

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет психолого-педагогічний
Кафедра практичної психології

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

_____ Мірошник З.М.

Реєстраційний № _____

«__» _____ 2023 р.

«__» _____ 2023 р.

МЕХАНІЗМИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ
ОСОБИСТОСТІ ВУМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ І ЗБРОЙНИХ
КОНФЛІКТІВ

Кваліфікаційна робота студента
групи ЗПП-19
ступінь вищої освіти бакалавр
спеціальності 053 Психологія
Самойленка Сергія Володимировича

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук
Горбачова О.Ю.

Оцінка:
Національна шкала

Шкала ECTS_Кількість балів _____

Голова ЕК _____

Члени комісії: _____

(підпис)
(прізвище та ініціали)

(підпис)
(прізвище та ініціали)

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, **Самойленко Сергій Володимирович**, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно і не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ	
1.1. Сучасні наукові підходи до розуміння змісту феномену “емоційна стійкість”	7
1.2. Динаміка емоційної стійкості особистості в умовах воєнних дій і збройних конфліктів: шляхи розвитку	13
Висновки до першого розділу	19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МЕХАНІЗМІВ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ І ЗБРОЙНИХ КОНФЛІКТІВ	
2.1. Організація та методичне забезпечення емпіричного дослідження механізмів розвитку емоційної стійкості особистості	21
2.2. Зміст та інтерпретація результатів емпіричного дослідження	27
2.3. Програма розвитку механізмів емоційної стійкості особистості	30
Висновки до другого розділу	36
ВИСНОВКИ	38
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	40

ВСТУП

Проблема стійкості особистості вивчалася в контексті різних наукових підходів, таких як психологія стресу, емоційна стійкість, психологічна стійкість та толерантність до стресу. Багато вітчизняних і зарубіжних вчених досліджували сутність, психологічні механізми, структурні компоненти та соціально-психологічні чинники стресостійкості особистості. Ключові методологічні підходи психологічного пізнання - діяльнісна теорія (В.Давидов, Д.Ельконін, О.Леонтьєв та ін.) та теорія особистості (Л.Виготський, С.Рубінштейн) торкаються проблеми емоційної стійкості особистості.

Проблема емоційної стійкості привертає увагу вчених минулого століття та сьогодення. Наприклад, в дослідженнях Р. Лазаруса, Г. Сельє, С. Фолкмана, Ю. Щербатих та інших вчених досліджувалася стресостійкість особистості в контексті психології стресу. Вони розглядали різні психологічні механізми, такі як способи сприйняття стресових подій, емоційна регуляція, копінг-стратегії тощо, які можуть впливати на стресостійкість особистості. Л. Аболін, І. Аршава, М. Дьяченко, Л. Котова, К. Пилипенко, В. Писаренко, О. Рева, О. Чебикін та інші вчені досліджували емоційну стійкість особистості, звертаючи увагу на взаємодію емоційних процесів та стресу, роль емоційної регуляції у витримці від стресу та інші аспекти емоційної стійкості. В. Бодров, Є. Крупник, В. Лебедев та інші вчені досліджували психологічну стійкість особистості, зокрема рівень самоконтролю, саморегуляції, внутрішньої стабільності тощо, які можуть впливати на здатність особистості протистояти стресу.

Емоційна стійкість - це здатність особистості впоратися з емоційним стресом, адаптуватися до негативних життєвих подій і зберегти емоційний баланс. Таке розуміння емоційної стійкості дозволяє зазначити

динамічність цієї здатності особистості, її зміни під впливом актуальних умов життя, соціально-психологічного контексту особистості.

Війна в Україні має серйозні наслідки для країни та її населення. До основних наслідків слід віднести наступні: людські жертви, включаючи військових, цивільних мешканців та дітей; гуманітарна криза; економічні втрати (руйнування інфраструктури, включаючи дороги, мости, енергетичні мережі та інші об'єкти, що спричиняє значні економічні втрати, безробіття); внутрішні переміщення осіб, що спричиняє соціальний та гуманітарний конфлікт. Зазначене актуалізує дослідження з проблем механізмів розвитку емоційної стійкості та шляхів їх впровадження в систему психологічної допомоги українцям.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження механізмів розвитку емоційної стійкості особистості в умовах війни.

Об'єкт дослідження: емоційна стійкість особистості в умовах воєнних дій і збройних конфліктів

Предмет дослідження: механізми розвитку емоційної стійкості особистості.

Відповідно до мети та предмету дослідження було поставлено наступні завдання:

1. Аналіз психологічної літератури з проблеми емоційної стійкості особистості та динаміки, якої вона набуває в умовах війни.
2. Обґрунтування ефективних механізмів розвитку емоційної стійкості особистості в умовах війни.
3. Укладення програми та реалізація психодіагностичного обстеження показників емоційної стійкості сучасних українців.
4. Розробка програми розвитку механізмів емоційної стійкості особистості в умовах війни.

Для досягнення мети та розв'язання поставлених задач дослідження було використано ряд теоретичних та емпіричних *методів дослідження*, а саме:

- теоретичні методи: аналіз літератури (дозволив розібратися у вже наявних теоретичних даних, проаналізувати літературу та дослідницькі роботи, що стосуються досліджуваної проблеми); порівняння (допомогло порівняти різні підходи, концепції, теоретичні моделі, які використовуються в літературі щодо досліджуваної проблеми, з метою з'ясування сутності концепту та виокремлення його ключових аспектів); узагальнення (дозволило зібрати, систематизувати та узагальнити теоретичні дані з різних джерел, включаючи наукову літературу, теоретичні моделі, теорії та концепції, що відносяться до досліджуваної проблеми), систематизація (допомогла організувати та структурувати отримані теоретичні дані, виокремити основні категорії, поняття та підходи, що використовуються в дослідженні, для більш точного розуміння сутності досліджуваної проблеми).
- емпіричні методи: констатувальний експеримент; психодіагностичний метод (методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (Coping Behavior Inventory, CBI) та методика «Прогноз»).
- методи кількісної обробки даних.

Експериментальною базою дослідження виступила Криворізька гімназія 69. Загалом у дослідженні взяли участь 22 учні 9-10 класів.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ

1.1. Сучасні наукові підходи до розуміння змісту феномену “емоційна стійкість”

Емоційна стійкість особистості - це здатність особистості ефективно керувати своїми емоціями та взаємодіяти з емоціями інших людей. Це включає різні аспекти емоційного інтелекту, такі як самосвідомість, саморегуляція, соціальна усвідомленість, керування відносинами та вміння розв'язувати емоційні проблеми.

Особистості з високим рівнем емоційної стійкості можуть бути менш вразливими до стресу, краще адаптуватися до змін в житті, бути більш толерантними до незручностей та перешкод, і краще керувати своїми емоціями навіть в емоційно навантажених ситуаціях. Вони можуть бути більш самостійними та самоувідомленими, виявляти більше співчуття та розуміння до емоцій інших людей, і демонструвати здатність до позитивної комунікації та взаємодії з оточуючими.

Однак, емоційна стійкість не означає відсутність емоцій, або нездатність відчувати емоції. Вона відображає здатність ефективно керувати емоціями, включаючи позитивні та негативні, і керувати своїми реакціями на них.

Здатність до розвитку емоційної стійкості може бути покращена шляхом самоспостереження, розвитку навичок саморегуляції, розуміння своїх емоцій та їхнього впливу на поведінку, розвитку соціальної усвідомленості та навичок емоційного інтелекту.

