

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

навчально-науковий інститут післядипломної освіти

(повне найменування інституту, назва факультету (відділення))

кафедра психології

(повна назва кафедри (предметної, циклової комісії))

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

В.о.завідувача кафедри психології

Володимир ШЕВЧЕНКО

«__» листопада 2025 року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти

магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему: **РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ НАСЕЛЕННЯ У
ПРИФРОНТОВИХ РЕГІОНАХ УКРАЇНИ**

Керівник: доктор психол. наук, професор
Астремська Ірина Володимирівна
(вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Рецензент: канд. психол. наук, доцент
В.о. завідувачки кафедри
психології,
НУК імені адмірала Макарова
С.В. Карсканова
(посада, вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Виконала: студентка VI курсу групи 666 Мз
Опанасенко Катерина
Олександрівна
(П.І.Б.)

Спеціальності: 053 «Психологія»
(шифр і назва спеціальності)

ОПП: «Психологія»

Миколаїв – 2025 рік

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

Інститут, факультет, відділення	навчально-науковий інститут післядипломної освіти
Кафедра, циклова комісія	кафедра психології
Рівень вищої освіти	другий (магістерський)
Спеціальність	053 «Психологія»
ОПП / ОНП	«Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о.завідувача кафедри психології

Володимир ШЕВЧЕНКО

“ ” 2025 року

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

Опанасенко Катерина Олександрівна

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Розвиток емоційної стійкості населення у прифронтових регіонах України

керівник роботи: Астремська Ірина Володимирівна, д.психол.н., проф.

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом вищого навчального закладу від

«14» жовтня 2025 року № 240.

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) «24 листопада 2025 року»

3. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи: вступ, основна частина, висновок, список використаних джерел та літератури, додатки (якщо є).

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) згідно з планом кваліфікаційної роботи магістра.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) не планується

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Астремська І.В.		
Розділ 1	Астремська І.В.		
Розділ 2	Астремська І.В.		
Розділ 3	Астремська І.В.		
Висновки	Астремська І.В.		

7. Дата видачі завдання 14.10.2025**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1.	Вступ до кваліфікаційної роботи	вересень 2025	
2.	Розділ 1. Теоретичні основи проблеми емоційної стійкості та дезадаптації	вересень 2025	
3.	Розділ 2. Емпіричне дослідження тривожності та емоційної стійкості у населення прифронтових регіонів	вересень-жовтень 2025	
4.	Розділ 3. Формування емоційної стійкості особистості в умовах високої тривожності та соціальної дезадаптації	жовтень 2025	
5.	Висновки	листопад 2025	
6.	Передкваліфікаційна практика	06.10 – 18.10. 2025	
7.	Оформлення списку використаних джерел та літератури, додатків	листопад 2025	
8.	Попередній захист	27.11.2025	
9.	Рецензія на кваліфікаційну роботу	02.12.2025	
10.	Захист кваліфікаційної роботи	15.12 2025	

Студент

(підпис)

Опанасенко К.О.

(прізвище та ініціали)

Керівник проєкту (роботи)

(підпис)

Астремська І.В.

(прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

Опанасенко К.О. *«Розвиток емоційної стійкості населення у прифронтових регіонах України»*. Кваліфікаційна робота на здобуття другого рівня вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія» – Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2025.

У роботі досліджено проблему психологічної дезадаптації населення, яке проживає в умовах військового конфлікту. Показано, що підвищений рівень тривожності є суттєвим чинником порушення соціальної, емоційної та поведінкової адаптації. Водночас емоційна стійкість розглядається як ресурс, що дозволяє знизити вплив стресу та підвищити рівень психологічного благополуччя.

У першому розділі проаналізовано сучасні наукові підходи до розуміння феноменів тривожності, дезадаптації та емоційної стійкості. У другому розділі представлено результати емпіричного дослідження рівня тривожності й емоційної стійкості у вибірці осіб молодого дорослого віку, які проживають у прифронтових регіонах або є внутрішньо переміщеними особами. Встановлено взаємозв'язок між високим рівнем тривожності, низькою емоційною стійкістю та показниками дезадаптації.

У третьому розділі розроблено та апробовано корекційно-відновлювальну програму розвитку емоційної стійкості. Запропоновано психологічні технології (групові тренінги, елементи майндфулнес, когнітивно-поведінкові вправи, арттерапевтичні методи), спрямовані на зниження тривожності та підвищення стресостійкості.

Практичне значення роботи полягає у створенні системи психологічних рекомендацій та програм підтримки, які можуть бути використані практичними психологами, соціальними працівниками та волонтерами для допомоги населенню прифронтових регіонів.

Ключові слова: тривожність, дезадаптація, емоційна стійкість, психологічна підтримка, прифронтові регіони, стресостійкість.

ANNOTATION

Opanasenko K.O. «*Development of Emotional Resilience of the Population in the Frontline Regions of Ukraine*». Qualification work for obtaining the second level of higher education in the specialty 053 «Psychology» – Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, 2025.

The thesis explores the issue of psychological maladaptation among the population living in conflict zones. It demonstrates that a high level of anxiety significantly contributes to social, emotional, and behavioral maladaptation. At the same time, emotional resilience is viewed as a key resource that helps reduce the impact of stress and enhances psychological well-being.

The first chapter analyzes modern scientific approaches to the concepts of anxiety, maladaptation, and emotional resilience. The second chapter presents the results of an empirical study of anxiety and emotional resilience in a sample of young adults living in frontline regions or displaced within Ukraine. The study revealed a significant correlation between high anxiety, low emotional resilience, and maladaptation indicators.

The third chapter introduces and tests a correctional program for developing emotional resilience. It includes psychological techniques such as group training, mindfulness practices, cognitive-behavioral exercises, and art therapy, aimed at reducing anxiety and strengthening resilience.

The practical significance of the thesis lies in the development of psychological recommendations and support programs that can be applied by psychologists, social workers, and volunteers to assist the population in frontline regions.

Keywords: anxiety, maladaptation, emotional resilience, psychological support, frontline regions, stress resistance.

ЗМІСТ

ВСТУП.

..... 3

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ТА ДЕЗАДАПТАЦІЇ.....9

1.1 Тривожність як чинник дезадаптації
особистості.....9

1.2 Емоційна стійкість: поняття, структура та психологічні
підходи.....14

1.3 Взаємозв'язок тривожності, емоційної стійкості та соціальної
адаптації.....
17

Висновки до першого розділу.
.....20

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ У НАСЕЛЕННЯ ПРИФРОНТОВИХ РЕГІОНІВ22

2.1 Організація та методика
дослідження.....22

2.2 Аналіз рівня тривожності у
вибірці.....34

2.3 Аналіз рівня емоційної стійкості та її взаємозв'язку з
дезадаптацією.....54

Висновки до другого
розділу.....64

РОЗДІЛ 3 ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВИСОКОЇ ТРИВОЖНОСТІ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ДЕЗАДАПТАЦІЇ.....

3.1	Корекційно-відновлювальна програма формування емоційної стійкості.....	6
3.2	Апробація результатів корекційно-відновлювальної програми формування емоційної стійкості.....	75
3.3	Шляхи подолання дезадаптації та психологічної підтримки населення.....	81

ВИСНОВКИ

.....88

СПИСОК

ВИКОРИСТАНИХ

ДЖЕРЕЛ.

.....91

ДОДАТКИ.....1

00

.

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Емоційна стійкість є ключовим фактором психологічного благополуччя та адаптації особистості у стресових умовах. Особливо важливо вивчати механізми її розвитку серед населення, що проживає у прифронтових регіонах України, де люди щоденно стикаються з високим рівнем невизначеності, загрози життю та постійним стресом.

Дослідження психологічних механізмів показують, що підвищена тривожність є однією з основних перешкод для збереження емоційної стійкості. Людина з високим рівнем тривожності частіше сприймає ситуації як загрозливі, що ускладнює адаптацію, знижує соціальну активність та загальний рівень благополуччя. Водночас розвиток внутрішніх ресурсів,

ефективних копінг-стратегій та соціальної підтримки сприяє формуванню емоційної стійкості, що дозволяє людям адекватно реагувати на стресові фактори та підтримувати психоемоційне здоров'я.

Аналіз наукової літератури свідчить, що проблема тривожності та стресової дезадаптації активно досліджується в психології ще з початку ХХ століття. Класичні роботи З. Фрейда (1925) розглядали тривожність як прояв внутрішніх конфліктів, соціальні та культурні аспекти – К. Хорні (1945) та Е. Фромм (1955), когнітивно-поведінковий підхід – А. Бек (1976) та Л. Елліс (1994). Сучасні дослідження підтверджують, що тривожність негативно впливає на соціальну інтеграцію та здатність до адаптації, а розвиток емоційної стійкості є важливим ресурсом для подолання цих негативних наслідків.

Повномасштабне вторгнення Росії в Україну в лютому 2022 року спричинило значні зміни в житті мільйонів українців, особливо тих, хто проживає в прифронтових зонах. Ці зміни мали глибокий вплив на психоемоційний стан населення, що вимагає детального вивчення та розробки ефективних стратегій підтримки.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), станом на квітень 2023 року, 12% респондентів в Україні повідомили про наявність тривожності та психологічних проблем, які заважають їхньому повсякденному життю. Ці показники особливо високі серед жителів прифронтових регіонів, де постійна загроза та стресові ситуації сприяють розвитку психічних розладів.

Дослідження, проведене в 2024 році, показало, що понад 90% опитаних осіб, які пережили військові дії, мали прояви хоча б одного з симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Це свідчить про високий рівень психоемоційного навантаження серед населення, що перебуває в зонах активних бойових дій.

Водночас, за даними дослідження, проведеного в 2025 році, понад половина населення, яке пережило найгірші умови війни, демонструє стійкість

та здатність до адаптації. Це підкреслює важливість вивчення факторів, що сприяють розвитку емоційної стійкості, та розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на зміцнення цих ресурсів.

Таким чином, дослідження факторів, що впливають на розвиток емоційної стійкості населення в прифронтових регіонах України, є надзвичайно актуальним. Розробка ефективних методів психологічної підтримки та програм, спрямованих на зміцнення емоційної стійкості, сприятиме покращенню психоемоційного стану населення та його здатності до адаптації в умовах війни.

У сучасних умовах зростання рівня тривожності серед молодих дорослих (25-40 років), які перебувають у періоді соціальної інтеграції, створює додаткові виклики: формування сім'ї, кар'єри та соціальних зв'язків може ускладнюватися, а дезадаптація проявлятися через страх майбутнього, ізоляцію та зниження соціальної активності. Тому розробка ефективних стратегій розвитку емоційної стійкості та психологічної підтримки населення у прифронтових регіонах України є надзвичайно актуальною та важливою.

Мета дослідження полягає у виявленні шляхів розвитку емоційної стійкості населення у прифронтових регіонах України та визначенні ефективних психологічних стратегій підтримки.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні теоретичні підходи до вивчення емоційної стійкості та психологічної адаптації у стресових умовах.
2. Виявити основні фактори, що впливають на розвиток емоційної стійкості населення у прифронтових регіонах.
3. Дослідити особливості емоційної стійкості серед населення прифронтових регіонів.

4. Розробити та апробувати корекційно-відновлювальну програму формування емоційної стійкості.

5. Запропонувати практичні рекомендації щодо психологічної підтримки та підвищення адаптаційних ресурсів населення.

Об'єкт дослідження – емоційна стійкість особистості.

Предмет дослідження – розвиток емоційної стійкості населення у прифронтових регіонах України.

Теоретико-методологічну основу дослідження становили: Концепції тривожності та дезадаптації – фундаментальні теорії та моделі тривожності (З. Фройд, К. Хорні, Р. Кеттелл, Ч. Спілбергер), сучасні підходи до вивчення психологічної дезадаптації (Г. Келлі, А. Бандура, Д. Майерс), дослідження адаптації особистості (Л. Сохань, В. Рибалка). Теорії соціальної адаптації (Т. Парсонс, А. Маслоу, К. Роджерс) – визначення механізмів адаптації особистості в умовах кризової ситуації, проблеми соціальної адаптації (С. Максименко, Г. Ложкін). Сучасні дослідження в галузі психотравми у військових та цивільних осіб (С. Оксак, О. Кочубей), які досліджують психологічні наслідки стресових та травматичних подій. Концепції емоційної стійкості (S. Tugade, F. Fredrickson, 2004–2023) – визначення емоційної стійкості як здатності особистості ефективно регулювати емоції, зберігати психологічне благополуччя та адаптуватися до стресових умов. Сучасні підходи включають когнітивно-поведінкові методи, техніки майндфулнес, розвиток копінг-стратегій та соціальної підтримки. Сучасні українські дослідження 2022–2025 років (Ю. Котляр, О. Глузман, дані ВООЗ та АРА) розкривають вплив повномасштабної війни на психоемоційний стан населення, зростання рівня тривожності та дезадаптації, а також шляхи розвитку емоційної стійкості у прифронтових регіонах. Так, теоретико-методологічна база дослідження поєднує класичні психологічні теорії адаптації, тривожності та соціальної інтеграції з сучасними концепціями

емоційної стійкості та психотравми, що дозволяє комплексно аналізувати процес формування стійкості населення в умовах війни та кризових ситуацій.

Методи дослідження. У роботі застосовувалися такі методи:

Теоретичні методи: аналіз наукової літератури, узагальнення та систематизація досліджень, порівняльний аналіз підходів до розвитку емоційної стійкості. *Емпіричні методи:* опитування та анкети для оцінки рівня тривожності та емоційної стійкості; психологічні тести та шкали (наприклад, шкала тривожності Спілбергера, методика визначення рівня емоційної стійкості); спостереження та інтерв'ю; *статистична обробка отриманих даних* із використанням кореляційного та порівняльного аналізу.

Характеристика вибірки: Дослідження проводилося серед населення прифронтових регіонів України. Вибірка включала 60 респондентів віком від 25 до 40 років (молоді дорослі), які перебували в умовах високого рівня тривожності та соціальної дезадаптації. Серед учасників було 50% жінок та 50% чоловіків, що дозволило отримати репрезентативні дані щодо рівня емоційної стійкості та ефективності корекційно-відновлювальної програми.

Наукова новизна. Наукова новизна дослідження полягає у комплексному аналізі психологічних механізмів розвитку емоційної стійкості населення у прифронтових регіонах України в умовах повномасштабного воєнного конфлікту 2022–2025 років. Вперше систематично вивчено взаємозв'язок між рівнем тривожності, індивідуальними психологічними ресурсами та копінг-стратегіями у контексті адаптації до постійного стресу та загрози життю. Дослідження підкреслює значення соціальної підтримки та психологічної допомоги для формування стійкості населення та збереження психоемоційного благополуччя в кризових умовах.

Практичне значення. Результати дослідження можуть бути використані для:

Розробки програм психологічної підтримки населення у прифронтових регіонах, спрямованих на зниження рівня тривожності та розвиток емоційної стійкості.

Підвищення ефективності психотерапевтичних та соціально-психологічних інтервенцій, таких як групова терапія, майндфулнес-практики, тренінги з розвитку копінг-стратегій.

Планування заходів з психоемоційної адаптації молодих дорослих, які перебувають у періоді соціальної інтеграції (25-40 років), та інших вразливих груп населення.

Використання отриманих даних у підготовці психологів і соціальних працівників, що працюють із населенням у кризових і прифронтових регіонах.

Апробація результатів дослідження. Результати та ключові положення дослідження були представлені на IX Міжнародній науково-практичній конференції «Global trends in science and education», яка відбулася 22–24 вересня 2025 року в Києві, Україна.

Публікації. Основний зміст і результати роботи висвітлено у тезах та статті категорії Б.

1. Опанасенко К.О., Астремська І.В., Полуніна О.І. Тривожність і професійне вигорання як чинники психологічної дезадаптації особистості: порівняльний аналіз. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. № 5. 2025 (прийнята до друку).

