GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder-7). Методика дозволяє оцінити вираженість тривожних переживань, рівень внутрішнього напруження, неспокою та емоційної нестабільності особистості. Результати дослідження представлено у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

## Рівень тривожності респондентів за методикою GAD-7

Рівень тривожності	Кількість осіб	%
Низький	10	22,2%
Помірний	23	51,1%
Високий	12	26,7%

Результати дослідження свідчать про те, що у більшості респондентів виявлено помірний рівень тривожності – 51,1%. Це може свідчити про наявність постійного психоемоційного напруження, занепокоєння щодо майбутнього, підвищеної чутливості до стресових подій та емоційного виснаження, що є характерним для умов воєнного часу. Особи з помірним рівнем тривожності загалом зберігають здатність до повсякденного функціонування, однак можуть відчувати труднощі з емоційною стабільністю та саморегуляцією.

Високий рівень тривожності зафіксовано у 26,7% досліджуваних. Для таких респондентів характерними є підвищене відчуття небезпеки, емоційна напруженість, труднощі концентрації уваги, дратівливість та схильність до негативних переживань. Високий рівень тривожності може негативно впливати на психологічне благополуччя особистості, знижувати рівень емоційної стійкості та ускладнювати процес адаптації до екстремальних умов.

Низький рівень тривожності виявлено у 22,2% респондентів. Такі особи характеризуються більш стабільним емоційним станом, здатністю контролювати власні переживання та відносно ефективно адаптуватися до стресових ситуацій. Вони демонструють вищий рівень психологічної врівноваженості та кращі навички емоційної саморегуляції.

Отже, результати дослідження засвідчили, що значна частина молоді в умовах воєнного часу переживає помірний та високий рівні тривожності, що вказує на суттєвий вплив воєнного стресу на емоційний стан особистості та необхідність психологічної підтримки й розвитку навичок емоційної саморегуляції.

З метою дослідження особливостей поведінкового реагування та способів подолання стресових ситуацій в умовах воєнного часу було використано

методику діагностики копінг-стратегій SACS (Strategic Approach to Coping Scale) С. Хобфолла. Методика дозволяє визначити домінуючі копінг-стратегії особистості та оцінити конструктивність поведінки в екстремальних умовах. Результати дослідження представлено у таблиці 2.3.

**Таблиця 2.3**

**Домінуючі копінг-стратегії респондентів за методикою SACS**

<b>Копінг-стратегії</b>	<b>Кількість осіб</b>	<b>%</b>
Асертивні дії	9	20,0%
Вступ у соціальний контакт	7	15,6%
Пошук соціальної підтримки	10	22,2%
Обережні дії	5	11,1%
Імпульсивні дії	4	8,9%
Уникнення	6	13,3%
Маніпулятивні дії	2	4,4%
Агресивні дії	2	4,4%

Отримані результати свідчать про те, що найбільш поширеною копінг-стратегією серед респондентів є пошук соціальної підтримки – 22,2%. Це вказує на потребу молоді в емоційній підтримці, спілкуванні та допомозі з боку близьких людей у складних життєвих ситуаціях. Використання даної стратегії можна розглядати як відносно конструктивний спосіб подолання стресу в умовах воєнного часу.

Асертивні дії як домінуючу стратегію продемонстрували 20,0% респондентів. Такі особи характеризуються здатністю до активного та впевненого подолання труднощів, контролю власної поведінки та прийняття відповідальності за власні дії. Це свідчить про вищий рівень психологічної адаптивності та емоційної стійкості.

15,6% досліджуваних надають перевагу вступу у соціальний контакт, що свідчить про прагнення підтримувати міжособистісну взаємодію та отримувати емоційну стабілізацію через спілкування з іншими людьми.

Водночас у частини респондентів виявлено менш конструктивні копінг-стратегії. Зокрема, уникнення притаманне 13,3% опитаних, що може свідчити

про прагнення дистанціюватися від проблемних ситуацій, ігнорувати труднощі або уникати емоційно складних переживань. Імпульсивні дії виявлено у 8,9% респондентів, що характеризує схильність до емоційно неконтрольованого реагування в стресових ситуаціях.

Найменш поширеними виявилися маніпулятивні та агресивні дії – по 4,4%. Це свідчить про те, що більшість досліджуваних не схильні використовувати деструктивні форми поведінки для подолання стресу.

Отже, результати дослідження засвідчили переважання відносно конструктивних копінг-стратегій серед молоді в умовах воєнного часу, однак наявність стратегій уникнення та імпульсивного реагування в окремих респондентів вказує на потребу розвитку навичок емоційної саморегуляції та психологічної стійкості.

З метою дослідження особливостей емоційної сфери особистості та здатності до емоційної саморегуляції в умовах воєнного часу було використано опитувальник емоційного інтелекту Н. Холла. Методика дозволяє оцінити рівень розвитку емоційної обізнаності, управління власними емоціями, самомотивації, емпатії та здатності розпізнавати емоції інших людей. Результати дослідження представлено у таблиці 2.4.

**Таблиця 2.4**

**Рівень емоційного інтелекту респондентів за методикою Н. Холла**

Рівень емоційного інтелекту	Кількість осіб	%
Низький	12	26,7%
Середній	22	48,9%
Високий	11	24,4%

Отримані результати свідчать про те, що у більшості респондентів переважає середній рівень емоційного інтелекту – 48,9%. Такі особи загалом здатні усвідомлювати власні емоційні переживання та частково контролювати емоційні реакції, однак у ситуаціях сильного стресу можуть відчувати труднощі з емоційною саморегуляцією та збереженням психологічної рівноваги. Для них характерна помірна здатність до емпатії та розуміння емоційного стану інших людей.

Високий рівень емоційного інтелекту виявлено у 24,4% досліджуваних. Такі респонденти характеризуються розвиненою емоційною обізнаністю, здатністю контролювати власні емоції, підтримувати емоційну стабільність та конструктивно реагувати на стресові ситуації. Вони краще адаптуються до умов невизначеності, демонструють вищий рівень самоконтролю та ефективніше взаємодіють з оточенням.

Низький рівень емоційного інтелекту зафіксовано у 26,7% респондентів. Для таких осіб характерними є труднощі в розумінні власних емоцій, імпульсивність, недостатній рівень емоційного контролю та складність у регуляції психоемоційних станів. Це може негативно впливати на здатність особистості ефективно долати стресові ситуації та підтримувати емоційну стійкість в умовах воєнного часу.

Отже, результати дослідження засвідчили, що значна частина молоді має середній або низький рівень емоційного інтелекту, що може ускладнювати процес емоційної адаптації до екстремальних умов воєнного часу. Водночас розвиток емоційного інтелекту виступає важливим чинником формування емоційної стійкості, саморегуляції та психологічного благополуччя особистості.

Для дослідження особливостей емоційної сфери особистості та здатності до емоційної саморегуляції в умовах воєнного часу було використано опитувальник емоційного інтелекту Н. Холла. Методика дозволяє оцінити рівень розвитку окремих компонентів емоційного інтелекту, які відіграють важливу роль у формуванні емоційної стійкості особистості. Результати дослідження представлено у таблиці 2.4.

**Таблиця 2.4**

**Показники емоційного інтелекту респондентів за методикою Н.**

**Холла**

Шкали емоційного інтелекту	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Емоційна обізнаність	31,1%	46,7%	22,2%
Управління власними емоціями	37,8%	42,2%	20,0%
Самотивація	24,4%	48,9%	26,7%
Емпатія	20,0%	51,1%	28,9%
Розпізнавання емоцій інших	22,2%	46,7%	31,1%

людей

Отримані результати свідчать про те, що у більшості респондентів переважає середній рівень розвитку основних компонентів емоційного інтелекту. Найкраще у досліджуваних розвинені показники емпатії та здатності розпізнавати емоції інших людей. Це може свідчити про підвищену чутливість молоді до емоційного стану оточуючих, прагнення до емоційної підтримки та співпереживання в умовах воєнного часу.

Водночас найнижчі показники зафіксовано за шкалою управління власними емоціями. Так, 37,8% респондентів продемонстрували низький рівень здатності контролювати власні емоційні реакції. Це свідчить про труднощі емоційної саморегуляції, підвищену імпульсивність, емоційну нестабільність та схильність до переживання психоемоційного напруження в умовах стресу.