За останні роки було проведено значну кількість досліджень в галузі емоційної стійкості (Г.Балл, О.Мороз, В.Семеченко, М.Боришевський,

Н.Чепелева, І.Кон та ін.), що свідчить про важливість цієї проблеми. Дослідження в цій області допомагають виявити способи підвищення емоційної стійкості та зменшення впливу емоційного стресу на здоров'я та діяльність людини.

Дослідження з першого напрямку (дослідження емоційної стійкості в контексті забезпечення належного рівня реалізації діяльності в екстремальних та особливих умовах) показали, що емоційна стійкість є важливим фактором успіху в екстремальних умовах, таких як військові дії, дії екстреної медичної допомоги, пожежні рятувальні роботи тощо. Високий рівень емоційної стійкості дозволяє забезпечити належний рівень реалізації діяльності та зменшити ризик виникнення небезпечних ситуацій.

Дослідження з другого напрямку (дослідження в галузі медицини) показали, що низький рівень емоційної стійкості може впливати на розвиток психосоматичних розладів, таких як хвороби серця, гастрит, язви шлунка, діабет, артрит тощо. В той же час, підвищення рівня емоційної стійкості може допомогти у запобіганні та лікуванні цих захворювань [1].

Емоційна стійкість віднесена сьогодні до одного з п'яти “великих факторів” особистості у моделі особистості [15]. Аналізуючи поняття емоційна стійкість, можна зазначити, що цей феномен є продуктом двох сфер психічного - емоційної та вольової, що спричиняє використання тотожних термінів - “емоційно-вольова стійкість”, “стресостійкість”.

Аналіз літератури дозволяє виокремити кілька основних підходів до визначення емоційної стійкості, а саме:

- емоційна стійкість як властивість психіки. Емоційна стійкість, також відома як емоційна резильєнтність або емоційна витривалість, є властивістю психіки, яка описує здатність особистості витримувати емоційний стрес, відновлюватись після травматичних подій та відмовляти від негативних емоційних реакцій на ситуації, що їх

спричиняють і це забезпечується індивідуальним комплексом вроджених та набутих психологічних і фізіологічних властивостей та процесів[15; 27; 13];

- емоційна стійкість як інтегральна властивість особистості, яка визначає її здатність ефективно відповідати на емоційні виклики та виходити з емоційних стресових ситуацій з мінімальними наслідками для психічного і фізичного здоров'я. Вона охоплює різні аспекти психіки, такі як когнітивні процеси, поведінку, а також соціальні взаємини. Емоційна стійкість допомагає особистості адаптуватися до негативних ситуацій та стресу, зберігаючи при цьому свою психічну рівновагу та ефективність в діяльності. Вона може бути важливою для досягнення успіху в професійній, соціальній та особистісній сферах життя, а також для збереження психічного здоров'я в цілому [2; 8; 10; 28].

За дослідженнями Г. Мигаль, О. Протасенко [16], емоційна стійкість визначається індивідуальним комплексом вроджених та набутих психологічних і фізіологічних властивостей та процесів, які дозволяють людині краще протистояти негативному впливу стрес-факторів. Так, вроджені фактори емоційної стійкості можуть включати генетичні особливості, які можуть впливати на реакцію організму на стрес. Наприклад, деякі люди можуть мати природну схильність до більш емоційної стійкості або більш оптимістичного світогляду, що може допомагати їм краще впоратися зі стресом. Набуті фактори стресостійкості можуть включати соціокультурні впливи, виховання, навички та досвід, які формують вірування, переконання та реакції на стресові ситуації. Наприклад, люди, які набули навичок ефективного стрес-управління, можуть мати вищий рівень стресостійкості, оскільки вони можуть краще розуміти та керувати своїми емоціями, думками та поведінкою в стресових ситуаціях. Фізіологічні процеси також можуть відігравати роль у стресостійкості. Наприклад, здоровий фізичний стан, включаючи

достатній рівень фізичної активності, відпочинку та харчування, може позитивно впливати на здатність організму протистояти стресу. Окрім того, деякі фізіологічні процеси, такі як вироблення гормонів стресу, можуть взаємодіяти зі стресовими ситуаціями та впливати на реакцію організму на стрес.

Погляди вчених на структуру емоційної стійкості (стресостійкості) також різняться (див. табл. 1.1).

Таблиця 1.1.

Підходи до структури емоційної стійкості [9; 10; 11; 19; 22]

Автор підходу	Опис компонентів
О.Поліщук	<p>1. <i>Соціальний компонент</i>: відносини людини з її соціальним оточенням, включаючи підтримку від рідних, друзів, колег, співпрацю з оточуючими та взаємодію з соціальним середовищем. Соціальна підтримка може впливати на стресостійкість, забезпечуючи емоційну та практичну підтримку в стресових ситуаціях.</p> <p>2. <i>Поведінковий компонент</i>: спосіб поведінки та дії людини в стресових ситуаціях. Це може включати вміння керувати емоціями, вміння вибирати ефективні стратегії подолання стресу, здатність до адаптації та пристосування до змін в навколишньому середовищі.</p> <p>3. <i>Особистісний компонент</i>: особливості особистості, такі як рівень оптимізму, самоконтролю, самодисципліни, саморегуляції, рівень тривожності, рівень самовпевненості та інші аспекти, які можуть впливати на здатність індивіда до стресостійкості.</p>
В. Корольчук	<p>1. <i>Особистісний компонент</i> - зумовлений особистісними особливостями і внутрішньою мотивацією особистості, що впливає на рівень стресостійкості.</p> <p>2. <i>Соціальний компонент</i> - включає роль соціального середовища в формуванні і зміцненні стресостійкості особистості, в тому числі сім'ї, друзів, колег і спільноти.</p> <p>3. <i>Типологічний компонент</i> - визначається типом нервової системи, яка впливає на поведінку особистості в стресових ситуаціях.</p>

	<p>4. <i>Поведінковий компонент</i> - включає в себе стратегії поведінки, які використовуються для подолання стресу, такі як фізична активність, релаксація, когнітивні техніки тощо.</p>
М. Кудінова	<p><i>Внутрішні ресурси</i> складаються з трьох рівнів: біологічного, особистісного та поведінкового. На <i>біологічному</i> рівні розглядається фізіологічна складова стресостійкості, яка забезпечує адаптацію організму до стресу. На <i>особистісному</i> рівні внутрішні ресурси складаються з таких компонентів: особистісного, емоційного, когнітивного та мотиваційного. На <i>поведінковому</i> рівні внутрішні ресурси представлені реакціями і діями, які допомагають особистості подолати стрес.</p> <p><i>Зовнішні ресурси стресостійкості</i> забезпечують допомогу ззовні і складаються з таких компонентів: соціальної, емоційної, інформаційної та матеріальної підтримки, соціальної сміливості, гідних побутових умов, безпеки життя, комфортного статусу в соціальній групі та підтримки держави. Усі ці компоненти забезпечують допомогу в управлінні стресом та підтриманні психологічної стійкості особистості.</p>
Ю.Тептюк	<p>1. <i>Когнітивно-рефлексивний компонент</i>: цей компонент відображає когнітивні процеси особистості, такі як сприйняття, увага, сприйняття власних емоцій та рефлексію на свої думки та переконання. Він може включати в себе вміння аналізувати ситуації, розуміти їх, вирішувати проблеми та критично оцінювати ситуації стресу.</p> <p>2. <i>Емоційно-мотиваційний компонент</i>: цей компонент відображає емоційні та мотиваційні аспекти поведінки особистості в стресових ситуаціях. Він може включати в себе емоційний стан, регулювання емоцій, мотиваційні орієнтації, цінності, переконання та інші аспекти, які впливають на емоційну реакцію особистості на стрес.</p> <p>3. <i>Поведінково-регулятивний компонент</i>: цей компонент відображає поведінкові стратегії та регуляцію поведінки особистості в стресових ситуаціях. Він може включати в себе вміння регулювати власну поведінку,</p>