2. Опанасенко К.О. Тривожність як фактор дезадаптації населення у прифронтових регіонах України. Тези доповідей IX Міжнародної науково практичної інтернет конференції «Global trends in science and education» (22 - 24 вересня). Київ. 2025.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота магістра складається зі вступу, трьох розділів, висновків, додатків, список використаних джерел, який включає 96 найменування українських та зарубіжних авторів. Основний зміст роботи викладено на 109 сторінках комп'ютерного тексту (загальний обсяг дослідження складає 117 сторінок), містить 16 таблиць і 15 рисунка.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ
ТА ДЕЗАДАПТАЦІЇ

1.1 Тривожність як чинник дезадаптації особистості

Тривожність - це емоційний стан, який характеризується переживанням хвилювання, невизначеності, страху перед майбутніми подіями або загрозами. Це нормальна психологічна реакція організму на стресові ситуації або ситуації, що вимагають уваги та прийняття рішень. Однак, коли тривожність стає хронічною або надмірною, вона може перетворитися на серйозний психологічний розлад, що веде до дезадаптації.

Зигмунд Фройд визначав тривожність як емоційну реакцію на внутрішні конфлікти між свідомим і несвідомим, а також між різними структурами психіки – «Ід» (несе бажання та інстинкти), «Его» (свідоме «Я», яке намагається управляти інстинктами) та «Суперего» (моральні норми і правила) [6].

З. Фройд розглядав тривожність як сигнал про внутрішню небезпеку і необхідність адаптації до зовнішніх загроз або внутрішніх психічних конфліктів [6].

Чарльз Спілбергер запропонував розрізняти ситуаційну та особистісну тривожність: ситуаційна тривожність є тимчасовою реакцією на конкретні події (наприклад, військові дії, загроза життю), особистісна тривожність є більш стійкою рисою, яка визначає загальну схильність до переживання тривоги у будь-яких ситуаціях. Ч. Спілбергер також підкреслював важливість взаємодії когнітивних та емоційних процесів у розвитку тривожності, де відбувається оцінка загрози і здатність людини контролювати свої переживання [9].

Карен Хорні, одна з основних фігур психоаналітичної теорії, приділяла багато уваги тривожності як ключовому аспекту психічного здоров'я та розвитку особистості. Вона розглядала тривожність не лише як нормальну емоційну реакцію, а й як основний фактор, що визначає адаптацію особистості до зовнішнього світу.

К. Хорні також вивчала вплив соціальних і культурних змін на тривожність. В умовах соціальних потрясінь, таких як війна, економічні

труднощі чи соціальна нестабільність, люди часто стають більш схильними до тривожності. Вона підкреслювала, що такі соціальні стреси можуть підсилити почуття беззахисності і посилити базову тривожність [10].

У контексті війни, особливо, коли люди піддаються постійному стресу, загрозам і втратам, ці стратегії компенсації тривожності можуть ставати більш вираженими, що призводить до серйозних порушень адаптації і розвитку неврозів [10].

Реймонд Кеттелл, один із найвпливовіших дослідників особистості, розглядав тривожність у межах своєї багатфакторної теорії особистості. Його підхід до тривожності відрізнявся від психоаналітичних концепцій (наприклад, З. Фрейда чи К. Хорні) і базувався на емпіричних дослідженнях і факторному аналізі.

Реймонд Бернар Кеттел вважав, що висока тривожність ускладнює адаптацію до нових умов і може призводити до дезадаптації [11].

Особливо це важливо в умовах війни, коли: людина перебуває у хронічному стресі, відчуває невизначеність і страх за життя, має низький рівень емоційної стійкості, що заважає ефективному подоланню труднощів.

Р. Кеттелл вважав, що тривожність є багатогранним явищем, яке можна кількісно виміряти та передбачити його вплив на поведінку людини. Вона є важливим чинником, що визначає здатність до адаптації, і в умовах війни може стати ключовою причиною дезадаптації [11].

Тривожність – досить стійка індивідуальна характеристика особистості, що відображає її схильність до неспокою і передбачає наявність у неї тенденції сприймати досить багато ситуацій як загрозливих, відповідаючи на кожну з них певною реакцією.

Зігмунд Фрейд виділив три основні види тривожності, які пов'язані з внутрішніми конфліктами особистості та дією несвідомих механізмів психіки.

Реалістична тривожність (об'єктивна тривога): виникає у відповідь на реальну загрозу або небезпеку. Є природним механізмом захисту, що допомагає людині уникати ризиків.

Наприклад: страх перед бойовими діями, обстрілами, окупацією.

В умовах війни: реалістична тривожність допомагає адаптуватися до небезпечних умов і швидко реагувати (шукати укриття, евакуюватися). Проте надмірна реалістична тривожність може призводити до паралізуючого страху та паніки.

Невротична тривожність: виникає через конфлікт між «Я» (Ego) та «Воно» (Id) – коли людина відчуває несвідомі імпульси, але не може їх контролювати. Часто не має чіткої зовнішньої причини, але супроводжується напругою, страхом, панічними атаками. В основі – внутрішні конфлікти, дитячі травми, пригнічені бажання.

В умовах війни: людина може переживати невротичну тривожність навіть у безпечних умовах (наприклад, після евакуації все одно відчуває страх і напругу). Вона може виникати через почуття провини, агресію, нездатність впоратися з ворожими емоціями.

Моральна тривожність: виникає через конфлікт між «Я» (Ego) і «Над-Я» (Super-Ego) – коли внутрішні моральні принципи суперечать бажанням або вчинкам людини. Пов'язана з почуттям провини, соромом, самозвинуваченням. Часто зустрічається у людей з суворими моральними переконаннями.

В умовах війни: виникає у військових, цивільних, біженців, які відчувають провину за те, що вижили, або за свої дії під час війни. Може провокувати депресію, соціальну ізоляцію, ризик саморуйнівної поведінки.

Фройдова концепція тривожності актуальна для аналізу психічних станів людей в умовах війни:

Реалістична тривожність допомагає вижити, але в надлишку може призводити до паніки.

Невротична тривожність посилюється через травматичний досвід і може викликати ПТСР.

Моральна тривожність спричиняє почуття провини та самозвинувачення, що ускладнює адаптацію.

Таким чином, війна значно загострює всі три види тривожності, що може призводити до масової дезадаптації населення [6].

Карен Хорні, представниця неофрейдизму, ввела поняття «базальної тривожності» – глибокого почуття невпевненості та беззахисності, яке формується в дитинстві через вороже чи нестабільне середовище[10]. Вона вважала, що ця тривожність визначає поведінку людини протягом життя, зокрема в кризових ситуаціях, таких як війна. Люди, які пережили насильство, втрату, евакуацію, можуть відчувати безсилля, страх, відірваність від світу. Базальна тривожність може проявлятися у вигляді зневіри, депресії, втрати довіри до людей.

Соціальну тривожність в умовах війни можуть відчувати переселенці та військові. Вона проявляється у відчутті відчуженості і страху осуду. Наприклад, військові можуть боятися, що суспільство їх не зрозуміє, а переселенці – що їх вважають «чужими».

Екзистенційну тривожність в умовах війни люди відчують паніку через нестабільність, бо не знають, що буде завтра. Часто такий вид тривожності виникає після втрати рідних, дому, роботи, коли людина не бачить сенсу в житті [10].

Найкраща класифікація рівнів тривожності – у Ч. Спілбергера, бо він враховував індивідуальні особливості людини. Чарльз Спілбергер розробив одну з найвідоміших моделей тривожності, в якій виділив два основні її види: ситуативна тривожність і рисова тривожність [35].

Ситуативна тривожність - це тимчасовий емоційний стан, що виникає у відповідь на конкретну загрозу. Вона може коливатися залежно від ситуації та рівня стресу. Характеризується відчуттям напруженості, страху, занепокоєння в певний момент. В умовах війни: виникає під час обстрілів, евакуації, небезпеки для життя. Людина відчуває миттєву тривогу, серцебиття, тремтіння, страх. Коли загроза зникає, рівень ситуативної тривожності знижується.

Рисова тривожність – це стабільна особистісна риса, яка визначає схильність людини до тривожних станів. Люди з високою рисовою тривожністю схильні частіше і сильніше реагувати на стрес. Вона проявляється навіть у ситуаціях, які не є об’єктивно небезпечними. В умовах війни: люди з високою рисовою тривожністю навіть у відносно безпечних умовах продовжують переживати страх. Вони схильні до хронічної тривожності, постійного очікування небезпеки. Висока рисова тривожність є фактором ризику ПТСР та емоційного виснаження. [9]

Порівняльна характеристика ситуативної та особистої тривожності наведена в таблиці 1.1.:

Таблиця 1.1.

Порівняльна характеристика ситуативної та особистої тривожності

Характеристика	Ситуативна тривожність	Рисова тривожність
Що це?	Тимчасовий стан тривоги	Особистісна риса
Тривалість	Короткочасна, зникає після загрози	Довготривала, стабільна
Що викликає?	Реальна небезпека (війна, стрес)	Вроджена схильність, виховання
Приклади в умовах війни	Тривога під час вибуху чи евакуації	Хронічне відчуття небезпеки навіть у безпеці
Чи можна змінити?	Так, зникає після усунення загрози	Важче піддається зміні, але коригується терапією

Модель Ч. Спілбергера особливо важлива для аналізу дезадаптації в умовах війни. Війна посилює обидва типи тривожності, тому для психологічної допомоги важливо враховувати індивідуальні особливості людини.

Тривожність є складним емоційним станом, що виникає у відповідь на загрози чи стресові ситуації. Вона може бути нормальним механізмом захисту, але в разі її хронічності чи надмірної інтенсивності може призвести до серйозних психологічних розладів і дезадаптації.

Тривожність є важливим психологічним фактором, що визначає здатність людини адаптуватися до стресових умов. У воєнних ситуаціях її вплив значно зростає, оскільки постійна загроза посилює емоційну напругу та порушує психічну рівновагу. Розглянуті теоретичні підходи показують, що тривожність може проявлятися як реакція на реальні загрози або як наслідок внутрішніх конфліктів і особистісної вразливості. Надмірна тривожність ускладнює прийняття рішень, підвищує ризик дезадаптації та сприяє розвитку психологічних розладів. Отже, тривожність виступає ключовим чинником, що послаблює здатність особистості ефективно взаємодіяти з середовищем у кризових умовах.

Таким чином, тривожність в умовах війни може проявлятися в різних формах і мати серйозні наслідки для психологічної адаптації. Для корекції тривожності та дезадаптації важливо враховувати індивідуальні особливості кожної людини, рівень її рисової або ситуативної тривожності, а також соціальний контекст, у якому вона перебуває [9].

1.2 Емоційна стійкість: поняття, структура та психологічні підходи

Емоційна стійкість – це психологічна здатність особистості ефективно протидіяти стресовим та кризовим ситуаціям, зберігати внутрішню рівновагу, підтримувати емоційне благополуччя та продуктивну соціальну активність. Вона виступає ключовим ресурсом психологічної адаптації, особливо в умовах підвищеної тривожності та соціальної дезадаптації.

Термін «емоційна стійкість» (emotional resilience) вперше почав активно використовуватися в психологічних дослідженнях у другій половині XX століття. Одним із піонерів у вивченні цього явища був американський

психолог Норман Гаррі Тугейд (Tugade, 2004), який підкреслював здатність людини швидко відновлюватися після стресових подій та зберігати психоемоційний баланс [14], [16], [17].

Згодом поняття емоційної стійкості досліджували Барбара Фредріксон (Fredrickson, 2013), яка розглядала її як психологічний ресурс, що допомагає людині мобілізуватися під час стресу і зберігати адаптивну поведінку.

В українській психології проблемою стійкості займалися В. Москаленко (2012) та Т. Титаренко (2017), які досліджували емоційну стійкість як чинник психологічної адаптації населення в умовах соціальних та кризових факторів. Зокрема, вони підкреслювали, що емоційна стійкість є захисним ресурсом при високих рівнях тривожності та стресу[32].

Структура емоційної стійкості.

Сучасні дослідження підтверджують мультикомпонентний характер емоційної стійкості:

1. Когнітивний компонент – реалістична оцінка загроз, планування дій (Fredrickson, Tugade).
2. Емоційний компонент – регуляція негативних емоцій, підтримка позитивного настрою (Москаленко, 2012).
3. Поведенковий компонент – активні дії щодо подолання стресу, використання ефективних копінг-стратегій (Титаренко, 2017).
4. Соціальний компонент – здатність отримувати підтримку від оточення, підтримка соціальних зв'язків (Fredrickson, 2013).

Психологічні підходи до вивчення емоційної стійкості:

1. Психоаналітичний підхід – стійкість як здатність «Его» протистояти тривожності та внутрішнім конфліктам.
2. Когнітивно-поведінковий підхід – розвиток адаптивних стратегій мислення і поведінки.
3. Гуманістичний підхід – підкреслює самореалізацію та розвиток внутрішніх ресурсів особистості (К. Роджерс, А. Маслоу).

4. Екзистенційний підхід – збереження смислу життя та внутрішньої цілісності навіть у кризових ситуаціях.

Сучасні інтегративні підходи – поєднують когнітивні, емоційні та соціальні компоненти, враховуючи вплив війни та травми (B. Fredrickson, M. Tugade; українські дослідження 2022–2025 pp.).

Сучасні дослідження (M. Tugade & B. Fredrickson, 2004; B. Fredrickson, 2013; українські дослідження 2022–2025 pp.) [43], [44], [45] показують, що емоційна стійкість дозволяє: регулювати інтенсивність негативних емоцій; ефективно долати хронічний стрес; знижувати ризик розвитку посттравматичних стресових розладів (ПТСР); підтримувати соціальні зв'язки та продуктивну взаємодію з оточенням.

Люди з високою емоційною стійкістю легше справляються з ситуативною та рисовою тривожністю. Наприклад, навіть під час обстрілів або евакуації вони здатні контролювати емоції, приймати рішення і зберігати адаптивну поведінку.

Низька емоційна стійкість посилює вплив хронічної тривожності, що може призводити до паніки, соціальної ізоляції, депресивних станів та погіршення адаптації.

Емоційна стійкість виконує функцію буфера між зовнішніми загрозами (війна, насильство, невизначеність) та психічним станом людини, пом'якшуючи негативні наслідки тривожності.

У контексті війни, прифронтові регіони демонструють підвищений рівень тривожності населення, а розвиток емоційної стійкості стає критично важливим ресурсом для виживання та підтримки психоемоційного здоров'я. Формування емоційної стійкості включає:

- 1) розвиток навичок саморегуляції емоцій;
- 2) навчання ефективним копінг-стратегіям;
- 3) підтримку соціальних зв'язків та відновлення довіри до оточення;

4) використання психотерапевтичних методів (корекційно-відновлювальних програм, майндфулнес, групової терапії).

Отже, емоційна стійкість є важливою складовою психологічного здоров'я особистості та ключовим чинником адаптації до стресових і кризових ситуацій. Вона поєднує когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні ресурси, що забезпечують ефективне функціонування людини навіть за умов тривалого напруження. Аналіз різних психологічних підходів свідчить, що емоційна стійкість не є вродженою властивістю, а формується в процесі життєвого досвіду, саморефлексії та соціальної взаємодії. У сучасних умовах - особливо в контексті воєнних і соціальних викликів - розвиток емоційної стійкості виступає пріоритетним напрямом психологічної підтримки та профілактики дезадаптації населення.

1.3 Взаємозв'язок тривожності, емоційної стійкості та соціальної адаптації

Тривожність, емоційна стійкість та соціальна адаптація є взаємопов'язаними компонентами психічного здоров'я особистості, особливо в умовах війни та соціальної нестабільності.

Соціальна адаптація визначається як процес інтеграції особистості в соціальне середовище, здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми, підтримувати соціальні зв'язки та виконувати соціальні ролі (Т. Парсонс, 1951; А. Маслоу, 1943). В умовах прифронтових регіонів України соціальна адаптація ускладнюється через постійні стресові фактори, небезпеку та втрати.