Середній рівень самомотивації виявлено у 48,9% досліджуваних, що свідчить про недостатню стійкість внутрішньої мотивації та труднощі підтримання емоційної активності в умовах тривалого психоемоційного навантаження.

Загалом результати дослідження підтверджують, що емоційний інтелект є важливим чинником розвитку емоційної стійкості особистості. Недостатній рівень розвитку навичок емоційної саморегуляції та управління власними емоціями може ускладнювати процес психологічної адаптації молоді до екстремальних умов воєнного часу.

З метою визначення взаємозв'язків між основними показниками емоційної стійкості особистості в умовах воєнного часу було проведено кореляційний аналіз результатів емпіричного дослідження. Для статистичної обробки даних використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, який дозволяє визначити силу та напрям взаємозв'язку між психологічними показниками. Результати кореляційного аналізу представлено у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

## Кореляційні зв'язки між показниками емоційної стійкості особистості

Показники	Стресостійкість	Тривожність	Управління емоціями	Самомотивація	Уникнення (SACS)	Асертивні дії (SACS)
Стресостійкість	1,00	-0,61**	0,58**	0,54**	-0,49*	0,46*
Тривожність	-0,61**	1,00	-0,52**	-0,43*	0,47*	-0,39*
Управління емоціями	0,58**	-0,52**	1,00	0,49*	-0,41*	0,44*
Самомотивація	0,54**	-0,43*	0,49*	1,00	-0,36*	0,40*

*Примітка:* \*  $p \leq 0,05$ ; \*\*  $p \leq 0,01$ .

Результати кореляційного аналізу засвідчили наявність статистично значущих взаємозв'язків між показниками емоційної стійкості, тривожності, емоційного інтелекту та копінг-стратегій особистості.

Встановлено виражений обернений кореляційний зв'язок між рівнем резильєнтності та тривожністю ( $\rho = -0,61$ ;  $p \leq 0,01$ ). Це свідчить про те, що зі зростанням рівня психологічної стійкості знижується рівень тривожності та психоемоційного напруження особистості. Особи з високою резильєнтністю демонструють кращу здатність адаптуватися до екстремальних умов воєнного часу та ефективніше контролюють власний емоційний стан.

Також виявлено позитивний кореляційний зв'язок між резильєнтністю та здатністю до управління власними емоціями ( $\rho = 0,58$ ;  $p \leq 0,01$ ), а також самомотивацією ( $\rho = 0,54$ ;  $p \leq 0,01$ ). Це підтверджує, що емоційна саморегуляція та внутрішня мотивація виступають важливими чинниками розвитку емоційної стійкості особистості в умовах воєнного стресу.

Негативний взаємозв'язок зафіксовано між резильєнтністю та копінг-стратегією уникнення ( $\rho = -0,49$ ;  $p \leq 0,05$ ). Отримані результати свідчать про те, що особи з вищим рівнем психологічної стійкості рідше використовують неконструктивні способи подолання стресу та більш схильні до активного вирішення проблемних ситуацій.

Водночас встановлено позитивний зв'язок між резильєнтністю та асертивними діями ( $\rho = 0,46$ ;  $p \leq 0,05$ ), що характеризує здатність особистості впевнено діяти в складних життєвих обставинах, зберігати самоконтроль та конструктивно реагувати на стресові ситуації.

Отже, результати кореляційного аналізу підтвердили, що емоційна стійкість особистості в умовах воєнного часу тісно пов'язана з рівнем резильєнтності, здатністю до емоційної саморегуляції, самомотивацією та використанням конструктивних копінг-стратегій. Водночас підвищений рівень тривожності та схильність до уникнення негативно впливають на процес психологічної адаптації особистості до екстремальних умов.

Таким чином, результати емпіричного дослідження засвідчили, що емоційна стійкість особистості в умовах воєнного часу є складним багатокомпонентним психологічним утворенням, яке залежить від рівня резильєнтності, емоційного інтелекту, особливостей емоційної саморегуляції, рівня тривожності та домінуючих копінг-стратегій. Отримані результати дозволили встановити, що значна частина молоді переживає підвищене психоемоційне напруження, труднощі емоційного контролю та потребує розвитку навичок конструктивного подолання стресу.

Аналіз результатів дослідження показав, що високий рівень емоційної стійкості пов'язаний із розвиненими навичками управління емоціями, самомотивацією, здатністю до адаптації та використанням конструктивних копінг-стратегій. Водночас низькі показники резильєнтності та емоційного інтелекту супроводжуються підвищеним рівнем тривожності, емоційною нестабільністю та схильністю до уникнення проблемних ситуацій.

Отримані результати підтверджують необхідність розробки та впровадження психологічних заходів, спрямованих на розвиток емоційної стійкості особистості, формування навичок емоційної саморегуляції, зниження рівня тривожності та підвищення психологічної адаптивності молоді в умовах воєнного часу.

### **2.3. Практичні рекомендації щодо розвитку емоційної стійкості особистості в екстремальних умовах воєнного часу**

Результати проведеного емпіричного дослідження засвідчили необхідність цілеспрямованого розвитку емоційної стійкості молоді в умовах воєнного часу. Високий рівень психоемоційного напруження, тривожності та емоційного виснаження актуалізує потребу у впровадженні психологічних заходів, спрямованих на формування навичок саморегуляції, адаптивного подолання стресу та підтримання психологічного благополуччя особистості.

Практичні рекомендації щодо розвитку емоційної стійкості особистості в умовах воєнного часу доцільно реалізовувати у таких напрямках:

- розвиток навичок емоційної саморегуляції;
- формування конструктивних копінг-стратегій;
- зниження рівня тривожності та психоемоційного напруження;
- розвиток резильєнтності та адаптаційних можливостей особистості;
- підтримка позитивної міжособистісної взаємодії та соціальної підтримки.

У науковій літературі проблема розвитку емоційної стійкості та стресостійкості молоді розглядається як важливий напрям психологічного супроводу особистості в умовах соціальної нестабільності, кризових ситуацій та воєнного часу. Дослідники наголошують, що юнацький вік є сенситивним періодом для формування механізмів емоційної саморегуляції, психологічної адаптації та здатності до подолання стресових ситуацій.

У дисертаційному дослідженні Ю. Лялюка емоційна стійкість розглядається як інтегративна психологічна характеристика особистості, що забезпечує ефективність діяльності, самоконтроль та збереження емоційної рівноваги в екстремальних умовах. Автор акцентує увагу на значенні психологічної підготовки, саморегуляції та розвитку адаптаційних ресурсів особистості [21].

О. Рева визначає ранній юнацький вік як важливий етап становлення емоційної стійкості. Авторка зазначає, що саме у цей період формуються механізми емоційного контролю, саморегуляції та здатності конструктивно реагувати на стресові ситуації [30].

О. Чебикін та І. Г. Павлова розглядають емоційну зрілість як основу психологічної стійкості особистості. На думку авторів, розвиток емоційної зрілості сприяє формуванню здатності до самоконтролю, емоційної врівноваженості та конструктивного подолання кризових ситуацій [33].

Ю. Короцінська у своїх дослідженнях аналізує структурну модель емоційної саморегуляції у юнацькому віці. Авторка підкреслює, що здатність особистості усвідомлювати, контролювати та регулювати власні емоції є важливою умовою розвитку емоційної стійкості [18].

У дослідженні О. Андрєєвої, Н. Бишевець та О. Плешакової доведено позитивний вплив фізичної активності на рівень стресостійкості студентської молоді. Автори зазначають, що регулярна фізична активність сприяє зниженню рівня тривожності, стабілізації емоційного стану та підвищенню адаптаційних можливостей особистості [1].

Н. Атаманчук розглядає арт-терапевтичні техніки як ефективний засіб підвищення стресостійкості молоді. Авторка наголошує, що використання арт-технік сприяє емоційному розвантаженню, розвитку навичок саморегуляції та зниженню психоемоційного напруження [3].

У колективній монографії «Психологія стресостійкості студентської молоді» автори розглядають психологічні механізми формування стресостійкості, особливості переживання стресу молоддю та шляхи розвитку адаптаційних ресурсів особистості [4].