	адаптуватися до нових умов, розв'язувати конфлікти, керувати стресовими ситуаціями та впливати на оточуючих.
--	--

Отже, емоційна стійкість може проявлятися різними способами у різних людей. Ось декілька ознак емоційно стійкої особистості [11]:

1. Саморегуляція емоцій: емоційно стійкі люди можуть контролювати свої емоції, не дозволяючи їм керувати своєю поведінкою. Вони можуть залишатися спокійними в стресових ситуаціях, не втрачаючи контролю над собою. Емоційна саморегуляція - це система прийомів, яку використовує особистість для впливу на свої емоції, думки та поведінку з метою підвищення своєї емоційної та вольової стійкості в напружених та небезпечних ситуаціях .
2. Адаптивність: емоційно стійкі люди можуть адаптуватися до змін в навколишньому середовищі та вирішувати проблеми ефективно, незалежно від того, наскільки складною є ситуація.
3. Оптимізм: емоційно стійкі особистості мають тенденцію бачити позитивне в ситуаціях та підходити до них з оптимізмом, навіть якщо це складні випробування.
4. Емпатія: емоційно стійкі люди можуть проявляти емпатію до інших, розуміючи та сприймаючи емоції інших людей без того, щоб бути переносниками цих емоцій.
5. Самосвідомість: емоційно стійкі люди мають високий рівень самосвідомості, що дозволяє їм розуміти власні емоції, мають розвинуту рефлексію.

1.2. Динаміка емоційної стійкості особистості в умовах воєнних дій і збройних конфліктів: шляхи розвитку

Психологічний вимір війни та її вплив на особистість є складним і має багато різних аспектів. Війна може мати серйозні наслідки для психічного здоров'я людей, включаючи військових, цивільне населення та ветеранів війни. Декілька ключових аспектів психологічного виміру війни та її впливу на особистість включають наступні:

1. *Травма.* Війна може призвести до фізичних, емоційних та психологічних травм у військових та цивільних осіб. Військові дії, такі як бойові дії, тортури, голод, розлука з родиною, втрата близьких людей та втрата дому можуть спричинити тривожні розлади, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресію та інші психічні проблеми. Ці травми можуть вплинути на психічне здоров'я та функціонування особистості [8].
2. *Стрес.* Війна призводить до серйозного стресу, який може впливати на фізіологічні та психологічні процеси в організмі людини. Стрес від війни може викликати неврози, тривожні розлади, депресію, втому та інші психічні проблеми, які можуть вплинути на особистість.
3. *Зміни особистості.* Війна може спричинити зміни особистості. Особистість відділена від свого звичного середовища, піддається небезпеці та вимушена приймати складні рішення, що можуть вплинути на її цінності, переконання та взаємини з оточуючими. Внаслідок цього можуть виникати зміни в поведінці.

Здатність до саморегуляції особистості в умовах війни може бути складною, але водночас вона може бути важливим ресурсом для виживання і пристосування до стресових ситуацій. Особистості, які можуть саморегулюватися в умовах війни, можуть краще контролювати

свої емоції, поводитися розсудливо і діяти ефективно навіть в небезпечних ситуаціях.

Люди можуть реагувати на травматичні події по-різному, в залежності від їхньої особистості, резервів, попереднього досвіду травми та підтримки, яку вони отримують після події. Війна є складною життєвою ситуацією, яка може викликати негативні зміни в емоційному стані особистості. Під час війни люди можуть відчувати страх, тривогу, безпорадність, втому, розпач, гнів та інші негативні емоції [14].

Страх є однією з найбільш поширених емоцій під час війни. Люди можуть боятися за своє життя та життя близьких, боятися невідомого майбутнього, боятися наслідків війни для своєї країни та світу в цілому. Страх може призводити до почуття безпорадності та безнадійності.

Тривога є іншою поширеною емоцією під час війни. Люди можуть переживати тривогу щодо майбутнього, тривогу за близьких, тривогу за власну безпеку та безпеку інших людей. Тривога може призводити до збільшення рівня стресу та депресії.

Втрата близьких та знищення майна можуть викликати в людей *розпач та гнів*. Ці емоції можуть бути дуже інтенсивними та можуть призводити до сильного психологічного дискомфорту.

Під час війни може виникнути також *втома та виснаження*. Люди можуть переживати тривалі періоди стресу та напруги, які можуть призводити до фізичного та емоційного виснаження.

У зв'язку із зазначеним, динаміка емоційної стійкості особистості є складною в умовах воєнних дій і збройних конфліктів, оскільки такі ситуації можуть суттєво впливати на психічний стан людини.

Динаміка емоційної стійкості може виглядати наступним чином [15]:

1. Початковий стрес: виникнення воєнного конфлікту може призвести до шоку, стресу та нездатності адаптуватися до нових умов життя. Люди

можуть бути посередньо втягнуті в воєнні дії або бути свідками наслідків конфлікту, що може викликати сильні емоційні реакції.

2. Емоційна нестабільність: умови воєнного конфлікту призводять до емоційної нестабільності, коливань настрою, різних емоційних вибухів та змін в психічному стані. Це може включати різні симптоми, такі як посилення тривоги, депресії, посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших психічних розладів.

3. Адаптація: з часом деякі люди можуть звикнути до нових умов воєнного конфлікту та розвинути стратегії адаптації, що допомагають забезпечувати емоційну стійкість. Це може включати використання різних механізмів впорядкування, таких як гумор, соціальна підтримка.

Основні аспекти здатності до саморегуляції особистості в умовах війни включають [8; 14; 15]:

1. Емоційна саморегуляція - вміння контролювати власні емоції в екстремальних умовах війни, таких як страх, тривога, гнів, туга тощо.
2. Когнітивна саморегуляція - вміння керувати власними думками, переключати увагу на позитивні аспекти та забезпечувати раціональний підхід до ситуації.
3. Соціальна саморегуляція - вміння взаємодіяти з іншими людьми, забезпечувати підтримку та взаємодопомогу.
4. Фізіологічна саморегуляція - вміння доглядати за своїм фізичним станом.

Аналіз досліджень учених з проблеми розвитку емоційної стійкості дозволили викоремити наступні стратегії, як ефективні [6; 9; 11]:

1. Соціальна підтримка: звернення до родичів, друзів, побратимів або інших людей для отримання підтримки та розмови про свої почуття та емоції, що допомагає знизити відчуття ізоляції та самотності, що можуть виникати в умовах війни.

2. Фізичний ресурс: регулярна фізична активність, здоровий сон, збалансоване харчування та уникнення вживання алкоголю та наркотиків можуть підтримувати загальну здатність до саморегуляції.
3. Самосвідомість: розуміння своїх емоцій, думок та реакції на стрес. Самоспостереження допомагає розпізнавати емоції, відповідати на них свідомо та контролювати їх вплив і, як наслідок, розвивати рефлексію.
4. Емоційний інтелект: дозволяє виявляти емоційну гнучкість, адаптуватися до нових обставин і шукати конструктивні шляхи вирішення проблем.
5. Розуміння ситуації: розуміння контексту, причин війни та наслідків конфлікту допомагає особистості знаходити більш адекватні способи реагування на складні ситуації, забезпечує здатність до адаптації та змін в умовах війни.

Високий рівень стресостійкості, або резилієнтності, пов'язаний з здатністю особистості ефективно адаптуватися до стресових ситуацій і впоратися з ними. Одним із факторів, що впливають на стресостійкість, є вміння використовувати різні копінг-стратегії.