Дослідження показують, що тривожність негативно впливає на соціальну адаптацію:

- а) висока рисова тривожність знижує здатність до довірливих соціальних контактів;
- б) ситуативна тривожність у кризових ситуаціях може викликати паніку, ізоляцію та агресивні реакції;

с) хронічна тривожність пов'язана з ризиком депресивних станів та соціальної дезадаптації (Ч. Спілбергер, 2001; А. Бек, 1976).

Водночас емоційна стійкість виступає ключовим ресурсом, що пом'якшує негативний вплив тривожності. Особи з високим рівнем емоційної стійкості:

- 1) краще регулюють емоції під час стресу;
- 2) швидше відновлюють психологічний баланс;
- 3) підтримують соціальні зв'язки та адаптивну поведінку;
- 4) ефективніше використовують копінг-стратегії (В. Fredrickson, 2013; М. Tugade & Fredrickson, 2004).

Таким чином, тривожність та емоційна стійкість мають протилежний вплив на соціальну адаптацію:

- 1) висока тривожність може стати фактором ризику дезадаптації;
- 2) високий рівень емоційної стійкості допомагає підтримувати адаптивну соціальну поведінку, знижує ризик ізоляції та емоційного виснаження.

У контексті воєнних дій та перебування у прифронтових регіонах соціальна адаптація населення значною мірою залежить від розвитку емоційної стійкості, яка виступає буфером проти негативного впливу тривожності. Це робить емоційну стійкість стратегічно важливим об'єктом психологічної підтримки та корекційно-відновлювальних програм.

Для кращого розуміння взаємозв'язку між тривожністю, емоційною стійкістю та соціальною адаптацією населення у прифронтових регіонах доцільно представити цю динаміку у вигляді схеми, яка репрезентована на рис.1.1.

Рисунок 1.1. ілюструє взаємодію основних психологічних характеристик, що були предметом дослідження: тривожності, емоційної

стійкості та соціальної адаптації. Представлена схема демонструє, що підвищений рівень тривожності чинить негативний вплив на адаптаційні можливості особистості, знижує стійкість до стресу та ускладнює соціальну взаємодію. Водночас емоційна стійкість виконує буферну функцію, пом'якшуючи дію тривожних переживань і забезпечуючи більш ефективну адаптацію до складних умов. На схемі видно, що за умов високої тривожності зменшується рівень соціальної адаптації, проте розвиток емоційної стійкості здатний компенсувати негативні наслідки стресових впливів. Таким чином, рисунок відображає ключову ідею дослідження: емоційна стійкість є центральною ланкою, яка визначає ступінь дезадаптації або успішної адаптації населення прифронтових регіонів.



Рис. 1.1. Взаємозв'язок тривожності, емоційної стійкості та соціальної адаптації

Як видно зі схеми, високий рівень тривожності посилює ризик дезадаптації, тоді як розвиток емоційної стійкості здатний пом'якшувати цей вплив і сприяти кращій соціальній адаптації. Таким чином, емоційна стійкість виступає ключовим психологічним ресурсом у процесі подолання негативних наслідків війни.

Отже, тривожність, емоційна стійкість та соціальна адаптація утворюють взаємозалежну систему, що визначає рівень психологічного благополуччя особистості. Підвищена тривожність послаблює адаптаційні можливості людини, спричиняючи емоційне виснаження та соціальну дезадаптацію, тоді як емоційна стійкість виступає компенсаторним механізмом, який забезпечує внутрішню рівновагу та здатність ефективно взаємодіяти із соціальним середовищем. У контексті воєнних подій емоційна стійкість стає ключовим чинником збереження психічного здоров'я та успішної соціальної інтеграції населення прифронтових регіонів.

Висновки до першого розділу

Отже, тривожність, емоційна стійкість та соціальна адаптація тісно взаємопов'язані й визначають психологічне функціонування особистості в умовах воєнних дій. Тривожність, особливо у своїх хронічних та надмірних формах, істотно ускладнює процес соціальної інтеграції, підвищує ризик ізоляції, депресивних станів та емоційного виснаження. Натомість емоційна стійкість виконує роль буфера, що дозволяє людині знижувати інтенсивність тривожних переживань, підтримувати внутрішню рівновагу та відновлювати психологічний баланс навіть у кризових обставинах.

Тісний взаємозв'язок тривожності, емоційної стійкості та соціальної адаптації визначає психологічне функціонування особистості у кризових умовах.

Емоційна стійкість виступає буфером, який знижує інтенсивність тривожних переживань та підтримує психологічну рівновагу.

Розвиток емоційної стійкості є ключовим чинником ефективної соціальної адаптації населення прифронтових регіонів.

Програми психологічної підтримки мають стратегічне значення для формування та зміцнення емоційної стійкості.

Результати дослідження можуть бути використані для розробки тренінгів та груп підтримки, спрямованих на підвищення адаптаційних можливостей населення.

Саме розвиток емоційної стійкості виступає визначальним чинником ефективної соціальної адаптації населення прифронтових регіонів, оскільки забезпечує здатність не лише виживати у складних умовах, а й зберігати активність, соціальні зв'язки та здатність до конструктивної взаємодії. Це підкреслює стратегічне значення програм психологічної підтримки, спрямованих на формування та зміцнення емоційної стійкості як одного з ключових ресурсів подолання наслідків війни.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ У НАСЕЛЕННЯ ПРИФРОНТОВИХ РЕГІОНІВ

2.1 Організація та методика емпіричного дослідження

Тривожність є одним із найбільш поширених психологічних станів, що суттєво впливає на різні аспекти психічного та фізичного здоров'я людини. У сучасних умовах, коли люди стикаються з численними стресовими ситуаціями, включаючи соціальні та економічні зміни, вплив тривожності на процеси адаптації стає однією з найбільш актуальних тем психологічних досліджень. Тривожність може мати як короткостроковий, так і довгостроковий ефект на здатність особистості пристосовуватись до нових умов, що іноді призводить до дезадаптації – процесу, при якому людина втрачає здатність ефективно реагувати на зміни у навколишньому середовищі.

Дезадаптація, в свою чергу, може виявлятися у різних формах, таких як соціальна ізоляція, емоційна напруга, порушення когнітивних та поведінкових стратегій. Враховуючи ці фактори, важливо детально вивчити зв'язок між рівнем тривожності та рівнем дезадаптації, щоб краще зрозуміти, як тривожність впливає на здатність особистості пристосовуватися до змінних умов життя.

Тривожність може проявлятися у різних формах: від помірної, яка мобілізує особистість до дій, до надмірної та хронічної, що підвищує ризик

психоемоційного виснаження та соціальної дезадаптації. У прифронтових регіонах, де люди постійно перебувають у стані невизначеності та загрози, рівень тривожності часто є підвищеним, що ускладнює збереження психологічної рівноваги та ефективну взаємодію з оточуючими.

Водночас емоційна стійкість виступає важливим захисним ресурсом, який дозволяє зменшувати негативний вплив тривожності, підтримувати внутрішній баланс та адаптуватися до складних умов. Саме тому дослідження взаємозв'язку тривожності та емоційної стійкості у населення прифронтових регіонів є важливим для розробки ефективних програм психологічної підтримки та підвищення здатності населення до соціальної адаптації.

Метою даного емпіричного дослідження є виявлення рівня тривожності та емоційної стійкості серед населення прифронтових регіонів України та дослідження взаємозв'язку цих показників із соціальною адаптацією. Це дозволяє визначити психологічні чинники, які сприяють або перешкоджають ефективному функціонуванню особистості в умовах постійного стресу, невизначеності та загрози.

Для досягнення поставленої мети було визначено такі завдання дослідження:

1. Оцінити рівень тривожності респондентів за допомогою стандартизованих психологічних методик.
2. Визначити рівень емоційної стійкості та її прояви в умовах стресових ситуацій.
3. Дослідити взаємозв'язок між тривожністю та емоційною стійкістю.
4. Виявити вплив цих психологічних характеристик на рівень соціальної адаптації населення прифронтових регіонів.
5. Надати практичні рекомендації щодо підвищення психологічної стійкості та адаптаційних ресурсів населення.

Етапи дослідження. На першому етапі була відібрана вибірка досліджуваних та проводився підбір діагностичних методик для реалізації

поставлених задач. На другому етапі проводилось безпосередньо саме дослідження. На третьому етапі проводились обрахунки отриманих даних, зведення даних в таблиці та аналіз отриманих результатів.

Емпіричне дослідження проводилось поетапно, що дозволяло послідовно оцінити рівень тривожності, емоційну стійкість та соціальну адаптацію населення прифронтових регіонів.

Етапи проведення емпіричного дослідження тривожності та емоційної стійкості населення прифронтових регіонів описано в таблиці 2.2.:

Таблиця 2.2.

**Етапи проведення емпіричного дослідження тривожності
та емоційної стійкості населення прифронтових регіонів**

№	Етап дослідження	Мета етапу	Основні дії
1.	Підготовчий	Визначення мети та завдань, підготовка інструментів	Формулювання завдань, вибір методик, підготовка анкети та інструкцій
2.	Збір даних	Отримання первинної інформації від респондентів	Проведення опитувань (онлайн та особисто), забезпечення конфіденційності, систематизація даних
3.	Аналітичний	Обробка та аналіз отриманих даних	Статистична обробка, кореляційний аналіз, виявлення взаємозв'язків
4.	Інтерпретаційний та заключний	Формулювання висновків та рекомендацій	Інтерпретація результатів, підготовка висновків, рекомендації для психологічної підтримки

Як видно з таблиці 2.2., проведене дослідження було побудоване за поетапним принципом, що забезпечило послідовність і системність збору та обробки даних. Кожен етап мав свою конкретну мету та набір дій, що дозволяло максимально достовірно оцінити рівень тривожності та емоційної стійкості респондентів, а також виявити їхній вплив на соціальну адаптацію.

Підготовчий етап дозволив чітко визначити завдання дослідження та підібрати адекватні психологічні методики. Збір даних забезпечив отримання первинної інформації від респондентів за допомогою анкет та опитувань. Аналітичний етап дав змогу обробити отримані результати статистичними методами та виявити взаємозв'язки між показниками. Нарешті, інтерпретаційний та заключний етап дозволив сформулювати висновки та практичні рекомендації щодо підвищення психологічної стійкості та адаптаційних ресурсів населення прифронтових регіонів.

Дане емпіричне дослідження проводилося серед дорослого населення віком від 25 до 40 років, яке проживає у прифронтових регіонах України. До вибірки увійшли респонденти з різним соціальним статусом, серед яких були як внутрішньо переміщені особи (ВПО), так і ті, хто залишився у своїх домівках. Такий підхід дозволив дослідити різні аспекти прояву тривожності, рівня емоційної стійкості та соціальної адаптації в умовах повсякденного життя, позначеного воєнними подіями.

Перед початком дослідження кожен учасник був поінформований про його мету та завдання, а також про добровільний і анонімний характер участі. Усі респонденти надали усвідомлену згоду на участь, що відповідає сучасним етичним стандартам проведення психологічних досліджень.

Для збору даних використовувалися стандартизовані психодіагностичні методики:

1. Шкала тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна для оцінки рівня особистісної та ситуативної тривожності;

2. методики для визначення рівня емоційної стійкості та соціальної адаптації (анкети та опитувальники, адаптовані до умов дослідження).

Отримані результати були піддані статистичній обробці із застосуванням методів кореляційного та порівняльного аналізу, що дозволило виявити взаємозв'язок між рівнем тривожності, емоційною стійкістю та здатністю до соціальної адаптації.

Слід зазначити, що вибірка має обмежений обсяг і не може повністю відображати стан усієї популяції прифронтових регіонів, однак вона дозволяє отримати цінну інформацію про загальні тенденції психологічного функціонування людей у кризових умовах.

Емоційна стійкість у даному дослідженні розглядалась як один із ключових факторів, що впливає на здатність особистості протистояти стресу та зберігати психологічну рівновагу в умовах високої тривожності. Вона включає здатність контролювати емоційні реакції, швидко відновлюватися після стресових ситуацій та ефективно адаптуватися до змін у навколишньому середовищі.

Емоційна стійкість у даному дослідженні розглядалась як ключовий психологічний ресурс, що виступає «буфером» від стресових факторів, дозволяючи особистості знижувати інтенсивність негативних емоційних реакцій та швидше відновлювати психологічну рівновагу в умовах високої тривожності. Вона забезпечує здатність контролювати емоційні стани, адаптуватися до змін у навколишньому середовищі та підтримувати ефективну соціальну взаємодію.

Аналіз показав, що високий рівень емоційної стійкості дозволяє респондентам більш ефективно справлятися з негативними переживаннями, підтримувати активність у соціальних контактах і зберігати життєві ресурси, що є надзвичайно важливим у кризових умовах. Таким чином, емоційна стійкість виступає захисним фактором, який пом'якшує вплив тривожності на соціальну адаптацію населення прифронтових регіонів.

Таким чином, оцінка емоційної стійкості поряд із рівнем тривожності є необхідною для комплексного розуміння психологічного стану населення прифронтових регіонів та розробки рекомендацій щодо підвищення адаптаційних можливостей.

Для дослідження були обрані слідує методи:

Шкала тривожності Спілбергера - Ханіна (STAI) – дозволяє оцінити рівень особистісної та ситуативної тривожності респондентів; приклад завдання: «Я відчуваю тривогу у більшості ситуацій свого життя» (оцінка за 4-бальною шкалою) (Додаток Б).

Методика «Оцінка емоційної стійкості» (Р. Конан, адаптована до українських умов) – дозволяє визначити здатність контролювати емоції та швидко відновлювати психологічну рівновагу; приклад завдання: «У стресовій ситуації я можу зберігати спокій і приймати зважені рішення» (оцінка за 5-бальною шкалою) (Додаток В).

Шкала соціальної адаптації (SASS - Social Adaptation Self-evaluation Scale, адаптована Веремчук та ін., 2020) - оцінює рівень соціальної активності, підтримку контактів та здатність справлятися з вимогами середовища; приклад завдання: «Я легко знаходжу спільну мову з новими людьми» (оцінка за 4-бальною шкалою) (Додаток Г).

Анкета соціально-демографічних даних - включає вік, стать, соціальний статус, наявність ВПО, умови проживання, професію та рівень освіти; приклад питання: «Чи були ви змушені залишити своє місце проживання через війну?» (варіанти відповіді: «Так/Ні») (Додаток А).

Обрані методики для дослідження

Для проведення дослідження впливу тривожності на рівень дезадаптації серед респондентів, я обрала низку психодіагностичних методик, що дозволяють всебічно оцінити психологічний стан, рівень тривожності, депресії, стресу та соціальної адаптації. Кожна з методик дозволяє отримати як кількісні, так і якісні дані, що важливо для глибокого аналізу. До комплексу методик входять:

Шкала тривожності Спілбергера (STAI) - це одна з найбільш відомих і широко використовуваних методик для вимірювання рівня тривожності. Розроблена психологом Чарльзом Спілбергером (C.D. Spielberger) у 1983 році, шкала призначена для оцінки тривожності як ситуативного стану (STAI-S) і як особистісної риси (STAI-T).

Шкала тривожності Спілбергера (STAI) складається з двох основних частин(див. Додаток А):

STAI-S - шкала ситуативної тривожності (State Anxiety Inventory), що оцінює рівень тривожності, викликаній конкретними ситуаціями в момент дослідження.

Мета: Оцінка рівня тривожності в конкретній ситуації або моменті часу. Це дозволяє визначити, як певні обставини (наприклад, стресова подія або важлива життєва зміна) впливають на емоційний стан людини.

Опис: Шкала містить 20 запитань, на які респонденти повинні відповісти, оцінюючи, наскільки часто вони відчували різні емоційні стани протягом певного періоду (наприклад, «відчував/ла тривогу», «відчував/ла нервозність»). Кожне питання оцінюється за 4-бальною шкалою: від «ніколи» до «дуже часто».

STAI-T - шкала рисової тривожності (Trait Anxiety Inventory), яка вимірює індивідуальну схильність до тривожності як особистісну рису.

Мета: Визначення загального рівня тривожності як рисової характеристики особистості. Цей аспект тривожності вказує на схильність людини часто переживати тривогу в різних ситуаціях.