А. Гриценко досліджує соціально-психологічні умови формування стресостійкості студентської молоді та наголошує на важливості підтримувального соціального середовища, розвитку навичок саморегуляції та психологічної підтримки молоді в кризових умовах [9].

Н. Жигайло та Т. Шолубка розглядають проблему формування психологічної стійкості студентів під час війни. Автори підкреслюють, що важливими чинниками психологічної стійкості є соціальна підтримка, емоційна саморегуляція та розвиток навичок подолання стресу [11].

І. Зошій досліджує психологічну стійкість особистості в екстремальних умовах життєдіяльності. Авторка наголошує, що психологічна стійкість є важливою умовою адаптації особистості до кризових та небезпечних ситуацій [13].

М. Кудінова аналізує методологічні засади розвитку стресостійкості здобувачів освіти в умовах військових дій та підкреслює важливість психологічної підтримки, розвитку адаптаційних ресурсів та емоційної саморегуляції молоді [19].

С. Мороко досліджує особливості психологічної підтримки стресостійкості студентської молоді під час війни та наголошує на необхідності комплексного психологічного супроводу молоді в умовах воєнного стану [27].

Л. Потапюк розглядає особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни та визначає основні психологічні чинники адаптації молоді до умов воєнного часу [29].

Н. Савелюк аналізує особливості переживання стресу українським студентством в умовах війни та зазначає, що тривалий воєнний стрес суттєво впливає на психоемоційний стан молоді, рівень тривожності та емоційної стабільності [31].

В. Готич досліджує посттравматичне зростання як чинник формування психологічної стійкості студентів в умовах війни. Автор доводить, що кризові ситуації можуть не лише негативно впливати на особистість, а й сприяти розвитку внутрішніх ресурсів, переосмисленню життєвих цінностей та особистісному зростанню [6].

О. Гладіліна розглядає танцювально-рухову терапію як засіб збереження та зміцнення психічного здоров'я особистості. Авторка підкреслює, що тілесно-

орієнтовані практики сприяють емоційному розвантаженню та зниженню рівня психоемоційного напруження [7].

О. Гомонюк аналізує психолого-педагогічні аспекти підготовки молоді в умовах воєнного стану та наголошує на необхідності розвитку психологічної стійкості, адаптивності та емоційної саморегуляції особистості [8].

Т. Кириленко досліджує особистісні особливості психологічної стійкості молоді в умовах воєнного стану та визначає роль емоційної саморегуляції, адаптивності та внутрішніх ресурсів особистості у процесі подолання стресу [14].

М. Цимбалюк та Н. Жигайло розглядають формування стресостійкості студентів в умовах війни як важливу передумову психологічної адаптації молоді та ефективного функціонування в умовах суспільної нестабільності [32].

На основі результатів теоретичного та емпіричного дослідження нами запропоновано авторське рішення щодо формування емоційної стійкості юнаків в умовах воєнного часу, яке полягає у впровадженні комплексної психоедукаційно-тренінгової програми «Емоційна стійкість в умовах невизначеності» (див. додаток А).

Метою програми є розвиток навичок емоційної саморегуляції, зниження рівня тривожності, формування конструктивних способів подолання стресу та підвищення психологічної адаптивності юнаків в умовах воєнного часу.

Програма розрахована на 6 занять тривалістю 90 хвилин та може реалізовуватися у формі групових тренінгів, психоедукаційних зустрічей або практичних занять психологічного спрямування.

Структура авторської програми передбачає такі тематичні модулі:

1. Психоедукаційне заняття «Стрес і емоції в умовах війни». Метою заняття є ознайомлення юнаків із психологічними особливостями переживання стресу, тривожності та емоційного виснаження в умовах воєнного часу. Учасники отримують знання про механізми стресових реакцій, симптоми психоемоційного перенапруження та способи психологічної самопомоги.

У межах модуля доцільно використовувати:

- мінілекції;
- групові обговорення;
- вправи на усвідомлення власного емоційного стану;
- ведення «щоденника емоцій».

2. Заняття з розвитку емоційної саморегуляції. Спрямоване на формування навичок контролю емоційних реакцій та стабілізації психоемоційного стану.

Доцільно використовувати:

- дихальні техніки («квадратне дихання», техніка 4–7–8);
- прогресивну м'язову релаксацію;
- вправи на заземлення;
- техніки швидкого емоційного відновлення;
- вправи на розвиток усвідомленості (mindfulness).

3. Заняття, спрямоване на формування конструктивних копінг-стратегій. Метою є розвиток навичок конструктивного подолання стресових ситуацій та зниження схильності до уникнення чи імпульсивних реакцій.

Учасникам пропонуються:

- аналіз типових стресових ситуацій;
- рольові вправи;
- моделювання кризових ситуацій;
- техніки прийняття рішень в умовах невизначеності;
- вправи на розвиток асертивної поведінки.

4. Заняття з розвитку резильєнтності та внутрішніх ресурсів особистості. Спрямоване на підвищення психологічної витривалості та формування позитивного бачення власних можливостей.

Доцільними є:

- вправи «Мої ресурси»;
- техніки розвитку позитивного мислення;
- формування навичок підтримки внутрішньої мотивації;
- вправи на розвиток самоцінності та впевненості у собі.

5. Заняття з інформаційної безпеки та психологічної гігієни.

Актуальний в умовах постійного інформаційного навантаження та впливу травматичного контенту.

У межах модуля рекомендується:

- навчання навичкам інформаційної гігієни;
- обмеження надмірного споживання негативного медіаконтенту;
- формування критичного мислення;
- розвиток навичок психологічного дистанціювання від травматичної інформації.

6. Заняття соціальної підтримки та міжособистісної взаємодії. Спрямований на розвиток навичок ефективної комунікації, взаємопідтримки та емоційної відкритості.

Доцільними є:

- групові вправи на довіру;
- техніки активного слухання;
- вправи на розвиток емпатії;
- обговорення способів отримання та надання психологічної підтримки.

Очікуваними результатами реалізації авторської програми є:

- зниження рівня тривожності;
- підвищення рівня емоційної саморегуляції;
- розвиток конструктивних копінг-стратегій;
- підвищення резильєнтності;
- покращення емоційного благополуччя;
- формування навичок психологічної адаптації до екстремальних умов воєнного часу.

Запропоноване авторське рішення може використовуватися у роботі практичних психологів закладів освіти, молодіжних центрів, психологічних служб та інших установ, що здійснюють психологічний супровід молоді в умовах воєнного стану.

## **Висновки до розділу 2**

У другому розділі було представлено організацію та результати емпіричного дослідження особливостей розвитку емоційної стійкості особистості в екстремальних умовах воєнного часу. У дослідженні взяли участь 45 осіб юнацького віку. Для досягнення мети дослідження використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення рівня резильєнтності, тривожності, особливостей копінг-поведінки та емоційного інтелекту особистості.

Результати дослідження за шкалою резильєнтності Connor–Davidson (CD-RISC) засвідчили, що у більшості респондентів переважає середній рівень психологічної стійкості. Водночас значна частина досліджуваних продемонструвала низький рівень резильєнтності, що свідчить про підвищену вразливість до впливу стресових факторів, труднощі адаптації до умов воєнного часу та недостатній рівень сформованості навичок психологічного самозахисту.

Аналіз результатів за методикою GAD-7 показав, що значна частина юнаків характеризується помірним та високим рівнями тривожності. Це свідчить про суттєвий вплив воєнного стану на психоемоційний стан молоді, підвищення рівня внутрішньої напруги, емоційного виснаження та переживання невизначеності.

Дослідження копінг-стратегій за методикою SACS дало змогу встановити, що серед досліджуваних переважають відносно конструктивні способи подолання стресу, зокрема пошук соціальної підтримки та асертивні дії. Водночас у частини респондентів виявлено схильність до уникнення проблемних ситуацій та імпульсивних форм реагування, що може негативно впливати на рівень емоційної стійкості та ефективність психологічної адаптації.

Результати дослідження емоційного інтелекту за методикою Н. Холла засвідчили, що у більшості респондентів переважає середній рівень розвитку емоційної обізнаності, емпатії та самомотивації. Найнижчі показники зафіксовано за шкалою управління власними емоціями, що свідчить про труднощі емоційної саморегуляції в умовах тривалого психоемоційного навантаження.