Копінг-стратегії - це різні підходи і способи, які особистість використовує для того, щоб впоратися зі стресом і зменшити його негативний вплив на своє фізичне і емоційне самопочуття. Ці стратегії можуть бути внутрішніми (психологічними) або зовнішніми (соціальними), позитивними або негативними і варіюватися в залежності від особистих характеристик і ситуації стресу.

Позитивні копінг-стратегії включають в себе такі дії, як планування, пошук підтримки, здоровий спосіб життя, відпочинок та релаксацію. Ці стратегії допомагають забезпечити стійкість та зберегти емоційну та фізичну рівновагу в стресових ситуаціях.

Негативні копінг-стратегії включають в себе такі дії, як вживання алкоголю, наркотиків, куріння, агресію та ізоляцію. Ці стратегії не тільки не допомагають вирішити проблеми, але можуть ще більше підсилити стрес та завдати шкоди здоров'ю та стійкості.

До основних копінг-стратегій належать [4; 24; 30]:

1. Проблемно-орієнтовані стратегії, які спрямовані на вирішення проблеми, що викликає стрес. Копінг-стратегія «розв'язання проблем» передбачає активну розумову діяльність особистості, що дозволяє їй визначити можливі шляхи вирішення проблеми та обрати ефективну стратегію дій. Ця стратегія сприяє підвищенню ефективності дій та зниженню рівня стресу, оскільки допомагає особистості зосередитися на причинах проблеми та знайти способи її подолання. Результатом реалізації цієї стратегії може бути покращення самопочуття та здатності до адаптації в стресових ситуаціях.

2. Уникаючі стратегії, які спрямовані на уникнення проблеми. Вона передбачає спробу уникнути або ухилитися від проблеми або стресу, з метою відновлення емоційного благополуччя. Особистості, які використовують стратегію "уникання", можуть виявляти такі поведінкові ознаки:

- відмова від проблеми: Особа може намагатися ігнорувати або ухилитися від проблеми, відмовлятися визнавати її існування або важливість. Вона може уникати обговорення проблеми, ухилитися від відповідальності або тікати від ситуації, що викликає стрес.

- відокремлення від емоційно важких ситуацій: Особа може намагатися відокремити себе від емоційно важкої ситуації, не припускаючи її до свідомості або уникаючи згадування про неї. Вона може зосереджуватися на інших аспектах життя, щоб відволіктися від проблеми.

- використання втечі як стратегії: Особа може шукати втечі в різних формах, таких як використання алкоголю, наркотиків, розслаблюючих методів, витрати багато часу на розваги або відволікання від проблеми. Вона може намагатися знайти "відпочинок" від стресу шляхом втечі в інші сфери життя.

- відкладення вирішення проблеми: Особа може відкладати рішення або дії, пов'язані з проблемою, на майбутнє, сподіваючись, що ситуація сама вирішиться

3. Соціально-орієнтовані стратегії, які спрямовані на підтримку соціальної підтримки в стресових ситуаціях. Ця стратегія включає розпізнавання можливих джерел підтримки, які можуть бути когнітивними (наприклад, позитивні думки, раціональні переоцінки ситуації), поведінковими (наприклад, звернення за допомогою до друзів, родичів, фахівців) або емоційними (наприклад, виявлення співчуття, вираження емоцій, отримання підтримки від близьких осіб). Когнітивні аспекти цієї стратегії можуть включати свідоме розуміння потреби в соціальній підтримці, розпізнавання можливих джерел підтримки та планування шляхів звернення до них. Поведінкові аспекти можуть включати активні кроки для звернення до джерел соціальної підтримки, таких як запит на допомогу, розмови з близькими людьми, професійними консультантами або участь у групових програмах підтримки. Емоційні аспекти можуть включати відкриття власних емоцій перед іншими людьми, отримання співчуття та підтримки від близьких осіб, які можуть допомогти зняти емоційний дискомфорт.

Головна мета копіngu як психологічного механізму - це забезпечення оптимального рівня життєдіяльності та психологічного самопочуття особистості в складних життєвих ситуаціях, зокрема в стресових ситуаціях. Копінг-стратегії допомагають особистості ефективно впоратися з труднощами, подолати стрес, забезпечити психологічну стійкість та

зберегти оптимальний рівень функціонування. Оптимальний рівень життєдіяльності означає, що особистість може ефективно впоратися з викликами та важкостями, які можуть виникнути в її житті, без надмірного фізіологічного або психологічного напруження. Копінг-стратегії допомагають особистості розуміти, приймати та вирішувати проблеми, регулювати свої емоції та взаємодії з оточуючим середовищем. Крім того, копінг-стратегії сприяють збереженню психологічного самопочуття особистості в стресових ситуаціях. Вони допомагають знижувати рівень тривоги, стресу та депресії, забезпечують підтримку позитивних емоцій та психічного благополуччя [12; 20].

Висновки до першого розділу

Аналіз літератури з проблеми дослідження дозволяє зробити наступні висновки:

1. Емоційна стійкість - це здатність людини реагувати на емоційно напружені ситуації та відновлювати емоційну рівновагу. Емоційна стійкість особистості під час війни залежить від багатьох факторів, включаючи індивідуальні характеристики, тривалість військової кампанії, рівень підготовки, техніки навчання та підтримки від уряду, родини та спільноти. На початку війни більшість людей можуть відчувати страх та нерозуміння, що є нормальною реакцією на труднощі, з якими вони зустрілися. Однак, деякі особистості можуть виявитися більш стійкими до стресів та бути здатними ефективно діяти у ситуації небезпеки.

2. Ключовими напрямками розвитку емоційної стійкості особистості є соціальна підтримка; фізичний ресурс; самосвідомість; емоційний інтелект; розуміння ситуації. Одним з дієвих механізмів розвитку емоційної стійкості є копінг. Копінг-стратегії - це способи, які люди використовують для зменшення стресу та підвищення своєї резильєнтності в стресових ситуаціях.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МЕХАНІЗМІВ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ І ЗБРОЙНИХ КОНФЛІКТІВ

2.1. Організація та методичне забезпечення емпіричного дослідження механізмів розвитку емоційної стійкості особистості

Дослідження емоційної стійкості особистості проводилося під час проходження виробничої практики в Криворізькій гімназії №69. Загальний обсяг вибірки дослідження становить 22 особи, з яких 10 - хлопців, 12 - дівчат середнім віком 15-17 років. Дослідження емоційної стійкості учнів складалося з наступних етапів:

- *підготовчий етап дослідження* - дозволив уточнити дослідницьку проблему, здійснити її теоретико-методологічний аналіз, визначитися з методами дослідження та вибіркою, розробити план дослідження;
- *емпіричний етап* - збір даних, пов'язаних з емоційною стійкістю;
- *аналітичний етап* - проведення аналізу зібраних даних.

Емпіричне дослідження механізмів розвитку емоційної стійкості особистості в умовах воєнних дій і збройних конфліктів може бути проведене за допомогою наукових методів, що дозволяють дослідити зміни у психологічному стані людини, що виникають в результаті військових дій.

Одним з методів, що можуть бути використані, є опитування осіб, що брали участь у воєнних діях або знаходилися в зоні конфлікту, за допомогою спеціально розроблених психологічних тестів, які дозволяють визначити рівень емоційної стійкості. Опитування можна проводити до початку воєнних дій, під час них та після їх закінчення.

Для проведення дослідження також можуть бути використані методи біофізіологічної діагностики, такі як електроенцефалографія (ЕЕГ) та електрокардіографія (ЕКГ). Ці методи дозволяють вивчити фізіологічні показники людини, які відображають її емоційний стан.