Опис: Шкала містить 20 запитань, що оцінюють постійну тенденцію до переживання тривожності, незалежно від конкретних ситуацій. Наприклад, питання можуть стосуватися таких аспектів, як "Я часто відчуваю себе нервовим", «Я часто відчуваю страх». Респонденти також відповідають за 4-бальною шкалою.

Загальний опис та механізм оцінки:

Форма шкали: STAI включає в себе 40 запитань - по 20 для кожної частини шкали (STAI-S і STAI-T).

Оцінка: Для кожного з питань респонденти вибирають одну з чотирьох відповідей, що варіюються від «ніколи» до «дуже часто». Підсумкові бали підсумовуються для кожної частини шкали окремо, і отриманий результат інтерпретується на основі норм, розроблених авторами шкали.

Критерії оцінки: Оцінка може бути подана у вигляді окремих балів для ситуативної та рисової тривожності, а також у вигляді загального рівня тривожності, що дозволяє порівняти вплив різних факторів на емоційний стан респондента.

Переваги методики:

Універсальність: Шкала STAI підходить для дослідження тривожності у різних вікових групах і культурах.

Точність вимірювань: Завдяки чітко структурованим запитанням, методика дозволяє отримати надійні і достовірні дані про рівень тривожності.

Розмежування ситуативної та рисової тривожності: Це дозволяє досліджувати як тимчасові, так і сталий рівень тривожності, що є важливим для глибшого розуміння психоемоційного стану.

Автор: C.D. Spielberger (1983).

Методика «Оцінка емоційної стійкості Р. Конана»

Методика оцінки емоційної стійкості, розроблена Р. Конаном та адаптована для використання в українських умовах, призначена для комплексного виявлення психологічних ресурсів особистості, що забезпечують ефективну регуляцію емоцій, подолання стресу та адаптацію до змінних життєвих обставин. Вона є інструментом, що дозволяє оцінити як внутрішні, так і зовнішні чинники, які впливають на стійкість людини у кризових умовах, зокрема у прифронтових регіонах.

Структура методики:

Складається з 30 - 40 тверджень, які охоплюють різні аспекти емоційної стійкості, зокрема:

1. Контроль емоційних реакцій - здатність залишатися спокійним у стресових ситуаціях;
2. Швидкість відновлення після стресу – здатність повертатися до нормального емоційного стану після негативних подій;
3. Адаптивність – здатність ефективно реагувати на зміни у навколишньому середовищі;
4. Позитивне сприйняття проблем – вміння бачити можливості у складних ситуаціях і шукати рішення;
5. Соціальна підтримка – здатність використовувати наявні ресурси та підтримку оточення для подолання стресу.

Принцип оцінювання:

Кожне твердження оцінюється за 5-бальною шкалою, де:

- 1 – «майже ніколи»;
- 2 – «рідко»;
- 3 – «іноді»;
- 4 – «часто»;
- 5 – «майже завжди».

Високий загальний бал свідчить про розвинену емоційну стійкість, а низький – про її недостатній розвиток та наявність психологічних вразливостей.

Приклади тверджень у тесті:

«У стресовій ситуації я можу зберігати спокій і приймати зважені рішення».

«Я швидко відновлююсь після пережитих негативних подій».

«Навіть у складних обставинах я можу знайти позитивні сторони ситуації».

Інтерпретація результатів:

- Результати дозволяють визначити зони сили та слабкості емоційної стійкості.

- Виявлені показники можуть бути використані для розробки психологічних тренінгів, програм корекції та розвитку стійкості, а також для порівняння з рівнем тривожності та соціальної адаптації респондентів.
- Методика дозволяє провести як індивідуальний аналіз, так і групове порівняння, що особливо важливо при дослідженні населення у кризових умовах.

Переваги методики:

- Комплексний підхід до оцінки емоційної стійкості;
- Можливість виявлення психологічних резервів особистості;
- Практична спрямованість – результати можна застосовувати для корекційних програм та тренінгів;
- Адаптованість до умов соціальних та кризових факторів.

Шкала соціальної адаптації (SASS – Social Adaptation Self-evaluation Scale, адаптована Веремчук та ін., 2020)

Методика SASS призначена для оцінки рівня соціальної адаптації особистості, тобто здатності ефективно взаємодіяти з оточенням, підтримувати соціальні контакти та виконувати соціальні ролі в умовах зміни життєвих обставин. Вона є важливим інструментом у дослідженні населення прифронтових регіонів, оскільки дозволяє оцінити, як психологічний стан (тривожність та емоційна стійкість) впливає на соціальне функціонування.

Структура методики:

Шкала містить 20-25 пунктів, що охоплюють ключові аспекти соціальної адаптації:

1. Соціальна активність – участь у громадських заходах, спілкування з оточуючими;
2. Підтримка соціальних зв'язків – здатність підтримувати дружні, сімейні та робочі контакти;
3. Адаптивність у суспільстві – здатність пристосовуватися до нових або змінених соціальних умов;

4. Самооцінка соціальної ефективності – власне відчуття успішності у соціальних взаємодіях;

5. Поведінкові стратегії подолання проблем – активні дії у вирішенні соціальних труднощів.

Принцип оцінювання:

Кожен пункт оцінюється за 4-бальною шкалою, де:

0 – «ніколи»;

1 – «рідко»;

2 – «часто»;

3 – «майже завжди».

Високий сумарний бал свідчить про успішну соціальну адаптацію, низький – про ризик дезадаптації та наявність труднощів у соціальному функціонуванні.

Приклади завдань у шкалі:

«Я легко знаходжу спільну мову з новими людьми».

«Я підтримую дружні стосунки навіть у складних обставинах».

«Я відчуваю, що можу ефективно вирішувати соціальні проблеми».

Інтерпретація результатів:

Результати дозволяють оцінити рівень соціальної інтеграції респондентів, виявити групи з ризиком дезадаптації та порівняти їх із показниками тривожності та емоційної стійкості.

Дані можна використовувати як для індивідуального аналізу, так і для групового порівняння, що дає змогу виявити загальні тенденції у поведінці та соціальному функціонуванні населення прифронтових регіонів.

Переваги методики:

- Дозволяє оцінити соціальну адаптацію у широкому спектрі соціальних сфер;

- Підходить для використання у кризових і стресових умовах;
- Дає змогу виявити залежність соціальної адаптації від психологічних характеристик (тривожності та емоційної стійкості);
- Адаптована до українського контексту, що підвищує достовірність отриманих результатів.

Анкета соціально-демографічних даних

Анкета соціально-демографічних даних є допоміжною методикою дослідження і використовується для збору контекстної інформації про респондентів, що дозволяє врахувати вплив соціально-демографічних факторів на психологічні показники – тривожність, емоційну стійкість та соціальну адаптацію.

Структура анкети:

Анкета містить 10 -15 питань, які охоплюють такі аспекти:

1. Вік та стать – дозволяє визначити демографічні групи та їхній вплив на результати;
2. Соціальний статус – студент, працівник, безробітний тощо;
3. Наявність статусу ВПО – внутрішньо переміщені особи, які змінили місце проживання через війну;
4. Умови проживання – наявність житла, сімейний стан, рівень комфорту;
5. Освіта та професійна діяльність – рівень освіти, сфера діяльності, наявність робочого досвіду;
6. Інші соціальні чинники – участь у громадських організаціях, наявність соціальної підтримки, активність у спільнотах.

Принцип оцінювання:

- Більшість питань мають закриті варіанти відповіді (так/ні, вибір із запропонованих варіантів), деякі – відкриті (короткі коментарі).
- Отримана інформація використовується для систематизації та групування респондентів за демографічними та

соціальними ознаками, а також для аналізу можливого впливу цих факторів на психологічні показники.

Приклади питань анкети:

- «Чи були ви змушені залишити своє місце проживання через війну?» (варіанти відповіді: «Так/Ні»)
- «Який ваш вік?» (відкрите питання)
- «Який у вас рівень освіти?» (варіанти: середня, неповна вища, вища, аспірантура)
- «Чи отримуєте ви підтримку від родини або друзів?» (варіанти: «Так/Ні»)

Значення анкети:

- Дозволяє врахувати соціально-демографічні фактори при інтерпретації результатів інших методик;
- Дає змогу виявити зв'язки між психологічними характеристиками та соціальними умовами життя респондентів;
- Підвищує наукову достовірність дослідження, оскільки враховує контекст, у якому проявляється тривожність та емоційна стійкість.

Обґрунтування вибору методик

Для проведення даного дослідження були обрані методики, що дозволяють комплексно оцінити психологічний стан респондентів, їхню здатність до соціальної адаптації та вплив соціально-демографічних чинників. Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна обрана для визначення рівня особистісної та ситуативної тривожності, що є ключовим показником психологічного стресу у населення прифронтових регіонів. Методика оцінки емоційної стійкості (Р. Конан, адаптована) дозволяє виявити психологічні резерви особистості, оцінити здатність контролювати емоції та відновлювати психологічну рівновагу, виступаючи «буфером» від стресових факторів.

Шкала соціальної адаптації (SASS) забезпечує оцінку ефективності соціальної інтеграції респондентів, рівня підтримки контактів та здатності

адаптуватися до змін у соціальному середовищі. Нарешті, анкета соціально-демографічних даних дозволяє врахувати контекстні фактори (вік, соціальний статус, умови проживання, наявність ВПО), що можуть впливати на тривожність, емоційну стійкість та соціальну адаптацію.

Поєднання цих методик забезпечує комплексний підхід до дослідження, дозволяє виявити взаємозв'язки між психологічними показниками та соціальними умовами життя, а також дає можливість розробити практичні рекомендації щодо підвищення адаптаційних ресурсів населення у кризових умовах.

Отже, у підпункті описано структуру, етапи та методики емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення тривожності та емоційної стійкості населення прифронтових регіонів. Дослідження проводилося комплексно: від підготовки інструментарію до статистичної обробки та інтерпретації результатів. Застосовані стандартизовані методики дозволили достовірно оцінити рівень тривожності, емоційної стійкості та соціальної адаптації респондентів. Вибірка охопила молодих дорослих у умовах підвищеного стресу, що забезпечило релевантність отриманих даних. Таким чином, методична база забезпечила наукову надійність дослідження та обґрунтування його висновків.

2.2 Аналіз рівня тривожності у вибірці

У цьому підрозділі представлені результати емпіричного дослідження, проведеного серед населення прифронтових регіонів, щодо рівня тривожності, емоційної стійкості та соціальної адаптації. Метою аналізу є виявлення особливостей психологічного стану респондентів та можливих взаємозв'язків між психологічними показниками та соціально-демографічними факторами, такими як вік, стать, освіта, соціальний статус і умови проживання.

Дослідження проводилося із застосуванням комплексу методик:

- анкети соціально-демографічних даних, що дозволила отримати контекстну інформацію про респондентів;
- шкали тривожності Спілбергера-Ханіна, яка оцінює рівень особистісної та ситуативної тривожності;
- методики оцінки емоційної стійкості (Р. Конан), що дає змогу визначити здатність респондентів контролювати емоції та відновлювати психологічну рівновагу;
- шкали соціальної адаптації (SASS), яка дозволяє оцінити ефективність соціальної інтеграції та здатність адаптуватися до змін у соціальному середовищі.

У результаті проведеного дослідження отримані дані, що дозволяють систематизувати респондентів за віком, статтю, соціальним статусом та іншими соціально-демографічними характеристиками, а також проаналізувати рівень тривожності, емоційної стійкості та соціальної адаптації у різних групах.

Далі розділ структуровано за такими підпунктами: спочатку будуть представлені результати анкети соціально-демографічних даних, після чого - результати оцінки соціальної адаптації, емоційної стійкості та тривожності. Такий підхід забезпечує логічний перехід від контекстної інформації до психодіагностичних показників та дозволяє комплексно оцінити психологічний стан населення.

Анкета соціально-демографічних даних у даному дослідженні виконувала допоміжну, але надзвичайно важливу функцію. Вона дозволяла зібрати контекстну інформацію про респондентів, яка допомагає зрозуміти, яким чином соціально-демографічні фактори впливають на рівень тривожності, емоційну стійкість та соціальну адаптацію населення прифронтових регіонів.

Отримані дані дають змогу:

- систематизувати та групувати респондентів за віком, статтю, соціальним статусом, рівнем освіти, умовами проживання та наявністю статусу ВПО;
- проаналізувати взаємозв'язок соціально-демографічних характеристик із психологічними показниками;
- підвищити достовірність і обґрунтованість висновків дослідження, враховуючи вплив зовнішніх факторів на поведінку та психоемоційний стан населення.

Таким чином, анкета забезпечує основу для подальшого аналізу результатів методик SASS, Конан та шкали тривожності Спілбергера–Ханіна, дозволяючи виявити закономірності та особливості психологічного стану респондентів у різних соціально-демографічних групах.

Для аналізу психологічного стану респондентів спершу було необхідно отримати інформацію про їхні соціально-демографічні характеристики. Це дозволяє визначити вплив віку, статі, освіти, соціального статусу та умов проживання на рівень тривожності, емоційної стійкості та соціальної адаптації. У таблиці 2.3. наведено розподіл респондентів за основними соціально-демографічними ознаками.

Таблиця 2.3.

Розподіл респондентів за основними соціально-демографічними характеристиками

Характеристика	Категорія	Кількість	Відсоток (%)
Вік	25–40	60	100%
Стать	Чоловіки	30	50%
	Жінки	30	50%
Соціальний статус	Студенти	15	25%
	Працівники	40	67%
	Безробітні	5	8%

Продовження табл. 2.3

Характеристика	Категорія	Кількість	Відсоток (%)
Наявність статусу ВПО	Так	20	33%
	Ні	40	67%
Освіта	Середня	5	8%
	Професійно-технічна	10	17%
	Вища	45	75%
	Аспірантура	0	0%
Умови проживання	Комфортні	40	67%
	Не комфортні	20	33%
Соціальна підтримка	Так	45	75%
	Ні	15	25%

Отримані дані дозволяють систематизувати респондентів за віковими, соціальними та освітніми групами. Це створює основу для подальшого аналізу психологічних показників, оскільки соціально-демографічні фактори можуть суттєво впливати на рівень тривожності, емоційну стійкість та соціальну адаптацію. Наступним кроком є оцінка соціальної адаптації респондентів за методикою SASS, що дає змогу виявити, наскільки ефективно респонденти інтегруються у соціальне середовище та підтримують контакти з оточенням.

Аналіз соціально-демографічних даних показав, що більшість респондентів належить до вікової групи 25-40 років, рівномірно представлені чоловіки та жінки, переважають працівники з вищою освітою.

Приблизно третина респондентів є внутрішньо переміщеними особами (ВПО), а більшість має комфортні умови проживання та соціальну підтримку.

Ці фактори будуть враховані при аналізі рівня тривожності, емоційної стійкості та соціальної адаптації, оскільки соціально-демографічний контекст може впливати на психологічний стан респондентів.

Для наочності розподілу соціально-демографічних характеристик респондентів було побудовано узагальнену діаграму, яка відображає основні

параметри вибірки за статтю, соціальним статусом та наявністю статусу внутрішньо переміщеної особи (рис. 2.2.)



Рис.2.2. Соціально – демографічні характеристики вибірки

Для детальнішого аналізу було окремо розглянуто соціальні умови життя респондентів, зокрема їхні побутові обставини та наявність соціальної підтримки, наявність статусу ВПО (рис. 2.3.)



Рис. 2.3. Умови проживання та соціальна підтримка респондентів

Як показують дані, більшість респондентів проживають із родинами у власному житлі, що свідчить про відносну стабільність умов. Водночас значна

частина зазначила, що відчуває потребу у додатковій соціальній або психологічній підтримці, що може впливати на рівень тривожності та емоційної стійкості.

Як видно з діаграм, більшість учасників дослідження становлять особи віком від 25 до 40 років, серед яких рівномірно представлені чоловіки та жінки. Значна частина респондентів - це працівники, тоді як менша кількість представлена студентами та безробітними. Близько третини опитаних мають статус внутрішньо переміщених осіб, що дозволяє врахувати вплив вимушених змін життєвих умов на їхній психологічний стан.