Проведений кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих взаємозв'язків між рівнем резильєнтності, тривожністю, емоційним інтелектом та копінг-стратегіями особистості. Встановлено, що високий рівень емоційної стійкості пов'язаний із розвиненими навичками емоційної саморегуляції, самомотивації та використанням конструктивних способів подолання стресу. Натомість підвищена тривожність і схильність до уникнення негативно впливають на психологічну адаптацію особистості в умовах воєнного часу.

На основі результатів дослідження було розроблено авторське рішення щодо формування емоційної стійкості юнаків в умовах воєнного часу, яке передбачає впровадження комплексної психоедукаційно-тренінгової програми, спрямованої на розвиток навичок емоційної саморегуляції, зниження рівня тривожності, формування конструктивних копінг-стратегій та підвищення психологічної стійкості особистості.

## ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження особливостей розвитку емоційної стійкості особистості в екстремальних умовах воєнного часу. Проведений аналіз наукової літератури дозволив встановити, що емоційна стійкість є важливою психологічною характеристикою особистості, яка забезпечує здатність ефективно функціонувати в умовах стресу, контролювати власні емоційні реакції, адаптуватися до кризових ситуацій та підтримувати психічне благополуччя.

Визначено, що в умовах воєнного часу проблема розвитку емоційної стійкості набуває особливої актуальності, оскільки постійна психоемоційна напруга, невизначеність, інформаційне перевантаження та переживання небезпеки негативно впливають на психічний стан молоді. Юнацький вік є важливим періодом формування емоційної саморегуляції, механізмів адаптації та конструктивного подолання стресових ситуацій.

У межах емпіричного дослідження було обстежено 45 осіб юнацького віку. Для дослідження особливостей емоційної стійкості використано шкалу резильєнтності Connor–Davidson (CD-RISC), шкалу тривожності GAD-7, методику діагностики копінг-стратегій SACS та опитувальник емоційного інтелекту Н. Холла.

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що у більшості респондентів переважає середній рівень резильєнтності, що свідчить про частково сформовану здатність до психологічної адаптації в умовах воєнного часу. Водночас значна частина юнаків продемонструвала низький рівень психологічної стійкості та підвищену вразливість до впливу стресових факторів.

Встановлено, що значна частина досліджуваних характеризується помірним та високим рівнями тривожності, що свідчить про суттєвий вплив воєнного стану на психоемоційний стан молоді. Для респондентів характерними є переживання внутрішньої напруги, емоційного виснаження та невизначеності.

Аналіз копінг-стратегій показав переважання відносно конструктивних способів подолання стресу, зокрема пошуку соціальної підтримки та асертивних дій. Проте у частини респондентів виявлено схильність до уникнення проблемних ситуацій та імпульсивних форм реагування, що може ускладнювати процес психологічної адаптації.

Дослідження емоційного інтелекту засвідчило, що у більшості юнаків переважає середній рівень розвитку емоційної обізнаності, емпатії та самомотивації. Водночас найнижчі показники виявлено за шкалою управління власними емоціями, що свідчить про труднощі емоційної саморегуляції в умовах тривалого стресу.

Проведений кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих взаємозв'язків між показниками резильєнтності, тривожності, емоційного інтелекту та копінг-стратегій. Встановлено, що високий рівень емоційної стійкості пов'язаний із розвиненими навичками емоційної саморегуляції, самомотивації та використанням конструктивних способів подолання стресу. Натомість високий рівень тривожності та схильність до уникнення негативно впливають на психологічну адаптацію особистості в умовах воєнного часу.

На основі результатів дослідження розроблено авторське рішення щодо формування емоційної стійкості юнаків в умовах воєнного часу, яке передбачає впровадження комплексної психоедукаційно-тренінгової програми, спрямованої на розвиток навичок емоційної саморегуляції, підвищення резильєнтності, зниження рівня тривожності та формування конструктивних копінг-стратегій.

Перспективи подальших досліджень полягають у апробації програми розвитку емоційної стійкості молоді, а також у вивченні особливостей психологічної адаптації особистості до тривалого впливу стресових факторів воєнного часу.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєва О. Бишевець Н. Плєшакова О. Вплив фізичної активності на рівень стресостійкості студентської молоді. *Теорія та методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 3. С. 32–36
2. Андрусик О. О. Емоційна стійкість особистості: теоретичний аспект. *Габітус*. 2020. Вип. 19. С. 76–80.
3. Атаманчук Н.М. Підвищення стресостійкості молоді: психологічний ресурс арт-технік / Н.М. Атаманчук // *Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи* : зб. матеріалів XXVII Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 4 травня 2020 р. Переяслав, 2020. Вип. 27. С. 159-160.
4. Афанасенко Л., Мартинюк І., Омельченко Л., Шамне А., Шмаргун В., Яшник С. Психологія стресостійкості студентської молоді / За заг. ред. В. Шмаргуна. К.: Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.
5. Васюк К.М. Особливості емоційної стійкості осіб юнацького віку з різним рівнем емоційної зрілості. *Питання психології. Вісник Національного університету оборони України*. 2024. №2 (78). С. 38–46.
6. Готич В. О. Посттравматичне зростання як чинник формування психологічної стійкості студентів в умовах війни : дис. ... д-ра філософії : 053 Психологія. Івано-Франківськ : Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, 2024. 287 с.
7. Гладіліна О. О. Танцювально-рухова терапія як засіб збереження та зміцнення здоров'я. *Безпека життя і діяльності людини: теорія та практика: збірник наук. праць Всеукр. наук.-практ. конф., присвяченої Всесвітнім Дням цивільної оборони та охорони праці, (Полтава, 23-24 квітня 2020 р.)* /упоряд., і ред.: В. П. Титаренко, А. М. Хлопов. Полтава : ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2020. С. 378-379.
8. Гомонюк О. Психолого-педагогічні аспекти підготовки майбутніх педагогів у фахових коледжах передвищої освіти в умовах воєнного стану. *Молодь*

і ринок. 2025. № 3(235). С. 24-30. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2025.326083>

9. Гриценко А. Соціально-психологічні умови формування стресостійкості студентської молоді. Соціально-психологічна допомога і соціальна робота. 2025. С. 346-351. URL: <https://repository.knuba.edu.ua/server/api/core/bitstreams/b410cd10-644e4586-a13e-3914c9127dda/content>

10. Дзвоник Г.П. Роль емоційної стійкості в професійному самоздійсненні фахівця. Актуальні проблеми психології. 2016. Том V. Випуск 16. С. 24–29.

11. Жигайло, Н., Шолубка, Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки, 2022. Вип.14. С. 3-14.

12. Жидецький Ю., Попович Н. Розвиток у викладачів емоційної стійкості. Психологічні виміри культури, економіки, управління: науковий журнал. 2021. Випуск 21. С. 22–34.

13. Зошій І. В. Психологічна стійкість особистості в екстремальних умовах життєдіяльності. Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія. Вип. 2 (4). 2024. С.104-106.

14. Кириленко Т. С. Особистісні особливості психологічної стійкості молоді в умовах воєнного стану. Психологічні перспективи. 2023. Вип. 42. С. 90-106. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-42-kyrylenko>

15. Ковальчук З. Я., Заверуха О. Я. Психологічні особливості розвитку емоційної стійкості та резильєнтності: вікові аспекти феномену. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2024. №2. С. 37–44.

16. Кордунова Н.О., Дмитріюк Н.С. Емоційна стійкість як важлива складова особистості у період фахової підготовки. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2020. Вип. 17. Т. 6. С. 129–138.

17. Короткевич Р. О., Семенченко Т. В. Психологічна стійкість та емоційна регуляція особистості в умовах воєнного стану. *Психологічний часопис*. 2023. Т. 9, № 4. С. 112–121.