Також можуть бути використані інтерв'ю з особами, які знаходяться в умовах війни, спостереження та аналіз письмових джерел та інших документів, що стосуються психічного стану людей, які пережили воєнні дії.

Такі дослідження можуть включати:

1. Вивчення психологічної реакції на стресові ситуації в умовах воєнних дій. Це можна зробити шляхом застосування психологічних тестів та анкет, які дозволяють визначити рівень емоційної стійкості, ступінь розвиненості деяких адаптаційних механізмів та здатність до дії в екстремальних умовах.
2. Аналіз факторів, які впливають на емоційну стійкість особистості в умовах воєнних дій. Це може включати вивчення ролі родинних та соціальних зв'язків, досвіду попереднього життя та підготовки до війни, а також інших факторів, які можуть впливати на психологічну стійкість.
3. Дослідження ефективності психологічних методик та програм з підвищення емоційної стійкості військовослужбовців та інших учасників збройних конфліктів. Це може включати оцінку ефективності різних форм психотерапії та психологічної підтримки, які застосовуються для збереження та підвищення емоційної стійкості особистості в умовах воєнних дій.

Враховуючи мету та предмет нашого дослідження, нашу увагу було зосереджено на діагностиці емоційної стійкості та копінг-стратегій учнів. Організація дослідження також враховувала можливість застосування цих методів в онлайн обстеженні учнів, а також їх валідність при диференційованому використанні. Дослідження було проведено з дотриманням етичних і професійних стандартів, які вимагають максимальної уваги до безпеки та добробуту досліджуваних осіб, а також до правильності та точності збору і аналізу даних.

Розглянемо діагностичні інструменти вивчення показників емоційної стійкості та копінг-стратегій особистості, до яких належать наступні [7; 17]:

1. Методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (Coping Behavior Inventory, CBI) була розроблена С. Норманом, Д. Ф. Ендлером, Д. А. Джеймсом та М. І. Паркером з метою вивчення поведінкових стратегій, які використовуються людьми для подолання стресу. Методика складається з 48 питань, які описують різні способи поведінки, що використовуються в стресових ситуаціях. Вони поділяються на два блоки: "активна копінг-поведінка" та "пасивна копінг-поведінка". Активна копінг-поведінка (копінг, орієнтований на вирішення задачі; копінг, орієнтований на емоції) включає в себе різні методи, такі як планування дій, пошук додаткової інформації, активну підтримку та позитивне переосмислення стресової ситуації. Ці методи допомагають людині активно займатися проблемою та шукати шляхи її вирішення.

Пасивна копінг-поведінка (копінг, орієнтований на уникнення)ч включає в себе методи, що спрямовані на уникнення стресу, такі як відчуження, відмова від дій, пошук підтримки у інших людей або насилля над собою. Ці методи не допомагають людині вирішувати проблему, а лише тимчасово знижують рівень стресу. Кожне з 48 питань містить заявку про певну поведінку в стресовій ситуації, на яку можна відповісти, наскільки часто вона застосовувалася в минулому. Отримані дані дозволяють визначити тип копінг-поведінки, який використовує людина в стресовій ситуації, та визначити ефективність цих стратегій для подолання стресу.

2. «Копінг тест» (Lazarus) - це методика, яка дозволяє визначити, які копінг-стратегії людина використовує для подолання стресу. Цей інструмент дозволяє визначити наступні копінг-стратегії:

- Конфронтаційний допінг - це активна поведінка з метою протистояти стресору. Людина діє проти стресора, намагається змінити ситуацію або знайти інші ресурси для її подолання.
- Дистанціювання - це відведення від стресора і пошук внутрішніх ресурсів для підтримки самооцінки і зниження рівня тривоги.
- Самоконтроль - це зосередження на контролі своїх емоцій і поведінки в стресовій ситуації.
- Пошук соціальної підтримки - це звернення за допомогою до близьких людей або фахівців з метою отримання підтримки і порад.
- Прийняття відповідальності - це визнання своєї участі у виникненні стресу і активна дія для його подолання.
- Уникання - це пасивна стратегія, коли людина намагається уникнути стресора або ситуації, яка викликає стрес.
- Планування вирішення проблеми - це активна стратегія, коли людина намагається знайти рішення проблеми, що викликає стрес.

- Позитивна переоцінка - це стратегія, яка полягає в пошуку позитивних аспектів ситуації і переоцінці негативних аспектів.

3. Методика самооцінки емоційних станів А. Уессмана та Д. Рікса - це опитувальник, що дозволяє оцінити інтенсивність та якість емоційного досвіду людини у певний момент часу. Методика складається з 4 діагностичних шкал, діапазон яких від 1 до 10. Питання стосуються різних емоційних станів, таких як “Спокій – тривога”, “Піднесеність – пригніченість” та інші. Після того, як досліджуваний позначив вибір в межах кожної шкали можна проаналізувати результати та визначити, які емоційні стани є найбільш інтенсивними для нього в даний момент. Методика самооцінки емоційних станів може бути корисною для вивчення емоційної стабільності, а також для діагностики різних психічних розладів, пов'язаних з емоційним регулюванням. Вона може застосовуватися як у дослідницьких, так і в клінічних цілях.

4. Методика «SACS» (англ. Stress-Related Coping Behavior Scale) розроблений для вивчення стратегій та моделей копінг-поведінки людини в стресових ситуаціях. Опитувальник "SACS" допомагає визначити типи копінг-поведінки, що використовуються людьми, та оцінити ефективність їх стратегій у подоланні стресу. В результаті дослідження можуть бути виявлені особистісні особливості, які пов'язані з ефективністю різних стратегій копіngu та психологічної стійкості до стресу. Опитувальник вміщує 54 твердження, що досліджуваний повинен оцінити за п'ятибальною шкалою, що в підсумку дозволяє визначити переважаючі стратегії поведінки (Субшкала Асертивні дії, Вступ в соціальний контакт, Пошук соціальної підтримки, Обережні дії Імпульсивні дії Уникання Непрямі дії Асоціальні дії Агресивні дії) та скласти “індивідуальний портрет” копінг-поведінки особистості.

5. Багаторівневий особистісний опитувальник "Адаптивність" (МЛЮ-АМ) розроблений А.Г. Маклаковим та С.В. Чермяніним для вивчення рівня адаптивності людини у різних сферах життя. Опитувальник складається з 165 тверджень, що потребують виявлення згоди досліджуваного у вигляді альтернативних відповідей "так"- "ні". За результатами діагностики можна визначити показники адаптивних здібностей, нервово-психічної стійкості, комунікативних особливостей та моральної нормативності.

6. Перцептивна оцінка типу стресостійкості - це методика, що використовується для вивчення індивідуальних рівнів стресостійкості людей у різних ситуаціях. Цей метод ґрунтується на теорії розуміння, що стресова реакція не виникає безпосередньо зі стресового подразника, а залежить від сприйняття особою цього подразника та її переконань про можливі наслідки. Інструмент вміщує 20 питань, відповіді на які дозволяє визначити належність особистості до одного із пропонованих типів, або тяжіння до одного з них. Так, зокрема, відмінністю в описах типів А та Б є стресостійкість, що характерна типу Б.

7. Методика "Прогноз" - це інструмент для вивчення та прогнозування поведінкових реакцій особистості в різних ситуаціях. Ця методика базується на теорії поведінкових стилів, яка відображає індивідуальні відмінності в тому, як люди реагують на стрес та інші негативні події. За процедурою проведення діагностики досліджуваному пропонується відповісти на 84 твердження протягом 30 хвилин. За результатами обробки відповідей досліджуваного можна визначити рівень нервово-психічної стійкості (високий, достатній, задовільний, незадовільний).