Отримані результати свідчать про репрезентативність вибірки для аналізу психологічних показників у населення прифронтових регіонів.

Отже, аналіз соціально-демографічних даних дав змогу отримати узагальнену характеристику вибірки та визначити основні соціальні чинники, що потенційно впливають на психологічний стан респондентів.

Встановлено, що більшість учасників мають стабільні житлові умови та соціальну підтримку, однак значна частина вибірки представлена внутрішньо переміщеними особами, які перебувають у стані адаптації до нових життєвих обставин.

Ці результати створюють необхідне підґрунтя для подальшого аналізу психологічних характеристик вибірки, зокрема рівня тривожності, емоційної стійкості та соціальної адаптації.

Наступним етапом дослідження є оцінка рівня тривожності респондентів за допомогою шкали Спілбергера–Ханіна, яка дозволяє виявити як ситуативні, так і особистісні прояви тривожності.

Результати за методикою Спілбергера–Ханіна. Для подальшого вивчення психологічних характеристик респондентів було застосовано методику визначення рівня тривожності Ч. Спілбергера–Ю. Ханіна, яка є однією з найпоширеніших у психологічній діагностиці емоційних станів. Дана методика ґрунтується на розмежуванні двох взаємопов'язаних, але відмінних

понять – ситуативної (реактивної) тривожності (СТ) та особистісної тривожності (ОТ).

Ситуативна тривожність відображає тимчасовий емоційний стан, який виникає у відповідь на конкретну загрозу або стресову ситуацію. Вона характеризується відчуттями напруження, занепокоєння, нервозності, що можуть змінюватися залежно від зовнішніх умов. Натомість особистісна тривожність є відносно стабільною властивістю особистості, що визначає її схильність до сприйняття широкого кола ситуацій як потенційно загрозливих або небезпечних. Високі показники за цією шкалою свідчать про наявність стійкої емоційної напруги та підвищену сприйнятливості до стресових факторів.

Методика передбачає оцінювання респондентами низки тверджень, що описують їхній емоційний стан у даний момент (для СТ) та загальний стиль реагування на стресові ситуації (для ОТ). Кожна відповідь оцінюється за чотирибальною шкалою, що дозволяє отримати кількісні показники рівня тривожності. Загальний результат інтерпретується відповідно до нормативних значень: низький рівень (до 30 балів), середній рівень (31–45 балів) та високий рівень тривожності (понад 46 балів).

Проведене дослідження засвідчило, що серед опитаних респондентів переважає середній рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності. Це свідчить про адаптивний характер емоційного реагування більшості учасників, які, попри вплив воєнних подій, зберігають відносну емоційну стабільність і здатність до контролю власного стану. Водночас у частини респондентів зафіксовано високі показники тривожності, що може свідчити про наявність психоемоційного виснаження, підвищеної вразливості та потреби у психологічній підтримці.

Аналіз соціально-демографічних характеристик вибірки дозволив визначити основні соціальні чинники, що впливають на психологічний стан населення прифронтових регіонів. Наступним кроком дослідження стало вивчення рівня тривожності як одного з провідних показників емоційного

реагування на стресові умови. Для цього було використано методику Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, яка дає змогу оцінити як ситуативні прояви тривожності, так і стійкі особистісні особливості, що формують загальний емоційний фон людини. Результати цього етапу дають можливість простежити, наскільки індивідуальні відмінності у рівнях тривожності можуть бути пов’язані з соціальними та життєвими обставинами респондентів. Розподіл респондентів за рівнями ситуативної та особистісної тривожності представлений у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Розподіл респондентів за рівнями ситуативної та особистісної тривожності (за методикою Спілбергера–Ханіна)

Рівень тривожності	Ситуативна тривожність (%)	Особистісна тривожність (%)
Низький	20	15
Середній	55	60
Високий	25	25

Аналіз отриманих результатів показує, що більшість респондентів мають середній рівень тривожності, що відповідає природному емоційному фону в умовах підвищеного соціального напруження. Підвищені показники тривожності виявлено у чверті досліджуваних, що може бути наслідком тривалого перебування у стресогенних умовах прифронтових територій, інформаційного перевантаження або особистісної нестійкості. Низький рівень тривожності спостерігається у незначної частини вибірки, що може бути пов’язано як з високим рівнем емоційної стійкості, так і з можливою тенденцією до емоційного «витіснення» тривоги.

Для наочності результати розподілу рівнів тривожності зображено на діаграмі, що демонструє співвідношення між ситуативною та особистісною тривожністю (рис. 2.4.)

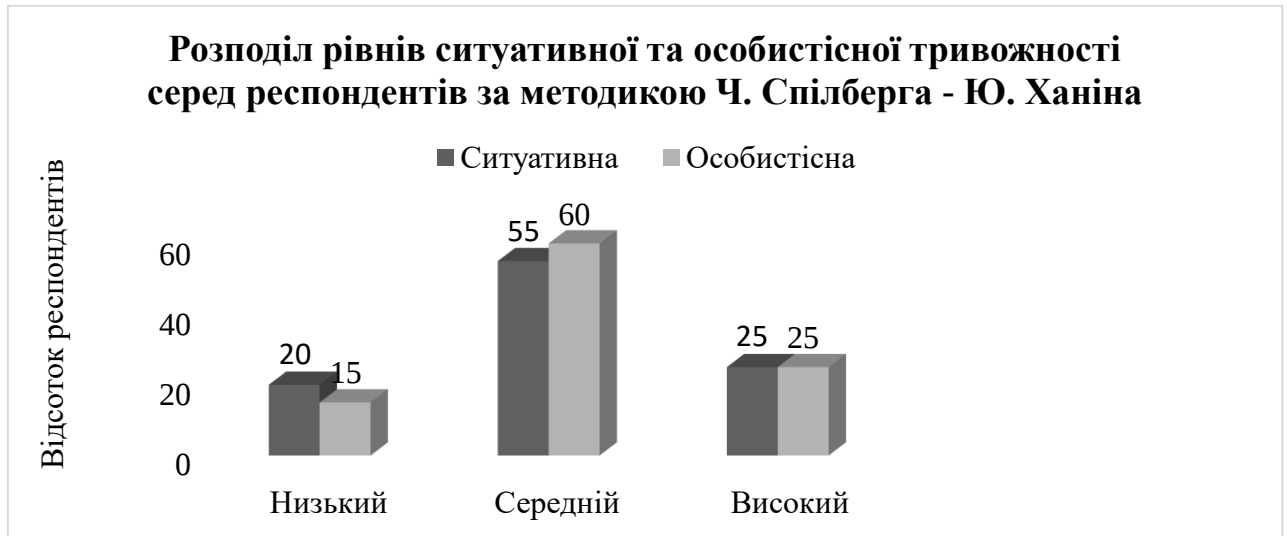


Рис. 2.4 Розподіл рівнів ситуативної та особистісної тривожності серед респондентів за методикою Ч. Спілберга – Ю. Ханіна

Як видно з діаграми, співвідношення між обома типами тривожності є відносно пропорційним. Середні показники свідчать про збереження адаптаційних ресурсів більшості учасників, тоді як високий рівень тривожності у частини вибірки потребує окремого розгляду у взаємозв'язку з показниками емоційної стійкості та соціальної адаптації, що буде здійснено у наступних підрозділах.

Отже, результати за методикою Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна показали, що переважна більшість респондентів мають середній рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності, що свідчить про відносну емоційну стабільність і наявність адаптаційних ресурсів. Водночас близько чверті опитаних характеризуються високими показниками тривожності, що може вказувати на підвищену емоційну напруженість і потребу у психологічній підтримці. З огляду на це, подальший аналіз спрямовано на вивчення емоційної стійкості респондентів - здатності контролювати емоційні реакції та

відновлювати психічну рівновагу в умовах стресу, що розглядається за методикою Р. Конана.

Результати за методикою Р. Конана. Наступним етапом емпіричного дослідження стало вивчення рівня емоційної стійкості респондентів за методикою Р. Конана (адаптований варіант). Дана методика спрямована на визначення здатності особистості контролювати власні емоційні реакції, підтримувати внутрішню рівновагу в умовах напруження, а також ефективно долати стресові ситуації. Емоційна стійкість виступає важливою складовою психологічної адаптації, оскільки відображає потенціал людини до саморегуляції та збереження продуктивності діяльності навіть у складних обставинах.

Методика Р. Конана містить низку тверджень, що характеризують типові емоційні реакції особистості у стресових ситуаціях. Респондент оцінює кожне твердження за шкалою від 1 до 5 балів залежно від ступеня згоди. Отримані результати узагальнюються та дають змогу визначити рівень емоційної стійкості – високий, середній або низький.

Високі показники свідчать про наявність сформованих механізмів самоконтролю, уміння ефективно долати емоційне напруження; середні - про помірну стабільність, за якої особа зберігає контроль за емоціями, але може відчувати труднощі у критичних ситуаціях; низькі – про підвищену чутливість до стресу, емоційну нестійкість і труднощі в адаптації.

Емоційна стійкість є важливою характеристикою особистості, що забезпечує збереження внутрішньої рівноваги та ефективне функціонування в умовах стресу, невизначеності чи загрози.

У сучасних умовах воєнних дій та постійного соціального напруження саме емоційна стабільність виступає одним із провідних чинників психологічної адаптації населення прифронтових регіонів. Тому в рамках емпіричного дослідження було проведено оцінку рівня емоційної стійкості за методикою Р. Конана (у адаптації українських психологів).

Методика Р. Конана передбачає оцінювання респондентами тверджень, що описують типові способи реагування на складні ситуації, емоційні стани, рівень самоконтролю та здатність до саморегуляції.

Отримані бали підсумовуються та інтерпретуються за трьома рівнями: високий, середній та низький.

Рівень емоційної стійкості визначається за загальною кількістю балів: 0–30 балів – низький рівень, 31–45 балів – середній рівень, 46 і більше – високий рівень емоційної стійкості.

Для з'ясування рівня емоційної стійкості респондентів було проведено підрахунок балів за методикою Р. Конана. Отримані дані дозволили розподілити учасників дослідження на три основні групи: з високим, середнім і низьким рівнями емоційної стійкості.

У таблиці 2.5. подано узагальнені результати, що відображають частотний розподіл респондентів за цим показником.

Таблиця 2.5.

Розподіл респондентів за рівнем емоційної стійкості

Рівень емоційної стійкості	Кількість респондентів	Відсоток (%)
Високий	18	30%
Середній	33	55%
Низький	9	15%
Разом	60	100%

Як видно з таблиці 2.5. більшість респондентів (55%) мають середній рівень емоційної стійкості, що свідчить про помірну здатність до контролю власних емоцій і збереження психологічної рівноваги у складних життєвих ситуаціях. Третина опитаних (30%) продемонструвала високий рівень емоційної стійкості, який характеризується сформованими механізмами саморегуляції та ефективним доданням стресу.

Водночас 15% учасників мають низький рівень емоційної стійкості, що може вказувати на схильність до емоційного виснаження, підвищену тривожність та труднощі у соціальній адаптації.

Такий розподіл є типовим для вибірок, що перебувають у стані тривалого соціального напруження, і свідчить про різний ступінь сформованості адаптаційних ресурсів у населення прифронтових регіонів.

Для наочності результати розподілу респондентів за рівнем емоційної стійкості зображено на діаграмі (рис. 2.5.)

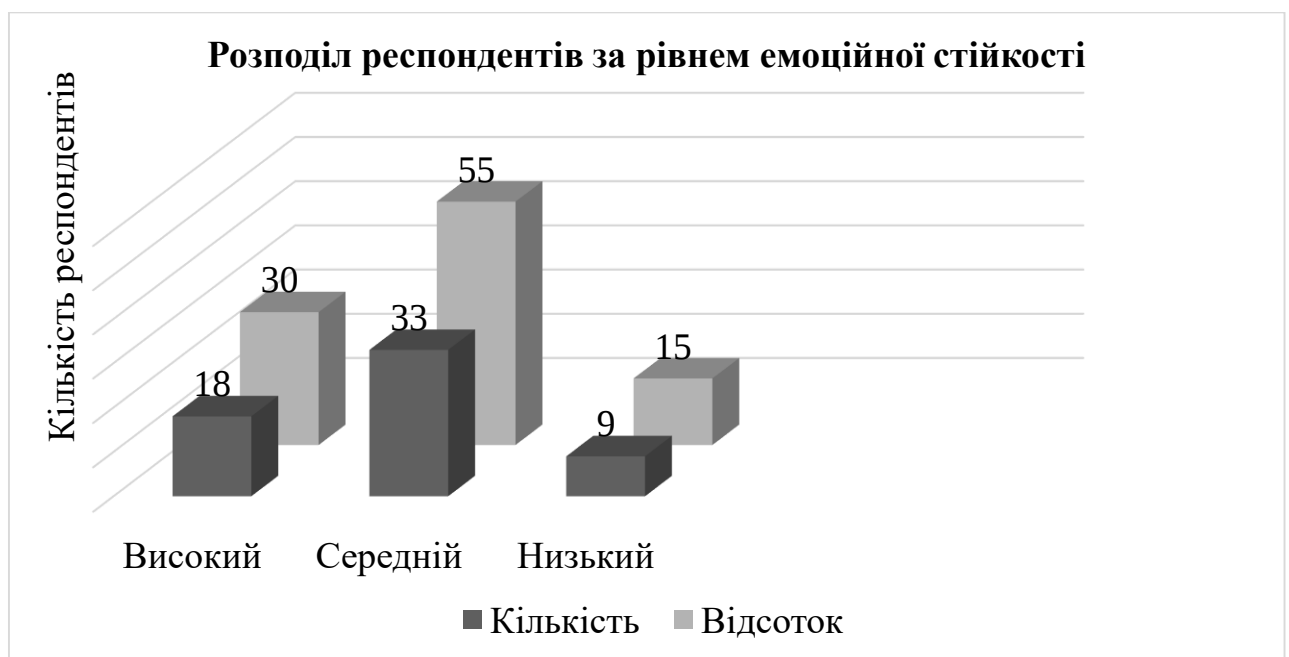


Рис. 2.5. Розподіл респондентів за рівнем емоційної стійкості за метоикою Р. Конана у співвідношенні кількості і відсотках.

Як видно з діаграми, переважна більшість респондентів мають середній рівень емоційної стійкості, що підтверджує здатність більшості учасників дослідження контролювати свої емоції та зберігати врівноваженість у стресових умовах.

Значна частка осіб із високим рівнем емоційної стійкості свідчить про сформованість адаптивних механізмів саморегуляції, що дозволяє ефективно долати труднощі, пов'язані з життям у прифронтових регіонах.

Натомість наявність групи з низьким рівнем стійкості (приблизно п'ята частина вибірки) відображає підвищену емоційну напруженість, чутливість до зовнішніх подразників і ймовірну потребу в психологічній підтримці.

Таким чином, діаграма наочно демонструє відносно збалансований розподіл емоційної стійкості серед досліджуваних, що є важливим показником загальної психоемоційної стабільності вибірки.

Для більш детального аналізу емоційної стійкості було розглянуто можливі гендерні відмінності у прояві цього показника. Порівняння рівнів емоційної стійкості серед чоловіків і жінок дозволяє з'ясувати, чи існують відмінності у здатності до емоційної саморегуляції залежно від статі.

Такий підхід є важливим, оскільки численні дослідження свідчать, що емоційні реакції чоловіків і жінок на стресові події можуть відрізнятися за інтенсивністю, тривалістю та способом вираження. У таблиці 2.5 наведено результати порівняльного аналізу рівнів емоційної стійкості серед чоловіків і жінок.

Таблиця 2.6

Рівні емоційної стійкості серед чоловіків і жінок

Рівень емоційної стійкості	Чоловіки (%)	Жінки (%)
Високий	33	27
Середній	50	60
Низький	17	13

Для наочності результати порівняльного аналізу емоційної стійкості серед чоловіків і жінок зображено на графіку (рис. 2.6.)