18. Короцінська Ю. А. "Структурна модель емоційної саморегуляції в юнацькому віці." *Теорія і практика сучасної психології КПУ. Запоріжжя.*—2020.— Вип 2 (2017): 68-72. DOI <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.1-2.13>
19. Кудінова М. Методологічні засади розвитку стресостійкості здобувачів освіти загальнонавчальних закладів в умовах військових дій. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки.* 2022. С. 24-31. URL: [http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/14\\_2022/3.pdf](http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/14_2022/3.pdf)
20. Лапшинська Г.М. Огляд основних груп чинників емоційної стійкості особистості. *Вісник Харківського національного університету. Серія «Психологія».* 2014. №1121. С. 23–27.
21. Лялюк Ю. Р. Психологічні особливості розвитку емоційної стійкості офіцерського складу Національної гвардії України: дисертація на здобуття ступеня доктора філософії зі спеціальностей. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2025. 283 с.
22. Максименко С. Д., Кокун О. М. Теоретико-методологічні засади та методичне забезпечення психологічної допомоги постраждалим внаслідок воєнного конфлікту. *Психологічний часопис.* 2020. Т. 6, № 2. С. 186-201.
23. Максименко С. Д. Концепція розвитку психогенетичного потенціалу особистості в період війни. *Методи та засоби психологічної допомоги постраждалим у подоланні ПТСР: тези доповідей науково-практичної конференції, 30 вересня 2023 р.* Київ – Біла Церква: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. С.8-10.
24. Малхазов О. Р. Розвиток емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2022. 215 с.
25. Малхазов О. Р. Технологія формування емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій. *Психологічні науки: проблеми і здобутки.* 2018. Вип. 2. С. 132–147.

26. Медянова О., Степаненко Л., Фоменко К., Кузнєцов О., Большакова А. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни. Перспективи та інновації науки. 2023. № 10(28). С. 45-52. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/d>
27. Мороко С. С. (2023). Особливості психологічної підтримки стресостійкості студентської молоді під час війни. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/17687/1/%D0%9C%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%BE%20%D0%A1.%D0%A1..pdf>
28. Панок В., Ткачук І., Бондарук Ю., Лунченко Н. Науково-методичні засади надання психосоціальної допомоги дітям, котрі опинились у складних життєвих обставинах внаслідок воєнних дій. *Педагогіка і психологія*. 2019. № 2. С. 64–65.
29. Потапюк Л. М. Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія (2). 2023. С. 34-38.
30. Рева О. М. Формування емоційної стійкості у ранньому юнацькому віці: Дис... канд. психол. наук: 19.00.07. Ін-т психол. ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2004. 160 с.
31. Савелюк Н. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ 2022. Т. 18. С. 141–152.
32. Цимбалюк М., Жигайло Н. Формування стресостійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Спецвип. С. 128-136. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2022.spec.17>
33. Чебикін О.Я., Павлова І.Г. Становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці. Наука і освіта : наук.-практ. журнал. Спецвип. II: «Психологія особистості: досвід минулого-погляд у майбутнє». 2005. № 5-6. С. 180–186.

34. Шевченко С. В. Психологічні аспекти розвитку емоційної стійкості осіб, постраждалих під час війни. Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія. 2024. Випуск 2. С. 102–106.
35. Шель Н. В. Емоційна стійкість особистості в умовах війни. Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія «Психологічні науки». 2023. № 2(3). С. 13–20.
36. Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів, які тимчасово перебувають за кордоном під час війни в Україні. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2023. Випуск 15. С. 110–118.
37. Якимчук Б. А., Якимчук І. П. Формування емоційної стійкості як професійно важливої якості майбутнього практичного психолога. Психологічний журнал. 2020. №4. С. 78–88.
38. Adamczyk K., Segrin C., Harel Y. Emotion regulation flexibility and psychological adjustment in prolonged stress contexts. *Psychophysiology*. 2024. Vol. 61(3). P. 5-15.
39. Bonanno G. A. The resilience paradox. *European Journal of Psychotraumatology*. 2021. Vol. 12(1). P. 12–28.
40. Gross J. J. Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*. 2021. Vol. 32(1). P. 36-48.
41. Isaacowitz D. M. Emotion regulation across adulthood: Dynamic strategies in context. *Current Opinion in Psychology*. 2023. Vol. 50. P. 68-72.
42. Masten A. S. Resilience in development and systems of care. *Child Development Perspectives*. 2021. Vol. 15(3). P. 183–188.
43. Polizzi C., Lynn S. J., Perry A. Stress and coping in the time of COVID-19: Pathways to resilience and recovery. *Clinical Neuropsychiatry*. 2020. Vol. 17(2). P. 59–62.
44. Razak N. A., Idris F., Wahab R. A. Emotion regulation and resilience under chronic stress. *Cognitive Therapy and Research*. 2025. Vol. 49(1). P. 102–118.
45. Lazarus RS, Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984. 456 p.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### **Заняття №1. «Стрес та емоції в умовах війни»**

##### **Мета заняття:**

- ознайомити учасників із психологічними особливостями переживання стресу в умовах воєнного часу;
- сформувати розуміння впливу стресу на емоційний стан та поведінку особистості;
- розвивати навички усвідомлення власних емоційних переживань;
- створити безпечний психологічний простір для групової взаємодії.

##### **Завдання заняття:**

- сформувати уявлення про природу стресу та його прояви;
- ознайомити учасників із поняттям емоційної стійкості;
- допомогти юнакам усвідомити власні реакції на стресові ситуації;
- активізувати внутрішні психологічні ресурси особистості.

##### **Тривалість:**

80–90 хвилин.

##### **Необхідні матеріали:**

аркуші паперу, ручки, маркери, стікери, фліпчарт або дошка.

##### **Структура заняття**

#### **1. Вступна частина (10 хв)**

##### **Вправа «Знайомство через емоцію»**

Мета: створення довірливої атмосфери та емоційного контакту між учасниками.

Учасникам пропонується по черзі назвати своє ім'я та описати власний емоційний стан одним словом або асоціацією, яка найбільше відповідає їхньому настрою на даний момент.

Після виконання вправи психолог коротко підсумовує, що всі емоції є природними та важливими, особливо в умовах тривалого стресу та воєнного часу.

## **2. Прийняття правил роботи групи (5 хв)**

Учасники спільно формулюють правила роботи:

- конфіденційність;
- взаємоповага;
- добровільність участі;
- право не відповідати;
- підтримка один одного;
- відсутність критики.

Правила записуються на фліпчарті.

## **3. Мінілекція «Стрес і його вплив на людину» (15 хв)**

Психолог у доступній формі ознайомлює учасників із такими питаннями:

- поняття стресу;
- види стресу;
- психологічні та фізіологічні прояви стресу;
- вплив воєнного часу на емоційний стан людини;
- поняття емоційної стійкості;
- роль емоційної саморегуляції у подоланні труднощів.

Особлива увага акцентується на тому, що тривога, страх, емоційне виснаження, апатія чи дратівливість є природними реакціями психіки на тривалий стрес.

## **4. Вправа «Мій стрес сьогодні» (15 хв)**

**Мета:**

усвідомлення власних стресових переживань та емоційних реакцій.

Учасникам пропонується на аркуші паперу написати:

- що найбільше викликає у них стрес;
- які емоції вони переживають найчастіше;
- як зазвичай реагують у стресових ситуаціях.

Після цього проводиться обговорення:

- Що було найважче усвідомити?
- Які емоції повторювалися найчастіше?

- Що допомагає впоратися зі стресом?

Психолог підкреслює важливість усвідомлення власного емоційного стану як першого кроку до розвитку емоційної стійкості.

### **5. Вправа «Колесо ресурсів» (20 хв)**

#### **Мета:**

активізація внутрішніх психологічних ресурсів.

Учасникам пропонується намалювати коло та поділити його на сектори:

- люди, які підтримують;
- улюблені заняття;
- місця сили;
- речі, які допомагають заспокоїтися;
- особисті сильні сторони;
- мрії та цілі.

Після заповнення учасники за бажанням презентують свої «ресурси».

Психолог підводить учасників до висновку, що навіть у складних умовах людина має внутрішні та зовнішні ресурси, які допомагають підтримувати психологічну рівновагу.

### **6. Релаксаційна вправа «Контроль дихання» (10 хв)**

#### **Мета:**

зниження психоемоційного напруження та стабілізація емоційного стану.

Психолог навчає учасників техніки «квадратного дихання»:

- вдих – 4 секунди;
- затримка дихання – 4 секунди;
- видих – 4 секунди;
- пауза – 4 секунди.