Ураховуючи предмет дослідження та специфіку вибірки досліджуваних ми зупинилися на двох методиках - «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (Coping Behavior Inventory, CBI) та "Прогноз".

2.2. Зміст та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Дослідження емоційної стійкості та механізмів її розвитку - копінг-стратегій здійснювалися протягом січня-березня 2023 року в межах проходження виробничої практики. Враховуючи ситуацію в країні психодіагностичне обстеження проводилося онлайн задля чого було підготовлено комп'ютерні версії діагностичних інструментів шляхом укладення гугл-форм на основі змісту методик.

Дослідженням було охоплено 25 учнів старших класів, середнім віком 15 років.

Для виявлення показників емоційної стійкості юнаків було використано методика “Прогноз”. Діагностичною шкалою цей інструмент має шкалу нервово-психічної стійкості, за допомогою якої можна прогнозувати можливі нервово-психічні зриви в екстремальних умовах. Згідно з результатами опитування, висока ймовірність нервово-психічних зривів спостерігається у людей з результатом 29 і більше. Ці люди потребують додаткового медичного обстеження психіатром та невропатологом для визначення стану їхнього психічного здоров'я та відповідної психотерапевтичної допомоги.

Якщо результат опитування складається від 14 до 28, то ймовірність нервово-психічних зривів також є високою, особливо в екстремальних умовах. У таких випадках необхідно враховувати цей факт при винесенні висновку про придатність на роботу або інші життєві ситуації.

Якщо результат опитування складається від 13 і менше, то нервово-психічні зриви є малоімовірними. За наявності інших позитивних даних, можна рекомендувати таких людей на спеціальності, що вимагають підвищеної НПС, такі як рятувальні служби або військові.

За результатами обробки відповідей досліджуваних утворилися групи з різними показниками нервово-психічної стійкості (див. табл.2.1).

Таблиця 2.1

Результати діагностики за методикою “Прогноз”

Група НПС	Вираженість в межах вибірки (у %)
Висока	12
Достатня	48
Задовільна	20
Незадовільна	20

Більшого поширення в межах вибірки набуває достатня нервово-психічна стійкість, що сягає близько половини досліджуваних. Такий результат можна пояснити локальною специфікою вибірки, адже в дослідженні взяли участь учні місцевої, Криворізької школи. Дистанція між активними бойовими діями дозволяє, на нашу думку, ефективно реалізувати адаптаційний потенціал та, за ефективної підтримки дорослих (батьків, педагогів, психолога закладу освіти) утриматися до достатніх показників нервово-психічної стійкості. Підтвердження нашим розміркуванням знаходимо в закордонних вчених [29; 31], які, разом з тим, визначають ймовірність пролонгованих наслідків війни на дітей, виокремлюють відсутність базових ресурсів у їжі, притулку і т.д., розрив сімейних стосунків через переміщення, дискримінацію та нормалізацію насильства - провідними факторами, що визначають міру впливу війни на психічний стан, здоров'я дітей. Зазначене характерне для місць активних бойових дій або захоплених під час війни територій, що не може бути віднесене до Кривого Рогу.

Наступним кроком діагностичного обстеження було виявлення копінг-стратегій юнаків. Для вирішення цього завдання було використано методику «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (Coping Behavior Inventory, CBI). Результати діагностики за цим інструментом представлено в табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Результати діагностики за методикою «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях»

Тип копінг-поведінки	Вираженість в межах вибірки (у %)
Копінг, орієнтований на розв'язання завдання	8
Копінг, орієнтований на емоції	56
Копінг, орієнтований на уникнення	36

Домінуючою копінг-поведінкою виявилася орієнтована на емоції, що є набором стратегій, до яких вдається особистість, щоб зменшити негативний вплив емоційних викликів на її психічний стан та психологічний дисбаланс.

Цікавим, з огляду на мету та предмет дослідження є порівняння результатів діагностики за методикою “Прогноз” та методикою «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» в контексті виявленні переважаючих поведінкових стратегій юнаків, які відносять до групи “незадовільна нервово-психічна стійкість”, а отже потрапляють у групу ризику, відносно якої формується несприятливий прогноз - висока ймовірність нервово-психічних зривів.

Так, в 5 юнаків, в яких було зафіксовано незадовільні показники нервово-психічної стійкості, було визначено наступні типи копінг-поведінки: копінг, орієнтований на уникнення (4 юнаки, 80%), копінг, орієнтований на емоції (1 юнак, 20 %). Зазначене створює підстави для винесення висновків відносно неефективних стратегій поведінки для яких вдаються юнаки з незадовільними показниками нервово-психічної стійкості.

2.3. Програма розвитку механізмів емоційної стійкості особистості

Дослідження показують, що війна може призвести до значних порушень емоційної стійкості, таких як тривожність, депресія, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та інші психологічні проблеми [29]. Однак, деякі люди можуть виявити високу емоційну стійкість навіть в умовах війни та конфлікту.

Відновлення емоційної стійкості після воєнних дій може зайняти тривалий час. Результати досліджень показують, що фактори, які сприяють швидкому відновленню емоційної стійкості, включають наявність сім'ї та друзів, підтримка спільноти, доступ до медичної допомоги та психологічної підтримки.

Важливою складовою відновлення емоційної стійкості можуть бути психологічні програми, спрямовані на зміцнення психологічного стану та забезпечення психологічної підтримки. Такі програми можуть включати групову терапію, індивідуальну терапію, медитацію, техніки релаксації та інші психологічні методики [18].

Розвиток механізмів емоційної стійкості особистості може бути досягнутий за допомогою різних програм і методів. Ось деякі можливі

напрями, які можуть бути включені до програми розвитку емоційної стійкості [23]:

1. Розвиток самосприйняття. Одним з найважливіших елементів емоційної стійкості є усвідомлення своїх емоцій, потреб і цінностей. Програми, спрямовані на розвиток самосприйняття, можуть допомогти людям більш точно визначити свої потреби та цінності, що зменшить ризик виникнення конфліктів і сприятиме емоційній стабільності.
2. Розвиток емоційного інтелекту. Емоційний інтелект включає в себе здатність розуміти і керувати своїми власними емоціями та емоціями інших людей. Це може бути розвинуто за допомогою тренінгів з емоційного інтелекту, які допоможуть покращити здатність розуміти, сприймати та керувати емоціями.
3. Розвиток стресостійкості. Стрес може бути серйозним фактором, який погіршує емоційну стійкість. Програми, спрямовані на розвиток стресостійкості, можуть включати в себе методи зменшення стресу, такі як медитація та йога, а також методи збільшення відчуття контролю та впевненості, такі як планування та розробка стратегій.
4. Розвиток соціальної підтримки. Соціальна підтримка може бути дуже важливою для зменшення рівня стресу та покращення емоційної стійкості.

Розвиток емоційної стійкості ми схильні розглядати у зв'язку із розвитком копінг-стратегій. Результати нашого дослідження засвідчили, що більшість юнаків з незадовільними показниками нервово-психічної стійкості переважаючою копінг-стратегією мають орієнтовану на уникнення. Зазначене дозволяє окреслити потребу в напрямку психологічної підтримки юнаків, зокрема - розвиток ефективних копінг-стратегій.