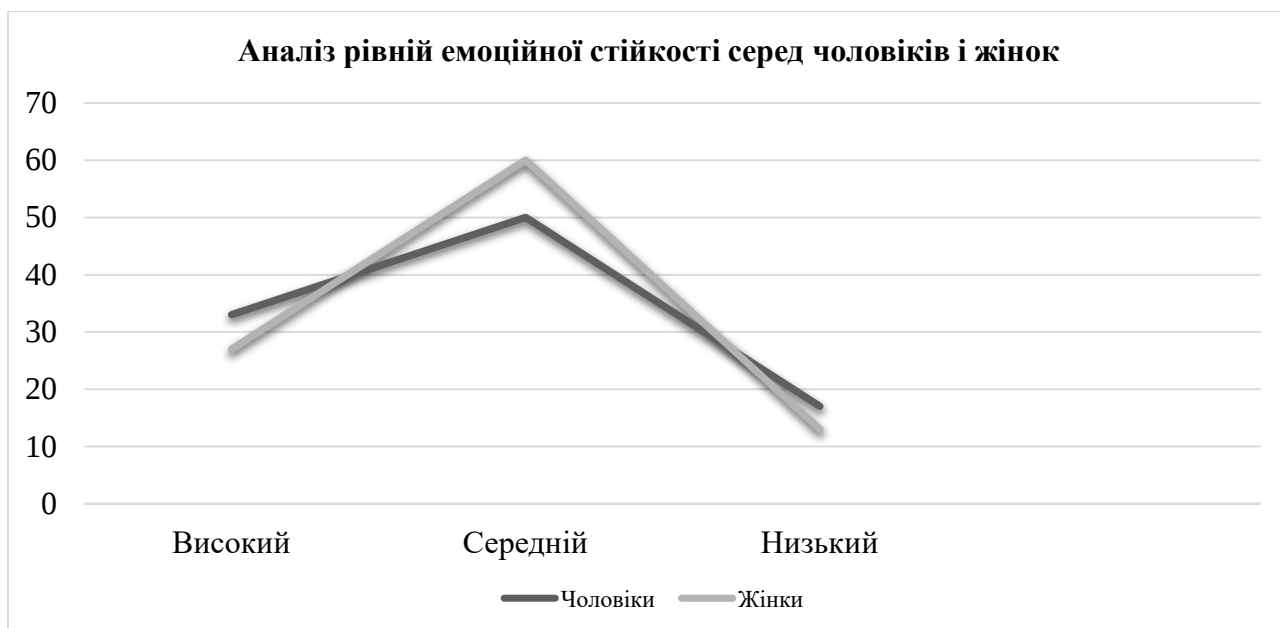


Рис. 2.6 Аналіз рівнів емоційної стійкості серед чоловіків і жінок за методикою Р. Конана

Отримані результати показують, що суттєвих гендерних відмінностей у рівні емоційної стійкості не виявлено.

Однак серед чоловіків дещо більша частка осіб із високими показниками, що може бути пов'язано з більшою орієнтацією на контроль поведінки та емоцій у кризових ситуаціях.

У жінок спостерігається тенденція до переважання середнього рівня емоційної стійкості, що може відображати більш гнучкий, але емоційно чутливий стиль реагування.

Важливим аспектом є вивчення впливу досвіду вимушеного переселення на емоційну стабільність. Для цього проведено аналіз рівня емоційної стійкості серед респондентів, які мають статус внутрішньо переміщених осіб (ВПО), та тих, хто не змінював місце проживання. Порівняльний відсотковий аналіз рівня емоційної стійкості серед респондентів представлений у таблиці 2.7.

Таблиця 2.7.

Рівень емоційної стійкості у респондентів з різним життєвим досвідом

Рівень емоційної стійкості	ВПО %	Не ВПО %
Високий	20	35
Середній	60	53
Низький	20	12

Результати аналізу свідчать, що серед осіб зі статусом ВПО частіше зустрічаються низькі показники емоційної стійкості, що пояснюється впливом травматичного досвіду, втрати звичного середовища та соціальної невизначеності. У той же час, певна частина цієї групи демонструє високий рівень адаптаційних здібностей, що можна розглядати як прояв посттравматичного зростання - здатності знаходити нові ресурси після стресових подій.

Для наочності отриманих результатів розподіл рівнів емоційної стійкості серед респондентів зі статусом ВПО та тих, хто не має такого статусу, подано у вигляді діаграми. Вона дозволяє чітко простежити, як досвід вимушеного переселення впливає на здатність особистості контролювати емоції та підтримувати психологічну рівновагу (рис. 2.7.)

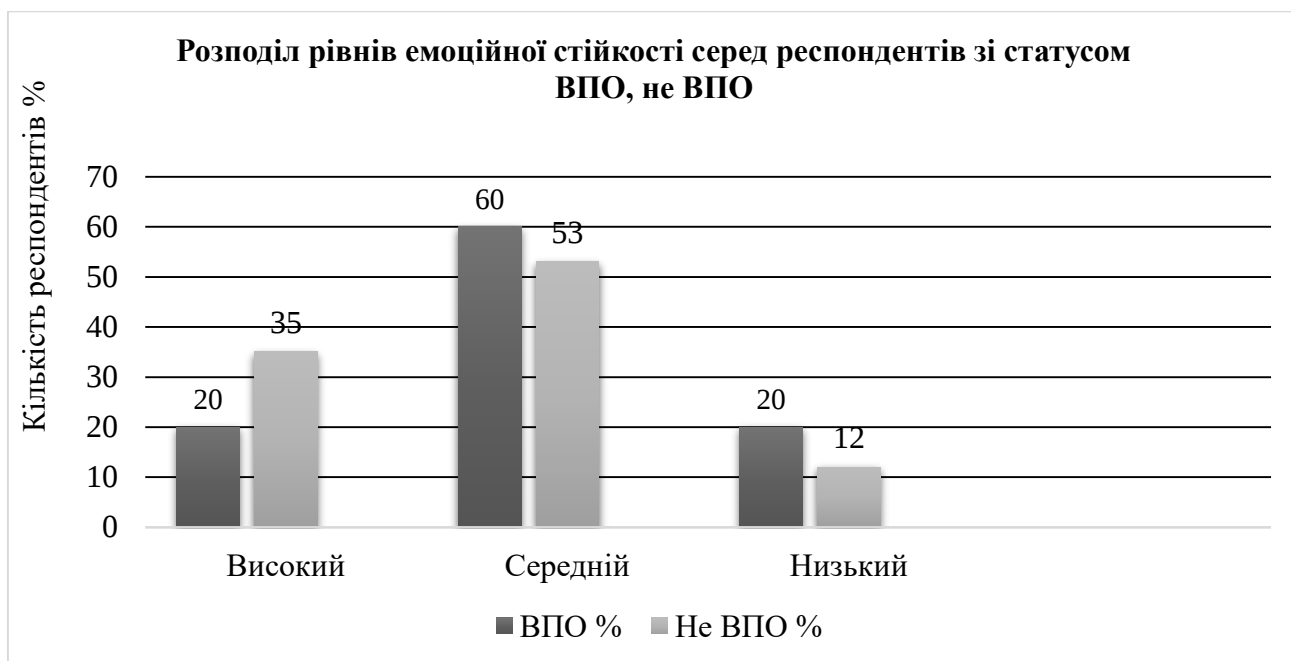


Рис. 2.7. Розподіл рівнів емоційної стійкості серед респондентів зі статусом ВПО та без статусу.

Як видно з діаграми 2.7, у групі внутрішньо переміщених осіб спостерігається менший відсоток респондентів із високим рівнем емоційної стійкості (20%) порівняно з тими, хто не змінював місце проживання (35%). Водночас у ВПО більше осіб із низькими показниками стійкості (20% проти 12%), що свідчить про більш виражений вплив стресових подій, втрати соціальних зв'язків і адаптаційних труднощів.

Попри це, більшість переселенців (60%) демонструють середній рівень емоційної стійкості, що може свідчити про поступову адаптацію до нових умов та формування компенсаторних механізмів саморегуляції.

Загалом результати підтверджують, що досвід вимушеного переселення має істотний вплив на емоційний стан людини: він знижує показники стійкості, але водночас активізує ресурси, спрямовані на подолання стресу. Це підкреслює важливість розроблення цілеспрямованих програм психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб, спрямованих на відновлення їхнього емоційного балансу та зміцнення адаптаційних ресурсів.

Отримані дані свідчать про те, що у вибірці ($n = 60$) найбільша частка респондентів має середній рівень емоційної стійкості (55%), 30% – високий, та 15% – низький.

Паралельно вимірювання тривожності за шкалою Спілбергера-Ханіна показали, що переважна більшість також має середній рівень тривожності (ситуативна – 55%, особистісна – 60%), а близько чверті респондентів мають високий рівень тривожності (25%).

Така конфігурація результатів – середній тривожний фон + домінування середньої стійкості – означає, що вибірка загалом зберігає певні адаптаційні ресурси, але існує суттєва група ризику.

Інтерпретація спільноти результатів.

- Переважання середнього рівня емоційної стійкості (55%) вказує на помірну стійкість у більшості учасників: вони здатні контролювати емоції в стандартних стресових ситуаціях, але мають обмежені ресурси у випадку екстенсивного або тривалого стресу.

Наявність 30% респондентів із високою стійкістю – позитивний індикатор: ці особи є потенційними «ресурсними центрами» у громадах (можуть виступати опорою у груповій роботі, тренінгах тощо).

15% із низькою стійкістю – це підгрупа підвищеного ризику: вони одночасно можуть мати підвищену тривожність, знижені адаптаційні можливості та підвищену ймовірність дезадаптації під впливом критичних подій.

Узгодження з іншими показниками (соціально-демографічний контекст, Spilberger)

ВПО: аналіз показав, що серед ВПО частіше зустрічаються низькі показники стійкості (20% у ВПО vs 12% у не ВПО) і менша частка високої стійкості (20% vs 35%). Це вказує на помітний негативний вплив досвіду переселення (втрати дому, соціальних зв'язків) на резерви емоційної стабільності.

Стать та зайнятість: гендерних відмінностей як таких не виявлено – у обох статей домінує середній рівень. Проте чоловіки мають трохи вищу частку високої стійкості, а жінки - трохи вищу частку середньої стійкості (ймовірно, інше експресивне оформлення емоцій).

Працівники демонструють кращі показники стійкості порівняно зі студентами/безробітними – можлива роль економічної стабільності й соціальної ролі.

Зв'язок зі шкалою тривожності: загальна картина свідчить про обернену залежність між рівнем емоційної стійкості та рівнем тривожності: у групі з високою стійкістю - як правило, нижчі показники ситуативної й особистісної тривожності; у групі з низькою стійкістю – частіше зустрічається висока тривожність. Це відповідає теоретичним очікуванням (стійкість як «буфер»).

Для перевірки статистичної значущості виявлених відмінностей між групами було використано критерій χ^2 (хи-квадрат) Пірсона, який дозволяє визначити, чи існує взаємозв'язок між двома якісними (категоріальними) змінними.

Значення χ^2 показує міру розбіжності між фактичними та очікуваними частотами. Якщо отримане значення χ^2 є статистично значущим ($p < 0,05$), це означає, що розподіл не є випадковим і між змінними існує залежність.

Для оцінки сили виявленого зв'язку використано коефіцієнт Cramer's V, який набуває значень від 0 до 1:

- а. 0–0,10 - дуже слабкий зв'язок;
- б. 0,10–0,30 - зв'язок середньої сили;
- с. понад 0,30 - сильний зв'язок.

Разом із цим у роботі враховується р-значення, яке відображає рівень імовірності, що отримані відмінності є випадковими.

Якщо $p < 0,05$ – різниця вважається статистично значущою; $p < 0,10$ – тенденційно значущою; $p > 0,10$ – незначущою.

Для перевірки взаємозв'язку між статтю респондентів і рівнем емоційної стійкості використано критерій χ^2 Пірсона. Результати узагальнено в таблиці 2.8.

Таблиця 2.8.

Розподіл рівнів емоційної стійкості серед чоловіків і жінок (у %)

Рівень емоційної стійкості	Чоловіки	Жінки
Високий	33	27
Середній	50	60
Низький	17	13

За результатами розрахунку $\chi^2 = 0,74$ ($p > 0,05$), що свідчить про відсутність статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками за

рівнем емоційної стійкості. Значення коефіцієнта Cramer's $V = 0,11$, що відповідає слабкому зв'язку між змінними.

Отже, стать не є визначальним чинником емоційної стійкості, хоча спостерігається тенденція до дещо вищих показників у чоловіків, що, ймовірно, пов'язано з культурними очікуваннями демонструвати контроль і витримку у стресових ситуаціях. Серед жінок частіше фіксується середній рівень стійкості, що відображає емоційну чутливість у поєднанні з адаптивністю.

Наступним кроком було дослідження впливу статусу ВПО на рівень емоційної стійкості респондентів. Результати подано в таблиці 2.9.

Таблиця 2.9.

Рівень емоційної стійкості у респондентів залежно від статусу ВПО (у %)

Рівень емоційної стійкості	ВПО	Не ВПО
Високий	20	35
Середній	60	53
Низький	20	12

Розрахунок критерію χ^2 показав значення 3,22 ($p < 0,10$), що вказує на тенденцію до статистично значущих відмінностей між групами. Коефіцієнт Cramer's $V = 0,23$, що свідчить про середню силу зв'язку між статусом ВПО і рівнем емоційної стійкості.

Ці результати означають, що статус внутрішньо переміщеної особи може мати вплив на рівень емоційної стабільності. Особи, які були змушені покинути свої домівки через війну, частіше демонструють нижчі показники емоційної стійкості, що зумовлено переживанням травматичних подій, втратою соціальних зв'язків і необхідністю пристосовуватися до нових умов життя. Водночас частина цієї групи має високий рівень стійкості, що може свідчити про сформовані адаптаційні ресурси та розвиток посттравматичного зростання.

Отримані дані дозволяють зробити такі висновки:

Стать респондентів не чинить значного впливу на рівень емоційної стійкості, хоча тенденційно чоловіки частіше демонструють вищі показники.

Статус ВПО виявився суттєвішим чинником: серед переселенців спостерігається більша частка осіб із низькою емоційною стійкістю.

Виявлені закономірності підтверджують, що соціальний контекст, зокрема досвід вимушеного переселення, може виступати додатковим стресогенним чинником, який впливає на здатність особистості зберігати емоційну рівновагу.

Отримані результати узгоджуються з даними за шкалою тривожності Спілбергера-Ханіна, де у респондентів із низькою емоційною стійкістю переважають високі показники тривожності.

З метою узагальнення отриманих результатів та наочного відображення взаємозв'язку між основними психологічними показниками – рівнем тривожності, емоційною стійкістю та соціальною адаптацією – було побудовано узагальнену модель (рис. 2.8.)

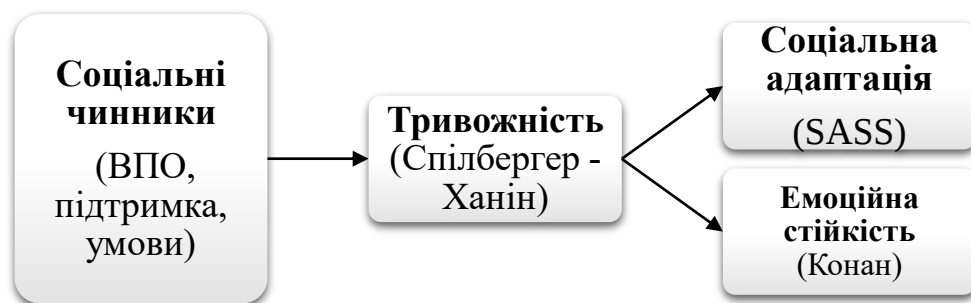


Рис. 2.8. Інтегративна модель взаємозв'язку психологічних показників

Дана схема відображає взаємозалежність ключових психологічних параметрів.