Вправа виконується 3–5 хвилин під спокійний голос психолога.

Після завершення учасники коротко описують власні відчуття.

### **7. Підсумкова рефлексія (10 хв)**

#### **Вправа «Одне слово після заняття»**

Учасники по черзі відповідають:

- Що було для мене найкориснішим?
- Що я зрозумів(ла) про себе?
- Який емоційний стан маю зараз?

Психолог підкреслює важливість турботи про власний психоемоційний стан та наголошує, що розвиток емоційної стійкості є процесом, який потребує часу та практики.

#### **Очікувані результати заняття:**

- підвищення рівня обізнаності щодо природи стресу;
- усвідомлення власних емоційних реакцій;
- зниження рівня психоемоційного напруження;
- формування базових навичок емоційної саморегуляції;
- активізація внутрішніх психологічних ресурсів;
- створення атмосфери психологічної підтримки та довіри в групі.

#### **Заняття №2**

##### **«Розвиток навичок емоційної саморегуляції»**

#### **Мета заняття:**

- формування навичок емоційної саморегуляції в умовах стресу;
- розвиток здатності контролювати власні емоційні реакції;
- зниження рівня психоемоційного напруження;
- розвиток усвідомленого ставлення до власного емоційного стану.

#### **Завдання заняття:**

- ознайомити учасників із поняттям емоційної саморегуляції;
- навчити розпізнавати власні емоційні реакції;
- сформувати навички стабілізації емоційного стану;
- розвивати здатність до самоконтролю в умовах стресу.

#### **Тривалість:**

80–90 хвилин.

#### **Необхідні матеріали:**

аркуші паперу, ручки, кольорові маркери, стікери, фліпчарт.

## **Структура заняття**

### **1. Вступна частина (10 хв)**

#### **Вправа «Емоційний термометр»**

##### **Мета:**

актуалізація емоційного стану учасників.

Учасникам пропонується оцінити свій емоційний стан за шкалою від 1 до 10, де:

- 1 – повне емоційне виснаження;
- 10 – внутрішня рівновага та спокій.

Після цього кожен коротко пояснює свій вибір.

Психолог звертає увагу на те, що емоційний стан людини є змінним і залежить від багатьох зовнішніх та внутрішніх чинників.

### **2. Мінілекція «Емоційна саморегуляція як основа емоційної стійкості» (15 хв)**

Психолог ознайомлює учасників із такими питаннями:

- поняття емоційної саморегуляції;
- механізми виникнення емоцій;
- вплив емоцій на поведінку людини;
- ознаки емоційного перенапруження;
- способи контролю емоційних реакцій;
- роль саморегуляції у формуванні емоційної стійкості.

Особливу увагу доцільно приділити тому, що в умовах воєнного часу емоційне виснаження є природною реакцією психіки, однак людина може навчитися ефективніше керувати своїм емоційним станом.

### **3. Вправа «Карта моїх емоцій» (15 хв)**

##### **Мета:**

розвиток навичок усвідомлення та ідентифікації власних емоцій.

Учасникам пропонується записати:

- які емоції вони переживають найчастіше;
- у яких ситуаціях ці емоції виникають;

- як вони проявляються на фізичному та поведінковому рівнях.

Після виконання вправи проводиться групове обговорення.

Орієнтовні питання:

- Які емоції найважче контролювати?
- Як тіло реагує на стрес?
- Що допомагає заспокоїтися?

Психолог підкреслює, що усвідомлення власних емоцій є важливою умовою розвитку емоційної саморегуляції.

#### **4. Вправа «Стоп-емоція» (15 хв)**

**Мета:**

формування навичок контролю імпульсивних емоційних реакцій.

Психолог пропонує учасникам алгоритм:

1. Зупинись.
2. Усвідом емоцію.
3. Назви її.
4. Зроби повільний вдих.
5. Обери спосіб реагування.

Після пояснення учасники виконують рольові мініситуації:

- конфлікт;
- тривожна новина;
- ситуація невизначеності;
- емоційне перевантаження.

Учасники тренуються використовувати техніку «Стоп-емоція» у змодельованих ситуаціях.

#### **5. Релаксаційна вправа «Безпечне місце» (15 хв)**

**Мета:**

зниження рівня психоемоційного напруження.

Психолог пропонує учасникам заплющити очі та уявити місце, де вони почуваються максимально спокійно та безпечно.

Поступово психолог описує:

- звуки;
- кольори;
- запахи;
- атмосферу цього місця.

Після завершення учасники коротко діляться власними відчуттями.

Психолог пояснює, що подібну техніку можна використовувати для швидкого емоційного відновлення в умовах стресу.

### **6. Вправа «Мої способи відновлення» (10 хв)**

#### **Мета:**

усвідомлення індивідуальних ресурсів емоційного відновлення.

Учасникам пропонується скласти список:

- що допомагає їм заспокоїтися;
- що дає відчуття стабільності;
- які дії допомагають відновити внутрішню рівновагу.

Після цього формується спільний «банк ресурсів групи».

### **7. Підсумкова рефлексія (10 хв)**

#### **Вправа «Що я беру із собою»**

Учасники по черзі завершують фрази:

- «Сьогодні я зрозумів(ла)...»
- «Для мене корисним було...»
- «Я хочу спробувати у своєму житті...»

Психолог підсумовує, що розвиток емоційної саморегуляції є важливою складовою емоційної стійкості та психологічного благополуччя особистості.

#### **Очікувані результати заняття:**

- розвиток навичок усвідомлення власних емоцій;
- формування базових навичок емоційної саморегуляції;
- зниження рівня психоемоційного напруження;
- розвиток здатності контролювати імпульсивні реакції;
- підвищення рівня емоційної стійкості;
- активізація внутрішніх ресурсів особистості.

## **Заняття №3**

### **«Конструктивні способи подолання стресу та розвиток копінг-стратегій»**

#### **Мета заняття:**

- формування конструктивних способів подолання стресових ситуацій;
- розвиток адаптивних копінг-стратегій;
- зниження схильності до уникнення та імпульсивних реакцій;
- розвиток навичок психологічної адаптації в умовах воєнного часу.

#### **Завдання заняття:**

- ознайомити учасників із поняттям копінг-стратегій;
- допомогти усвідомити власні способи реагування на стрес;
- сформувати навички конструктивного вирішення проблем;
- розвивати впевненість у власних можливостях подолання труднощів.

#### **Тривалість:**

80–90 хвилин.

#### **Необхідні матеріали:**

аркуші паперу, ручки, картки із ситуаціями, фліпчарт, маркери.

#### **Структура заняття**

##### **1. Вступна частина (10 хв)**

##### **Вправа «Мій сьогоднішній ресурс»**

#### **Мета:**

актуалізація внутрішніх ресурсів та позитивного емоційного стану.

Кожен учасник по черзі називає:

- що сьогодні допомагає йому триматися;
- що додає сил;
- що підтримує емоційно.

Психолог акцентує увагу на тому, що навіть у складних умовах людина має внутрішні та зовнішні ресурси, які допомагають долати труднощі.

##### **2. Мінілекція «Копінг-стратегії та способи подолання стресу» (15 хв)**

Психолог ознайомлює учасників із такими питаннями:

- поняття копінг-стратегій;
- конструктивні та неконструктивні способи реагування на стрес;
- вплив уникнення, агресії та імпульсивності на психоемоційний стан;
- роль соціальної підтримки;
- значення активної життєвої позиції у подоланні труднощів.

Особлива увага приділяється тому, що уникнення проблем тимчасово знижує напругу, але не допомагає вирішити складну ситуацію.

### **3. Вправа «Як я реагую на стрес» (15 хв)**

#### **Мета:**

усвідомлення власних копінг-стратегій.

Учасникам пропонується пригадати одну стресову ситуацію останнього часу та письмово відповісти:

- Що я відчував(ла)?
- Як я реагував(ла)?
- Що допомогло мені впоратися?
- Що було некорисним?

Після виконання вправи проводиться обговорення.

#### Орієнтовні питання:

- Які реакції були конструктивними?
- Які дії лише посилювали стрес?
- Що допомагає людині краще адаптуватися?

### **4. Вправа «Проблема – рішення» (20 хв)**

#### **Мета:**

формування навичок конструктивного вирішення проблемних ситуацій.