Так, дослідження вчених (Л.Долинська, Г.Чернякова) дозволяють виокремити наступні компоненти моделі розвитку копінг-стратегій [5]:

когнітивний компонент - описує, як люди сприймають та інтерпретують стресові ситуації, і як їхні думки впливають на їхню емоційну реакцію та поведінку. Цей компонент вважається ключовим у формуванні ефективних копінг-стратегій. Когнітивний компонент моделі розвитку копінг-стратегій може включати такі елементи:

1. Оцінка стресу. Людина сприймає стресову ситуацію та оцінює її важливість та можливий вплив на своє життя.
2. Регулювання емоцій. Людина виробляє стратегії для зниження рівня негативних емоцій, таких як страх, тривога, роздратування тощо.
3. Позитивне мислення. Людина виробляє позитивні мислі та переконання, які допомагають їй знаходити позитивні аспекти у стресовій ситуації та зберігати позитивний настрій.
4. Адаптація. Людина виробляє стратегії для адаптації до нових умов та знаходить шляхи для досягнення своїх цілей у нових обставинах.

Емоційний компонент моделі розвитку копінг-стратегій - описує процеси регулювання емоцій та способи управління ними в стресових ситуаціях. Емоційний компонент моделі розвитку копінг-стратегій може включати такі елементи:

1. Саморегуляція емоцій. Особистість навчається контролювати свої емоції та реагувати на стресові ситуації з меншим рівнем емоційної напруги.
2. Розвиток емоційної стійкості. Особистість вчиться бути стійкою до негативних емоцій та зберігати позитивний настрій незважаючи на стресові ситуації.

3. Розвиток емоційної гнучкості. Особистість вчиться знаходити адекватні вирази для своїх емоцій, а також навчається переорієнтувати свої емоції на позитивні шляхи.
4. Розвиток соціальної підтримки. Особистість навчається шукати підтримку у рідних, друзів, колег або в професійних консультантів, які допоможуть зменшити рівень стресу та підтримати її емоційний стан.

Емоційний компонент моделі розвитку копінг-стратегій дозволяє людині розвивати свою емоційну компетентність та ефективніше реагувати на стресові ситуації. За допомогою цього компонента людина навчається контролювати свої емоції та реагувати на стрес з більшою емоційною стійкістю.

Поведінковий компонент моделі розвитку копінг-стратегій - описує, як люди вчаться і застосовують різні способи реагування на стресові ситуації, тобто способів, які люди використовують для подолання стресових ситуацій і труднощів. Цей компонент зазвичай включає такі етапи:

1. Вивчення стресових ситуацій і реакцій на них. Перший крок полягає у зборі інформації про те, які стресові ситуації спричиняють негативну реакцію у людей, як вони з ними справляються і які копінг-стратегії є найбільш ефективними.
2. Вибір копінг-стратегій. На основі зібраної інформації про стресові ситуації та існуючі копінг-стратегії відбувається вибір певних стратегій, які будуть навчатися.
3. Тренування копінг-стратегій. На цьому етапі людина отримує практичні навички використання обраних копінг-стратегій. Це може включати рольові ігри, імітацію стресових ситуацій та інші методи тренування.

4. Відстеження результатів. Після того, як людина навчилася використовувати певні копінг-стратегії, важливо відстежувати результати і оцінювати їх ефективність. Це дозволить виявити, які стратегії допомагають краще справлятися зі стресом та змінювати підхід до тих, які не працюють.
5. Корекція підходу. На основі результатів оцінки ефективності копінг-стратегій може здійснюватися корекція підходу до тренування та розвитку копінг-стратегій.

Такий підхід до розвитку ефективних копінг-стратегій ми бачимо можливим шляхом реалізації системи заходів розвивального, профілактичного та просвітницького змісту. Пропонуємо власне бачення структури програми комплексного супроводу процесу розвитку механізмів емоційної стійкості юнаків (див. табл.3.1).

Таблиця 3.1.

Структура програми супроводу процесу розвитку механізмів емоційної стійкості юнаків

Напрямок роботи	Зміст роботи	Аудиторія
Розвивальна робота	<ul style="list-style-type: none"> - Тренінг релаксації: різні техніки, такі як глибоке дихання, медитація, йога та інші. Ці техніки допомагають знижувати рівень стресу та тривоги і зменшувати напруження в тілі. - Тренінг планування: створення плану дій для управління стресом або вирішення 	юнаки

	<p>проблем. План може включати різні кроки, такі як визначення проблеми, пошук альтернативних рішень та вибір найкращого варіанту.</p> <p>- Тренінг соціальної підтримки: розвиток навичок спілкування та встановлення позитивних відносин з іншими людьми, навчання ефективного способу висловлювати свої почуття та потреби, слухати інших людей та підтримувати їх.</p> <p>- Тренінг позитивного мислення: розвиток навичок зміни способу мислення, щоб зменшити негативні думки та почуття, вивчення технік перетворення негативних думок на позитивні, розвиток оптимізму та навчання приймати позитивний підхід до життя.</p>	
	Індивідуальні консультації	юнаки, батьки
Профілактична робота	Профілактичні заходи	юнаки

	з попередження зниження показників нервово-психічної стійкості та деструктивних нервових станів, неефективних копінг-стратегій (Первинна та вторинна копінг-профілактика)	
Просвітницька робота	Інтерактивні лекції, тренінги,	батьки, вчителі

Програма потребує доопрацювання, наповнення змістом у вигляді конспектів занять та заходів та реалізації з метою доведення її ефективності. Зазначене складає перспективи подальших розвідок з проблеми дослідження.

Висновки до другого розділу

Результати емпіричного дослідження емоційної стійкості сучасних українців дозволяють зробити наступні висновки:

1. З метою укладення програми психодіагностичного обстеження нервово-психічної стійкості юнаків було проаналізовано низку діагностичних інструментів, серед яких наступні: методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (Coping Behavior Inventory, CBI), «Копінг тест» (Lazarus), методика самооцінки емоційних станів А. Уессмана та Д. Рікса, методика «SACS» (англ. Stress-Related Coping Behavior Scale), багаторівневий особистісний опитувальник "Адаптивність" (МЛО-АМ) розроблений А.Г. Маклаковим та С.В. Чермяніним, методика «Прогноз». Враховуючи мету, предмет дослідження

та специфіку вибірки досліджуваних, до програми психодіагностичного обстеження нервово-психічної стійкості юнаків увійшли - «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (Coping Behavior Inventory, CBI) та методика «Прогноз». За результатами діагностики більшість досліджуваних (48 %) продемонстрував достатній рівень нервово-психічної стійкості та провідну копінг стратегію орієнтовану на емоції (56 %).

2. Аналіз підходів зарубіжних та вітчизняних учених до проблеми корекції показників нервово-психічної стійкості дозволяє відзначити трикомпонентну структуру моделі розвитку копінг-стратегій: когнітивний, емоційний, поведінковий компоненти. Ефективний психологічний супровід юнаків в процесі розвитку механізмів емоційної стійкості передбачає, на нашу думку, комплексний підхід, що потребує не лише реалізації розвиткового, профілактичного та просвітницького напрямів роботи психолога, а й залучення батьків та вчителів до цієї роботи в межах розвивальних та просвітницьких заходів.