Соціально-демографічні чинники (зокрема статус ВПО, умови проживання, наявність соціальної підтримки) впливають як на рівень тривожності, так і на емоційну стійкість особистості. Висока тривожність зазвичай знижує рівень емоційної стабільності, тоді як емоційна стійкість виконує роль буфера, що пом'якшує негативний вплив стресових чинників.

Зі свого боку, емоційна стійкість тісно пов'язана з рівнем соціальної адаптації, адже здатність регулювати емоції, підтримувати самоконтроль і впевненість у складних ситуаціях сприяє ефективній взаємодії з оточенням, активності та відновленню соціальних зв'язків. Таким чином, високий рівень емоційної стійкості забезпечує нижчі показники тривожності та кращу соціальну адаптацію.

Представлена модель відображає єдність емоційно-регуляторних і соціально-адаптаційних процесів у структурі психологічного благополуччя населення прифронтових регіонів. Вона узагальнює результати емпіричних методик Спілбергера–Ханіна та Р. Конана і водночас створює теоретичне підґрунтя для подальшого аналізу рівня соціальної адаптації за шкалою SASS, який буде розглянуто у наступному підрозділі.

Таким чином, крос-табуляційний аналіз підтверджує взаємозв'язок між соціальними умовами життя та емоційною стабільністю населення прифронтових регіонів. Ці висновки створюють підґрунтя для подальшого вивчення рівня соціальної адаптації респондентів, який буде розглянуто у наступному підрозділі за допомогою шкали SASS.

Отже, результати аналізу рівня тривожності та емоційної стійкості респондентів свідчать, що більшість учасників дослідження зберігає помірний емоційний фон і достатній рівень адаптаційних ресурсів, що дозволяє їм ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями. Водночас близько чверті респондентів мають високий рівень тривожності або низьку емоційну стійкість, що визначає наявність групи підвищеного ризику та потребу у психологічній підтримці. Соціально-демографічні чинники, зокрема статус ВПО, умови проживання та наявність соціальної підтримки, помітно впливають на психоемоційний стан, а емоційна стійкість виступає важливим буфером, що пом'якшує негативний вплив стресових факторів і сприяє кращій соціальній адаптації.

2.3 Аналіз рівня емоційної стійкості та її взаємозв'язку з дезадаптацією

Психологічна адаптація особистості в умовах соціальної нестабільності є складним багатовимірним процесом, який визначається поєднанням емоційних, когнітивних та соціальних чинників. У попередніх підрозділах було досліджено рівень тривожності та емоційної стійкості населення прифронтових регіонів, що дозволило виявити основні тенденції емоційного реагування на стресові ситуації. Проте для повного розуміння особливостей функціонування психіки в екстремальних соціальних умовах необхідно дослідити ступінь соціальної адаптованості, який є інтегральним показником психологічного благополуччя людини.

Соціальна адаптація розглядається як здатність особистості успішно взаємодіяти із соціальним середовищем, приймати нові умови життя, підтримувати міжособистісні контакти та ефективно виконувати соціальні ролі.

У прифронтових регіонах рівень адаптації населення суттєво знижується через постійний вплив стресових факторів – небезпеку, втрату житла, зміни в соціальному статусі, невизначеність майбутнього. Саме тому вивчення взаємозв'язку між емоційною стійкістю та рівнем адаптованості є ключовим завданням даного етапу дослідження.

Для оцінки соціальної адаптації у даній роботі використано шкалу соціальної адаптації (Social Adaptation Self-evaluation Scale- SASS), розроблену М. Беллом (M. Bell, 1983) і адаптовану для української вибірки. Методика призначена для кількісного вимірювання ступеня соціальної активності, ефективності соціальних контактів, задоволеності міжособистісними взаєминами та рівня включеності в соціальне життя.

SASS складається з 21 твердження, кожне з яких оцінюється респондентом за 6-бальною шкалою (від 0 до 5 балів), що відображає рівень вираженості певного аспекту соціального функціонування.

До таких аспектів належать: трудова активність, якість соціальних стосунків, участь у громадському житті, мотивація до спілкування, інтерес до діяльності, почуття відповідальності, енергійність, рівень задоволеності життям.

Підсумковий бал за шкалою дозволяє оцінити рівень соціальної адаптації:

- 1) Високий рівень (понад 65 балів) – свідчить про активну життєву позицію, соціальну інтегрованість і здатність до ефективної взаємодії з оточенням;
- 2) Середній рівень (45–64 бали) – характеризує відносну адаптованість, наявність соціальної активності, але з певними труднощами у підтриманні стабільних соціальних контактів;
- 3) Низький рівень (менше 44 балів) – відображає ознаки дезадаптації: зниження активності, ізоляцію, апатію, соціальну відстороненість, відчуття втрати контролю над життям.

Застосування шкали SASS у цьому дослідженні є доцільним, оскільки вона дозволяє виявити ступінь соціальної дезадаптації респондентів та співвіднести її з емоційними характеристиками – тривожністю і стійкістю, визначеними на попередніх етапах аналізу. Це дає змогу сформувати цілісне уявлення про психологічний стан населення прифронтових регіонів і зрозуміти, які чинники сприяють або, навпаки, перешкоджають процесам адаптації до кризових умов.

Таким чином, дослідження за шкалою SASS є логічним продовженням попереднього аналізу й спрямоване на встановлення взаємозв'язків між рівнем емоційної стійкості, показниками тривожності та ступенем соціальної адаптованості особистості, що дозволить виявити психологічні чинники дезадаптації та шляхи її подолання.

Для оцінки рівня соціальної адаптації респондентів було проведено обробку результатів за шкалою SASS.

Отримані дані відображають ступінь включеності опитаних у соціальне життя, їхню здатність підтримувати соціальні зв'язки та ефективно реалізовувати власні ролі у суспільстві. Розподіл респондентів узагальнений у таблиці 2.10.

Таблиця 2.10

Розподіл респондентів за рівнем соціальної адаптації (SASS)

Рівень соціальної адаптації	Кількість респондентів	Відсоток (%)
Високий	12	20,0 %
Середній	33	55,0 %
Низький	15	25,0 %
Усього	60	100 %

Як показано в таблиці 2.10, переважна більшість опитаних (55%) мають середній рівень соціальної адаптації, що свідчить про їх відносно успішне функціонування в соціумі попри наявність стресових чинників. Такі респонденти зберігають соціальну активність, підтримують зв'язки з близькими людьми, однак у деяких випадках демонструють зниження мотивації до нових контактів або професійної самореалізації.

Близько чверті опитаних (25%) мають низький рівень соціальної адаптації, що вказує на наявність ознак дезадаптації - соціальної ізоляції, пасивності, зниження інтересу до взаємодії з оточенням. Ця група потребує цільової психологічної підтримки та корекційних програм, спрямованих на відновлення соціальної активності.

Натомість 20% респондентів демонструють високий рівень адаптації, характеризуються емоційною стабільністю, упевненістю у власних силах, активною участю у трудовій та суспільній діяльності. Такі особи, як правило, мають розвинену мережу соціальної підтримки та адекватні копінг-стратегії, що сприяє їхньому психологічному благополуччю.

Для більш наочного представлення даних побудовано діаграму, яка відображає відсоткове співвідношення рівнів соціальної адаптації серед респондентів (рис. 2.9.)



Рис. 2.9. Розподіл респондентів за рівнем соціальної адаптації (SASS)

Отримані результати, неведені у діаграмі 2.9. підтверджують, що серед учасників дослідження переважає середній рівень соціальної адаптації, однак наявність значної частки осіб із низьким рівнем адаптації вказує на високий ризик соціальної дезадаптації у частини населення прифронтових територій. Це дає підстави для подальшого аналізу взаємозв'язку соціальної адаптації з емоційною стійкістю та рівнем тривожності.

Після аналізу показників за шкалою соціальної адаптації (SASS) доцільно здійснити порівняння отриманих результатів із рівнями емоційної стійкості та тривожності, визначеними за методиками Конана та Спілбергера-Ханіна. Такий підхід дозволяє комплексно оцінити психологічний стан респондентів та виявити чинники, що впливають на розвиток або, навпаки, зниження дезадаптації.

Згідно з проведеним аналізом, між досліджуваними змінними простежується закономірна тенденція: чим вищий рівень емоційної стійкості, тим нижчі показники тривожності та вищий рівень соціальної адаптації.

Натомість особи з низькою емоційною стійкістю демонструють підвищену ситуативну та особистісну тривожність, що супроводжується проявами соціальної дезадаптації - униканням контактів, зниженням активності, апатією, емоційним виснаженням. Всі дані узагальнено у таблиці 2.11.

Таблиця 2.11.

Порівняння середніх показників тривожності, емоційної стійкості та соціальної адаптації

Група респондентів (за рівнем SASS)	Ситуативна тривожність (STAI-S, M $\pm$ SD)	Особистісна тривожність (STAI-T, M $\pm$ SD)	Емоційна стійкість (Конан, M $\pm$ SD)
Високий рівень адаптації (n=12)	34,2 $\pm$ 5,1	36,7 $\pm$ 4, 8	74, 3 $\pm$ 6, 2
Середній рівень адаптації (n=33)	43, 6 $\pm$ 6,5	45,8 $\pm$ 5,3	61, 5 $\pm$ 7,9
Низький рівень адаптації (n=15)	52,4 $\pm$ 7,1	54,2 $\pm$ 6,7	48,9 $\pm$ 8,4

Як видно з таблиці 2.11, респонденти з високим рівнем соціальної адаптації характеризуються низькими показниками ситуативної та особистісної тривожності, а також високими значеннями емоційної стійкості. У групі з низькою адаптацією спостерігається протилежна тенденція — високі рівні тривожності та низький рівень стійкості, що відображає наявність психоемоційного напруження та труднощів у подоланні стресових ситуацій.

Отримані результати підтверджують обернений характер зв'язку між тривожністю та соціальною адаптацією ($r = -0,61$, $p < 0.01$), а також позитивний зв'язок між емоційною стійкістю та адаптованістю ($r = +0,64$, $p < 0.01$). Це свідчить, що емоційна стійкість виступає буферним фактором, який знижує вплив тривожності на соціальне функціонування особистості.

Таким чином, можна зробити висновок, що емоційна стійкість є ключовим чинником збереження психологічної адаптації населення прифронтових регіонів, оскільки забезпечує внутрішню рівновагу, емоційний самоконтроль і конструктивне ставлення до труднощів. Водночас високий рівень тривожності без достатнього ресурсу стійкості підвищує ризик соціальної дезадаптації, особливо за умов нестабільності, невизначеності та обмеженої соціальної підтримки.

На рисунку 2.10. представлено порівняльний розподіл середніх показників ситуативної тривожності (STAI-S), особистісної тривожності (STAI-T) та емоційної стійкості (за Р. Конаном) у групах респондентів із різним рівнем соціальної адаптації (рис. 2.10.)

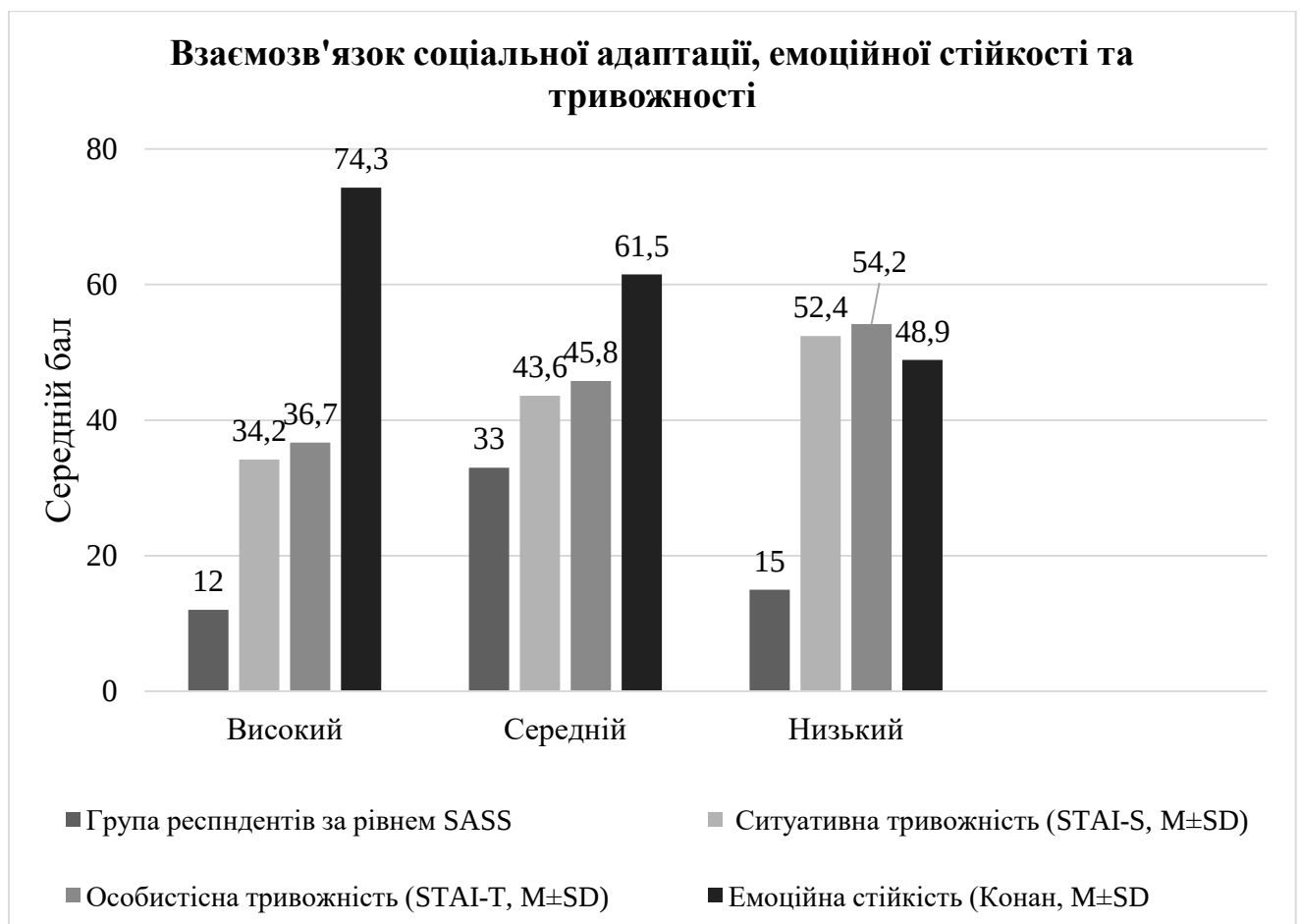


Рис. 2.10. Взаємозв'язок соціальної адаптації, емоційної стійкості та тривожності

Як видно з діаграми, у групі з високим рівнем адаптації спостерігаються найнижчі значення тривожності та найвищі показники емоційної стійкості. Це свідчить про гармонійне функціонування емоційної сфери, здатність до саморегуляції та ефективного використання копінг-стратегій у стресових умовах.

Отже, отримані дані узгоджуються з теоретичними положеннями сучасної психології стресу та адаптації (Lazarus, Folkman, 1984; Hobfoll, 2018), згідно з якими емоційна регуляція є центральним механізмом подолання труднощів і підтримання соціального функціонування. Ці результати створюють підґрунтя для розробки практичних рекомендацій, спрямованих на розвиток емоційної стійкості, формування ефективних копінг-стратегій та розширення систем соціальної підтримки серед населення прифронтових територій.

З метою забезпечення можливості порівняння показників емоційної стійкості між мешканцями прифронтових та неприфронтових регіонів до дослідження було залучено додаткову групу респондентів. Їх участь стала можливою завдяки співпраці з громадською організацією «Карітас Україна», яка здійснила поширення інформації про анкетування серед своїх учасників. Це дозволило сформувати репрезентативну групу з неприфронтових регіонів та забезпечити коректність подальшого порівняльного аналізу.

Залучення респондентів через громадську організацію дозволило сформувати репрезентативну групу осіб, які проживають у стабільніших умовах і не зазнають систематичного впливу факторів воєнного стресу. Це забезпечило коректність порівняння двох вибірок, адже неприфронтowa група виступає контрастом до учасників із прифронтових регіонів, для яких характерний підвищений рівень емоційного напруження.