Учасники об'єднуються у малі групи. Кожна група отримує картку із типовою стресовою ситуацією:

- тривожні новини;
- конфлікт у сім'ї;
- страх за майбутнє;

- емоційне виснаження;
- відчуття безсилля.

Завдання груп:

1. Описати можливі емоційні реакції.
2. Визначити неконструктивні способи реагування.
3. Запропонувати конструктивні варіанти подолання ситуації.

Після презентації рішень психолог разом із групою аналізує найбільш ефективні способи подолання стресу.

### **5. Вправа «Мої сильні сторони» (10 хв)**

**Мета:**

підвищення впевненості у власних можливостях.

Учасникам пропонується написати:

- три свої сильні сторони;
- три ситуації, у яких вони вже успішно долали труднощі;
- що допомогло їм впоратися.

Психолог підкреслює, що досвід подолання труднощів формує психологічну витривалість та емоційну стійкість.

### **6. Релаксаційна вправа «Внутрішня опора» (10 хв)**

**Мета:**

стабілізація емоційного стану та зниження психоемоційного напруження.

Психолог пропонує учасникам:

- сісти зручно;
- зробити кілька повільних вдихів;
- уявити образ власної внутрішньої сили або підтримки;
- сконцентрувати увагу на відчутті стабільності та безпеки.

Після завершення учасники коротко описують свої відчуття.

### **7. Підсумкова рефлексія (10 хв)**

**Вправа «Нова стратегія»**

Учасники по черзі завершують фрази:

- «Я зрозумів(ла), що...»

- «У стресовій ситуації я хочу спробувати...»
- «Для мене було важливим...»

Психолог підсумовує, що конструктивні копінг-стратегії допомагають людині краще адаптуватися до складних життєвих обставин та підтримувати емоційну рівновагу.

#### **Очікувані результати заняття:**

- усвідомлення власних способів реагування на стрес;
- формування конструктивних копінг-стратегій;
- розвиток навичок вирішення проблемних ситуацій;
- зниження схильності до уникнення та імпульсивних реакцій;
- підвищення впевненості у власних можливостях;
- розвиток психологічної адаптивності та емоційної стійкості.

#### **Заняття №4**

#### **«Розвиток резильєнтності та внутрішніх ресурсів особистості»**

#### **Мета заняття:**

- розвиток психологічної резильєнтності особистості;
- формування навичок підтримання внутрішньої рівноваги в умовах стресу;
- активізація внутрішніх ресурсів та адаптаційних можливостей;
- розвиток позитивного ставлення до власних можливостей.

#### **Завдання заняття:**

- ознайомити учасників із поняттям резильєнтності;
- допомогти усвідомити власні внутрішні ресурси;
- формувати навички підтримки психологічної стійкості;
- розвивати здатність до позитивного переосмислення складних ситуацій.

#### **Тривалість:**

80–90 хвилин.

#### **Необхідні матеріали:**

аркуші паперу, ручки, кольорові маркери, стікери, фліпчарт.

#### **Структура заняття**

## **1. Вступна частина (10 хв)**

### **Вправа «Що мене підтримує»**

#### **Мета:**

актуалізація позитивного емоційного досвіду та внутрішніх ресурсів.

Учасникам пропонується по черзі відповісти на запитання:

- Що допомогло мені пережити складні моменти?
- Що зараз дає мені сили?
- Хто або що є для мене підтримкою?

Психолог наголошує, що навіть у кризових ситуаціях людина має ресурси, які допомагають підтримувати психологічну стійкість.

## **2. Мінілекція «Резильєнтність як здатність долати труднощі» (15 хв)**

Психолог ознайомлює учасників із такими питаннями:

- поняття резильєнтності;
- психологічна стійкість та адаптивність;
- внутрішні й зовнішні ресурси особистості;
- роль підтримки, цінностей та життєвих цілей;
- способи розвитку психологічної витривалості.

Особлива увага приділяється тому, що резильєнтність не є вродженою рисою, а формується у процесі життєвого досвіду та психологічної роботи над собою.

## **3. Вправа «Моє дерево сили» (20 хв)**

#### **Мета:**

усвідомлення внутрішніх ресурсів та позитивних якостей особистості.

Учасникам пропонується намалювати дерево:

- коріння – мої цінності;
- стовбур – мої сильні сторони;
- гілки – люди, які мене підтримують;
- листя – мої досягнення;
- плоди – мої мрії та цілі.

Після завершення учасники презентують свої роботи за бажанням.

Психолог підкреслює, що усвідомлення власних ресурсів підвищує впевненість у собі та допомагає краще долати стресові ситуації.

#### **4. Вправа «Мій досвід подолання труднощів» (15 хв)**

##### **Мета:**

формування усвідомлення власної здатності долати труднощі.

Учасникам пропонується пригадати ситуацію, у якій їм вдалося впоратися зі складними обставинами.

Необхідно письмово відповісти:

- Що сталося?
- Які емоції я переживав(ла)?
- Що допомогло мені впоратися?
- Що я зрозумів(ла) про себе?

Після цього проводиться обговорення.

Психолог акцентує увагу на тому, що попередній досвід подолання труднощів є важливим ресурсом для розвитку емоційної стійкості.

#### **5. Вправа «Позитивне переосмислення» (10 хв)**

##### **Мета:**

розвиток навичок конструктивного мислення.

Учасникам пропонується вибрати одну складну ситуацію та спробувати відповісти:

- Чого мене навчила ця ситуація?
- Що нового я зрозумів(ла)?
- Які мої сильні сторони проявилися?

Психолог пояснює, що здатність бачити не лише труднощі, а й можливості для особистісного зростання сприяє розвитку резильєнтності.

#### **6. Релаксаційна вправа «Внутрішня стабільність» (10 хв)**

##### **Мета:**

зниження психоемоційного напруження та формування відчуття внутрішньої опори.

Психолог пропонує учасникам:

- зробити кілька повільних вдихів;
- сконцентрувати увагу на власному диханні;
- уявити себе сильними, впевненими та стійкими;
- подумки повторити фрази:
  - «Я можу впоратися»;
  - «У мене є внутрішні ресурси»;
  - «Я здатний(а) адаптуватися до труднощів».

## **7. Підсумкова рефлексія (10 хв)**

### **Вправа «Мій ресурс після заняття»**

Учасники завершують фрази:

- «Сьогодні я усвідомив(ла)...»
- «Моєю сильною стороною є...»
- «Після заняття я відчуваю...»

Психолог підсумовує, що розвиток резильєнтності є важливою умовою збереження психічного здоров'я та емоційної стійкості в умовах воєнного часу.

### **Очікувані результати заняття:**

- підвищення рівня психологічної резильєнтності;
- усвідомлення власних внутрішніх ресурсів;
- розвиток позитивного ставлення до власних можливостей;
- формування навичок конструктивного переосмислення складних ситуацій;
- підвищення впевненості у собі;
- розвиток емоційної стійкості та психологічної адаптивності.

## **Заняття №5**

**«Інформаційна гігієна та психологічна безпека в умовах воєнного часу»**

### **Мета заняття:**

- формування навичок інформаційної гігієни;
- зниження негативного впливу травматичного медіаконтенту;
- розвиток критичного мислення та психологічного самозахисту;

- профілактика психоемоційного виснаження внаслідок інформаційного перевантаження.

### **Завдання заняття:**

- ознайомити учасників із поняттям інформаційного стресу;
- допомогти усвідомити вплив медіаконтенту на психоемоційний стан;
- сформувати навички безпечного споживання інформації;
- навчити способів психологічного дистанціювання від травматичного контенту.

### **Тривалість:**

80–90 хвилин.

### **Необхідні матеріали:**

аркуші паперу, ручки, маркери, стікери, картки із ситуаціями.

### **Структура заняття**

#### **1. Вступна частина (10 хв)**

#### **Вправа «Інформаційний ранок»**

#### **Мета:**

усвідомлення власних інформаційних звичок.

Учасникам пропонується відповісти:

- З чого починається мій день?
- Як часто я читаю новини?
- Які новини найбільше впливають на мене емоційно?
- Як я відчуваюся після перегляду інформаційних стрічок?

Після короткого обговорення психолог акцентує увагу на тому, що надмірне інформаційне навантаження може посилювати тривожність та емоційне виснаження.