ВИСНОВКИ

Аналіз психологічної літератури та емпіричне дослідження механізмів розвитку емоційної стійкості особистості в умовах воєнних дій та збройних конфліктів дозволяють зробити наступні висновки:

1. Проблема емоційної стійкості особистості в умовах війни є складною і багатогранною. Вона стосується не лише психологічного благополуччя людини, а й її фізичного здоров'я та може мати серйозні наслідки на подальший життєвий шлях. У літературі з проблем психології війни розглядається різноманітні аспекти емоційної стійкості особистості в умовах війни, такі як стресові реакції, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), відчуття тривоги та страху, депресія, відчуття вина, самотності та безпорадності. Одним з важливих аспектів емоційної стійкості в умовах війни є соціальна підтримка. Дослідження показують, що люди, які мають сильні соціальні зв'язки та підтримку від родини та друзів, здатні краще справлятися зі стресом та тривогами.
2. Використання різних копінг-стратегій може мати значний вплив на емоційну стійкість особистості в умовах війни. Ефективність різних копінг-стратегій може залежати від конкретної ситуації та особистісних особливостей кожної людини. Деякі дослідження показують, що особистості, які мають широкий репертуар копінг-стратегій та вміють їх ефективно використовувати, можуть бути більш стресостійкими та емоційно стійкими в умовах війни. Розвиток вміння використовувати різні копінг-стратегії може бути корисним для підвищення емоційної стійкості та здатності справлятися зі стресом в умовах війни.

3. До програми психодіагностичного обстеження емоційної стійкості особистості в умовах воєнних дій та збройних конфліктів, що була укладена за результатами аналізу діагностичних інструментів, увійшло дві методики - «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (Coping Behavior Inventory, CBI) та методика «Прогноз». Дослідження проводилося під час виробничої практики, що спричинило оформлення вибірки серед старшокласників школи. Дослідження мало формат онлайн-опитування. Результати діагностики засвідчують наступні результати: 48 % вибірки мають достатній рівень нервово-психічної стійкості; 56 % вибірки мають провідну копінг стратегію орієнтовану на емоції. Серед досліджуваних з незадовільними показниками нервово-психічної стійкості, які утворюють групу ризику з високою ймовірністю нервових зривів, більшість (80 %) мають провідний тип копінгу, орієнтований на уникнення. Зазначене дозволяє розглядати цей тип як неефективний та такий, що потребує корекції / розвитку (утворення інших копінг-стратегій). Програма розвитку механізмів емоційної стійкості має охопити, на нашу думку, юнаків та значимихдорослих - батьків та вчителів. Ми бачимо необхідність в комплексному підході до психологічного супроводу юнаків в умовахвоєнних дій та збройних конфліктів та реалізацію розвивального, профілактичного та просвітницького напрямів роботи з окресленими суб'єктами освіти. Останнє потребує доопрацювання з метою змістового наповнення, методологічного оформлення та емпіричної перевірки, що і складає напрямок подальших наукових розвідок.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Аршава І.Ф. *Емоційна стійкість людини та її діагностика*. Diss. ступеня докт. психол. наук: спец 19.00. 02 «Психофізіологія»/ІЯ Аршава, 2007.
2. Аршава І.Ф. Підходи до операціоналізації феномену “емоційна стійкість” як основи для вдосконалення його діагностики: *збірник наукових праць інституту психології ім.Г.С.Костюка АПН України “Проблеми загальної та педагогічної психології”*. Київ, 2006. Т.8. Ч.9. С.13-20.
3. Бужинська С. М., Скляр С. С., Даніліч-Скакун А. А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. *Габітус*. 2021. Вип. 23. С. 55–59.
4. Вдовиченко А.В. Особливості копінг-поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія «Психологічні науки»*сійних ситуаціях. 2013. С. 17-20.
5. Долинська Л., Чернякова Г. Формування ефективних копінг-стратегій батьків у вихованні підлітків. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки. Випуск 17 (62). 2022. С.15-25.
6. Дудка Т. М. Психологічні особливості стресостій-кості особистості. URL: <http://kspodn.onu.edu.ua/index.php/kunena/sektsiya-3-fenomeni-psikhologichnogo-zdorov-ya-ta-ortobiozu-lyudini-psikhoistorichnij-vimir/203-psikhologichni-osoblivosti-stresostijkosti-osobistosti>
7. Кляпець О. Я., Лазоренко Б. П., Лепіхова Л. А., Савінов В. В. *Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв’язання*

- кризових життєвих ситуацій / За ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2009. 120 с.
8. Комар З. Психологічна стійкість воїна. Київ : Посольство Великої Британії в Україні, S T A B I L I Z A T I O N SUPPORT SERVICES, 2017. 184 с.
 9. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 26. С. 183–192.
 10. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності: підручник. Київ : Єльга, Ніка-центр, 2003. 400 с.
 11. Кудінова М. С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2014. № 1(34). С. 156–173.
 12. Ляшин Я. Є. Копінг у подоланні життєвих труднощів. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. 2017. Вип. 35. С. 293–309.
 13. Малхазов О.Р., Кокун О.М. Профвідбір та впровадження новітніх технічних засобів у роботі з персоналом. *Соціальна психологія*, 2005. №4 (12). С. 84-90.
 14. Малхазов О. Р. Технологія формування емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2018. Вип. 2. С. 132-147.
 15. Малхазов О.Р. Технологія формування емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2018. Вип. 2. С. 132-147.

16. Мигаль Г. В., Протасенко О. Ф. Стресостійкість людини-оператора. Методи підвищення стресостійкості. URL: <https://docplayer.net/30299844-Stresostiykist-lyudini-operatora-metodi-pidvishchennya-stresostiykosti.html> (дата звернення: 22.06.2022).
17. Назаров О.О., Оніщенко Н.В., Садковий В.П., Садковий О.В., Склень О.І., Тімченко О.В. Психологічні особливості базових копінг-стратегій та особистісних копінг-ресурсів працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України: Монографія. Харків: Вид-во УЦЗУ, 2008. 184 с.
18. Назаров О.О., Кучеренко С.М., Кучеренко Н.С. Деякі аспекти організації робіт із психологічної допомоги вимушеним переселенцям. Збірник наукових праць Класичного приватного університету. *Теорія і практика сучасної психології*. Вип. 3. Т. 2. Запоріжжя: КПУ, 2019. С. 145-149.
19. Поліщук О. Психологічні компоненти стресостійкості особистості. URL: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1348> (дата звернення: 10.06.2022).
20. Степаненко Л. В. Емоційні властивості в системі копінг-ресурсів особистості. *Габітус*. 2021. Вип. 21. С. 92–96.
21. Султанова І. Теоретизування щодо визначення змісту поняття “емоційна стійкість”. *Психологія і суспільство*. 2011, №4. С.115-118.
22. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2021. 23 с.
23. Технології психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (з досвіду роботи) / авт. кол: В. В. Байдик, Ю. С. Бондарук, Ю. П. Гопкало, Т. Б.

- Гніда, І. О. Корнієнко, Н. В. Лунченко, Ю. А. Луценко, Р. А. Мороз, І. І. Ткачук; за наук. ред. В. Г. Панка, І. І. Ткачук. Київ : Ніка-Центр, 2021. 118 с.
- 24.Ткачук Т.А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації. Ірпінь: УДФСУ, 2011, 286 с.
- 25.Циганчук Т. В. Динаміка переживання стресу студентами вищих навчальних закладів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2011. 274 с.
- 26.Шевченко Р. М. Психологічні умови розвитку стресостійкості жінок – державних службовців : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2020. 22 с.
- 27.Шпак М.М.Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус. Психологія особистості*, 2022. №39. С. 199-203.
- 28.Mayer J.D., P.Salovey. Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive Psychology*. 1995. Vol.4. P.197-208.
- 29.Murthy SS., Lakshminarayana R. Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World Psychiatry*. 2006. 5(1):25-30.
- 30.Neru A.M., Roman G.F. Life stress, current problem solving, and depressive symptoms: An integrative model // *J.Consult and Clinical Psychology*. – 1985.v.53.– P.693 – 697.
- 31.Smith D. Children in the heat of war. *APA Monitor*. 2001 32(8):29.