#### **2. Мінілекція «Інформаційний стрес та його вплив на психіку» (15 хв)**

Психолог ознайомлює учасників із такими питаннями:

- поняття інформаційного стресу;
- вплив негативного медіаконтенту на емоційний стан;

- психологічні наслідки постійного перебування в інформаційному полі війни;
- ознаки інформаційного перевантаження;
- принципи інформаційної гігієни;
- роль критичного мислення в умовах інформаційної небезпеки.

Особлива увага приділяється тому, що постійне споживання травматичного контенту може спричиняти підвищення тривожності, емоційне виснаження та зниження психологічної стійкості.

### **3. Вправа «Мій інформаційний простір» (15 хв)**

#### **Мета:**

аналіз власного інформаційного середовища.

Учасникам пропонується записати:

- основні джерела інформації;
- кількість часу, який вони витрачають на перегляд новин;
- контент, який викликає найбільше емоційне напруження;
- що допомагає їм відновлюватися після інформаційного перевантаження.

Після цього проводиться групове обговорення.

Орієнтовні питання:

- Яка інформація найбільше виснажує?
- Як зрозуміти, що інформації стало забагато?
- Що допомагає зменшити емоційне напруження?

### **4. Вправа «Інформаційний фільтр» (20 хв)**

#### **Мета:**

формування навичок критичного мислення та безпечного споживання інформації.

Учасники об'єднуються у малі групи та отримують картки із прикладами:

- емоційно забарвлених новин;
- фейкової інформації;
- маніпулятивних повідомлень;
- тривожного медіаконтенту.

Завдання:

1. Визначити ознаки маніпуляції.
2. Проаналізувати емоційний вплив повідомлення.
3. Запропонувати безпечний спосіб реагування.

Психолог підсумовує, що критичне ставлення до інформації допомагає знижувати рівень тривожності та психологічного перенапруження.

### **5. Вправа «Мої правила інформаційної гігієни» (10 хв)**

**Мета:**

формування індивідуальних навичок психологічного самозахисту.

Учасникам пропонується створити власний список правил:

- обмеження часу перегляду новин;
- перевірка джерел інформації;
- інформаційні паузи;
- уникнення перегляду травматичного контенту перед сном;
- переключення уваги на ресурсні активності.

Після цього учасники презентують свої правила.

### **6. Релаксаційна вправа «Інформаційна пауза» (10 хв)**

**Мета:**

емоційне відновлення та зниження психоемоційного напруження.

Психолог пропонує учасникам:

- заплющити очі;
- зробити кілька глибоких вдихів;
- уявити простір без інформаційного шуму;
- зосередитися на відчутті тиші, спокою та внутрішньої рівноваги.

Після вправи учасники коротко діляться відчуттями.

### **7. Підсумкова рефлексія (10 хв)**

**Вправа «Що я зміню після заняття»**

Учасники завершують фрази:

- «Я зрозумів(ла), що...»
- «Для мого психічного здоров'я важливо...»

- «Після заняття я хочу спробувати...»

Психолог підкреслює, що дотримання інформаційної гігієни є важливою складовою емоційної стійкості та психологічної безпеки особистості в умовах воєнного часу.

#### **Очікувані результати заняття:**

- усвідомлення впливу інформаційного середовища на психоемоційний стан;
- формування навичок інформаційної гігієни;
- розвиток критичного мислення;
- зниження рівня інформаційного стресу;
- профілактика психоемоційного виснаження;
- підвищення рівня психологічної безпеки та емоційної стійкості.

#### **Заняття №6**

##### **«Соціальна підтримка та ефективна міжособистісна взаємодія»**

#### **Мета заняття:**

- розвиток навичок ефективної міжособистісної взаємодії;
- формування здатності звертатися по допомогу та приймати підтримку;
- розвиток емпатії та навичок активного слухання;
- зміцнення відчуття психологічної безпеки та підтримки в групі.

#### **Завдання заняття:**

- ознайомити учасників із роллю соціальної підтримки у подоланні стресу;
- сформувати навички конструктивної комунікації;
- розвивати здатність до емоційної підтримки інших;
- сприяти формуванню позитивної групової взаємодії.

#### **Тривалість:**

80–90 хвилин.

#### **Необхідні матеріали:**

аркуші паперу, ручки, стікери, маркери, картки із ситуаціями.

#### **Структура заняття**

## **1. Вступна частина (10 хв)**

### **Вправа «Людина підтримки»**

#### **Мета:**

актуалізація позитивного досвіду соціальної підтримки.

Учасникам пропонується згадати людину, яка допомагала їм у складний період життя, та коротко відповісти:

- Хто це був?
- У чому проявлялася підтримка?
- Які емоції це викликало?

Після обговорення психолог наголошує, що підтримка інших людей є важливим ресурсом збереження емоційної стійкості в умовах воєнного часу.

## **2. Мінілекція «Соціальна підтримка як ресурс емоційної стійкості» (15 хв)**

Психолог ознайомлює учасників із такими питаннями:

- поняття соціальної підтримки;
- роль спілкування у подоланні стресу;
- психологічна ізоляція та її наслідки;
- важливість емоційної відкритості;
- навички ефективної комунікації;
- значення підтримувального середовища для психічного здоров'я.

Особлива увага приділяється тому, що в умовах війни людина потребує не лише інформаційної чи матеріальної допомоги, а й емоційної підтримки, відчуття прийняття та безпеки.

## **3. Вправа «Активне слухання» (15 хв)**

#### **Мета:**

розвиток навичок уважного слухання та емпатії.

Учасники об'єднуються у пари. Один учасник протягом 2–3 хвилин розповідає про ситуацію, яка викликала у нього емоційне напруження. Інший:

- не перебиває;
- підтримує зоровий контакт;

- використовує фрази підтримки;
- уточнює переживання співрозмовника.

Після цього учасники змінюються ролями.

Обговорення:

- Що було важливим у спілкуванні?
- Що допомагало відчувати підтримку?
- Як ми зазвичай реагуємо на переживання інших?

Психолог підкреслює значення емпатії та підтримувальної взаємодії.

#### **4. Вправа «Коло підтримки» (20 хв)**

**Мета:**

усвідомлення власної системи соціальної підтримки.

Учасникам пропонується намалювати кілька концентричних кіл:

- у центрі – «Я»;
- у наступних колах – люди, які підтримують у складних ситуаціях.

Після цього учасники аналізують:

- до кого вони можуть звернутися по допомогу;
- чи легко їм просити підтримки;
- чого їм бракує у спілкуванні з іншими.

Психолог акцентує увагу на тому, що звернення по допомогу є проявом психологічної зрілості, а не слабкості.

#### **5. Вправа «Слова підтримки» (10 хв)**

**Мета:**

розвиток навичок емоційної підтримки.

Кожен учасник отримує стікер, на якому пише коротке підтримувальне повідомлення для іншого учасника групи.

Наприкінці всі отримують «слова підтримки».

Психолог підкреслює, що навіть прості слова можуть позитивно впливати на емоційний стан людини.

#### **6. Релаксаційна вправа «Відчуття безпеки» (10 хв)**

**Мета:**

зниження психоемоційного напруження та формування відчуття внутрішньої стабільності.

Психолог пропонує учасникам:

- зробити кілька повільних вдихів;
- згадати ситуацію, коли вони відчували підтримку та спокій;
- зосередитися на відчутті тепла, довіри та безпеки.

Після завершення вправи учасники коротко описують свої відчуття.

## **7. Підсумкова рефлексія (10 хв)**

### **Вправа «Що для мене підтримка»**

Учасники завершують фрази:

- «Сьогодні я зрозумів(ла)...»
- «Підтримка для мене – це...»
- «Після заняття я хочу...»

Психолог підсумовує, що соціальна підтримка є одним із найважливіших ресурсів розвитку емоційної стійкості та психологічного благополуччя особистості.

### **Очікувані результати заняття:**

- розвиток навичок ефективної комунікації;
- формування здатності до емпатії;
- підвищення рівня соціальної підтримки;
- розвиток навичок активного слухання;
- зниження відчуття психологічної ізоляції;
- зміцнення емоційної стійкості та психологічної безпеки особистості.