Включення цих респондентів дало змогу чіткіше виявити відмінності у рівні емоційної стійкості та її взаємозв'язку з тривожністю та дезадаптацією залежно від умов проживання. Отримані дані посилюють достовірність

аналізу і дозволяють робити обґрунтовані висновки щодо впливу воєнного контексту на психологічний стан особистості.

Усього в додатковому опитуванні взяли участь 40 респондентів із неприфронтових регіонів України, що дозволило сформувати повноцінну порівняльну групу. Основна вибірка мешканців прифронтових територій налічувала 60 осіб, тож загальна кількість учасників дослідження становила 100 респондентів. Кількісна характеристика респондентів подана в таблиці 2.12.

Таблиця 2.12.

Кількість респондентів у порівнюваних групах

Група респондентів	Кількість (n)
Прифронтові регіони	60
Неприфронтові регіони	40
Разом	100

Як видно з табл. 2.12. співвідношення обох груп є достатнім для коректного статистичного порівняння, а кількість респондентів відповідає мінімальним вимогам до репрезентативності вибірки в емпіричних психологічних дослідженнях.

Формування другої групи забезпечило можливість подальшого аналізу відмінностей у тривожності, емоційній стійкості та рівні дезадаптації, зумовлених різними умовами проживання.

Для здійснення порівняльного аналізу було сформовано дві групи учасників: основна група респондентів із прифронтових регіонів ($n = 60$) та додаткова група респондентів із неприфронтових регіонів ($n = 40$), залучена за сприяння громадської організації «Карітас Україна». Обидві групи проходили однакові психодіагностичні методики, що дозволило безпосередньо зіставити рівні ситуативної та особистісної тривожності, емоційної стійкості та соціальної адаптації.

У таблиці 2.13. подано порівняння середніх значень ключових показників між респондентами двох регіональних вибірок.

Таблиця 2.13.

**Порівняння середніх показників рівня тривожності серед респондентів
прифронтових та неприфронтових регіонів**

Група респондентів	Ситуативна тривожність (STAI-S), M±SD	Особистісна тривожність (STAI-T), M±SD	Емоційна стійкість (Конан), M±SD
Прифронтові регіони (n=60)	43,6 ± 6,5	45,8 ± 5,3	61,5 ± 7,9
Неприфронтові регіони (n=40)	38,4 ± 5,8	40,1 ± 5,0	67,2 ± 6,1

Як видно з таблиці 2.13, між вибірками спостерігаються суттєві відмінності за всіма основними показниками. У респондентів із прифронтових регіонів фіксуються вищі середні значення ситуативної та особистісної тривожності, що відображає вплив постійного стресового середовища, небезпеки та тривалої емоційної напруги.

Натомість учасники з неприфронтових регіонів демонструють нижчі показники тривожності та вищий рівень емоційної стійкості, що є закономірним для умов більш стабільного та безпечного середовища. Це свідчить про їхню кращу здатність до регуляції емоцій та збереження психічної рівноваги.

Також простежується відмінність у рівні соціальної адаптації: у прифронтовій групі частіше спостерігаються ознаки соціальної дезадаптації, тоді як у неприфронтовій – переважають середні та високі показники адаптованості.

Для наочного відображення виявлених відмінностей між двома групами було побудовано діаграму, яка демонструє співвідношення середніх рівнів ситуативної та особистісної тривожності, а також емоційної стійкості у респондентів із прифронтових та неприфронтових регіонів. Візуально відмінності між двома групами відображено на рис. 2.11.

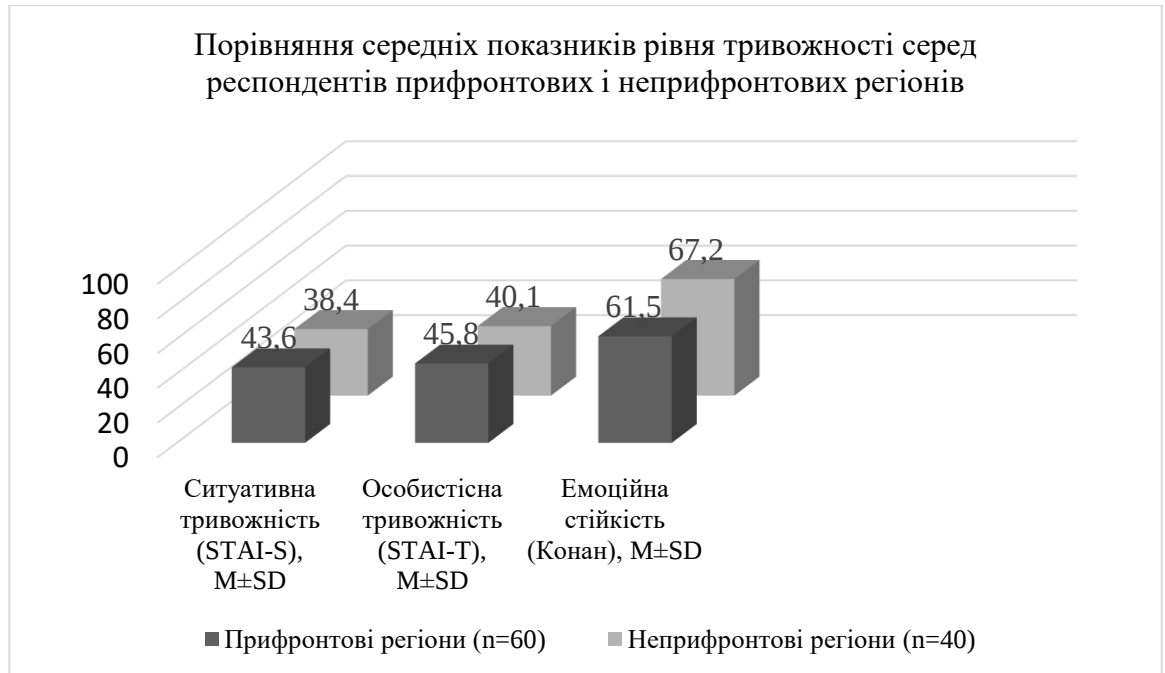


Рис. 2.11. Порівняння середніх показників рівня тривожності серед респондентів прифронтових і неприфронтових регіонів

Як видно з діаграми 2.11, результати порівняння підтверджують значну роль контексту проживання у формуванні емоційного стану та адаптаційних можливостей особистості. Залучення додаткової групи респондентів дозволило чітко виявити вплив воєнного середовища на тривожність, емоційну стійкість та соціальне функціонування.

Отримані результати демонструють наявність суттєвих відмінностей у рівнях тривожності між мешканцями прифронтових та неприфронтових регіонів. Зокрема, респонденти прифронтової вибірки характеризуються вищими середніми показниками як ситуативної, так і особистісної тривожності, що відображає постійний вплив стресових факторів, загрозу безпеці та тривалу напруженість життєвих умов.

У групі неприфронтових регіонів показники тривожності є статистично нижчими, що свідчить про відносно стабільніші умови життя та меншу інтенсивність переживання загрози. Діаграма наочно демонструє контрастність двох вибірок: рівень тривожності у мешканців прифронтових територій значно перевищує аналогічні значення респондентів, які проживають у віддалених від бойових дій регіонах.

Отже, виявлені відмінності підтверджують припущення про те, що фактори воєнного середовища є визначальними у формуванні підвищеної емоційної напруги та тривожності. Це створює підґрунтя для подальшого аналізу емоційної стійкості, яка може виступати буфером і послаблювати негативний вплив стресу.

Висновок до другого розділу

У другому розділі було проведено комплексне емпіричне дослідження особливостей тривожності, емоційної стійкості та соціальної адаптації населення прифронтових регіонів України. Отримані результати дозволили глибше зрозуміти психологічні механізми дезадаптації в умовах підвищеної соціальної та емоційної напруги.

На основі анкетування було з'ясовано, що більшість респондентів належать до соціально активної вікової групи 25-40 років, серед яких переважають жінки. Значна частина опитаних має статус внутрішньо переміщених осіб, що підтверджує вплив воєнних подій на соціальну структуру вибірки. Умови проживання та рівень соціальної підтримки виявилися важливими чинниками психологічного стану.

Результати за шкалою тривожності Спілбергера-Ханіна свідчать, що у більшості респондентів спостерігається середній рівень ситуативної й особистісної тривожності, тоді як близько третини демонструють високий рівень. Це відображає підвищене емоційне напруження, характерне для населення прифронтових територій.

Аналіз за методикою Р. Конана показав, що емоційна стійкість респондентів переважно перебуває на середньому рівні, а в групах осіб зі статусом ВПО частіше зустрічаються нижчі показники стійкості. Гендерні відмінності не є статистично значущими, проте простежується тенденція до вищої емоційної стабільності серед чоловіків. Отримані результати підтвердили, що емоційна стійкість виконує буферну функцію, пом'якшуючи негативний вплив тривожності на психічний стан особистості.

За шкалою соціальної адаптації (SASS) встановлено, що більшість респондентів мають середній рівень адаптації, що відображає часткове збереження соціальної активності за умов підвищеного стресу. Водночас близько чверті опитаних продемонстрували низький рівень адаптації, який супроводжується емоційною втомою, зниженням мотивації та ознаками соціальної ізоляції.

Кореляційний аналіз показав наявність зворотного зв'язку між тривожністю та соціальною адаптацією ($r = -0,61$, $p < 0.01$) і прямого зв'язку між емоційною стійкістю та адаптованістю ($r = +0,64$, $p < 0.01$). Отже, чим вищою є емоційна стійкість особистості, тим менше вона схильна до дезадаптаційних проявів і тим краще зберігає соціальне функціонування навіть у кризових ситуаціях.

Таким чином, результати другого розділу підтверджують гіпотезу про те, що емоційна стійкість є ключовим чинником психологічної адаптації, тоді як підвищена тривожність виступає основним предиктором дезадаптації. Отримані дані створюють наукове підґрунтя для розроблення практичних рекомендацій щодо психологічної підтримки населення прифронтових регіонів, що буде представлено у третьому розділі роботи.

Емоційна стійкість є базовою характеристикою психологічного здоров'я, яка визначає здатність особистості адекватно реагувати на стресові події, підтримувати внутрішню рівновагу та конструктивно долати життєві труднощі. В умовах воєнних дій та соціальної нестабільності рівень емоційної напруги у населення зростає, що зумовлює підвищення тривожності, невпевненість у майбутньому та ризик розвитку соціальної дезадаптації.

Результати емпіричного дослідження, подані в попередньому розділі, засвідчили наявність вираженого взаємозв'язку між тривожністю, емоційною стійкістю та рівнем соціальної адаптації. Отже, актуальним завданням постає розробка й апробація корекційно-відновлювальної програми, спрямованої на формування емоційної стійкості, зниження тривожності та покращення соціального функціонування особистості.

Теоретичну основу програми становлять сучасні підходи до розвитку емоційної стійкості:

Когнітивно-поведінковий напрям (А. Beck, А. Ellis), який пояснює емоційну нестійкість як наслідок ірраціональних переконань і пропонує зміну способу мислення як засіб регуляції емоцій.

Гуманістичний підхід (С. Rogers, А. Maslow), який підкреслює важливість самоприйняття, емпатії та безумовного позитивного ставлення як передумови психологічної стабільності.

Гештальт-терапія (F. Perls), що спрямована на усвідомлення власних почуттів «тут і тепер» і прийняття відповідальності за власні реакції.

Позитивна психологія (В. Seligman, 2018), яка розглядає емоційну стійкість як компонент психологічного благополуччя, що розвивається через оптимізм, віру в себе та соціальну підтримку.

Таким чином, програма спирається на інтеграцію класичних і сучасних психотерапевтичних підходів, що забезпечує її наукову валідність та практичну ефективність.

Основна мета цього розділу – практично обґрунтувати шляхи розвитку емоційної стійкості серед населення прифронтових регіонів шляхом поєднання психокорекційних, освітніх і підтримувальних методів.

На основі результатів емпіричного дослідження, проведеного у другому розділі, було визначено необхідність розроблення корекційно-відновлювальної програми, спрямованої на формування емоційної стійкості у осіб з підвищеною тривожністю та ознаками соціальної дезадаптації. Під час створення програми враховано психологічні особливості населення прифронтових регіонів, зокрема високий рівень емоційного напруження, невизначеність соціального статусу, обмеженість соціальної підтримки та потребу у відновленні внутрішніх ресурсів.

Мета програми – розвиток навичок емоційної саморегуляції, підвищення рівня емоційної стійкості, зниження тривожності та відновлення соціальної активності учасників.

Завдання програми:

1. Сприяти усвідомленню власного емоційного стану, виявленню деструктивних форм реагування на стрес.
2. Розвинути навички управління емоціями, формування адаптивних копінг-стратегій.

3. Підвищити здатність до емоційної саморегуляції та відновлення після стресу.
4. Активізувати соціальну взаємодію, почуття підтримки та довіри.
5. Сприяти формуванню позитивного самоствавлення, впевненості та внутрішнього контролю.

Цільова група:

Дорослі віком 25-40 років, які проживають у прифронтових регіонах України та виявляють підвищену тривожність, емоційну нестійкість або труднощі у соціальній адаптації.

Тривалість програми: 8 занять (по 90 хвилин кожне), 2 рази на тиждень.

Форма проведення: групова (8-10 осіб).

Методологічна база: поєднання когнітивно-поведінкових, гештальт- та арт-терапевтичних підходів, спрямованих на усвідомлення емоцій, розвиток навичок саморегуляції та конструктивної взаємодії.

1. При створенні програми було враховано такі методологічні принципи психологічної корекції:
2. Принцип системності – робота з емоційною сферою особистості здійснюється на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях одночасно;
3. Принцип активності – учасник виступає не об'єктом впливу, а активним суб'єктом самозміни;
4. Принцип поступовості – кожне заняття логічно продовжує попереднє, створюючи ефект наростання результату;
5. Принцип безпечності й довіри, який забезпечує відкритість, підтримку й прийняття у групі;
6. Принцип рефлексивності, що передбачає усвідомлення учасниками власних емоцій і динаміки змін.

Для забезпечення послідовності формування емоційної стійкості програма передбачає проведення восьми тематичних занять, кожне з яких має

власну мету, психологічну логіку та набір технік, спрямованих на розвиток емоційної саморегуляції. Структура програми подана у таблиці 3.14.

Таблиця 3.14.

Структура програми

Етап	Тема заняття	Мета	Основні техніки та вправи
1	Вступне заняття. Формування групової довіри	Ознайомлення учасників, створення безпечного простору, формулювання очікувань	Вправа «Коло довіри», групове обговорення очікувань, контракт групи

Продовження таблиці 3.14.

Етап	Тема заняття	Мета	Основні техніки та вправи
2	Усвідомлення емоційного стану	Розвиток емоційної грамотності, ідентифікація власних емоцій	«Мій емоційний портрет», техніка «Тіло як дзеркало емоції»
3	Природа тривожності та її контроль	Усвідомлення механізмів тривоги, навчання технік зниження напруги	«Дихання 4–7–8», когнітивна реструктуризація, техніка «Зупинка думки»
4	Формування емоційної стійкості	Пошук внутрішніх ресурсів, розвиток позитивного мислення	«Мої опори», робота з метафоричними картами, вправа «Ресурсне коло»
5	Саморегуляція в умовах стресу	Розвиток навичок відновлення емоційної рівноваги	Прогресивна м'язова релаксація, «Я в центрі спокою», техніка візуалізації
6	Соціальна підтримка та взаємодія	Формування почуття належності, довіри, прийняття	Групові вправи «Мої кола підтримки», рольові ігри «Попроси допомоги»
7	Робота з самооцінкою та самоприйняттям	Зміцнення впевненості, прийняття власних меж	«Дерево мого зростання», позитивні афірмації, рефлексія.
8	Підсумкове заняття. Інтеграція досвіду	Узагальнення отриманих знань, формування індивідуальних планів розвитку	«Мій шлях до стійкості», обмін враженнями, зворотний зв'язок

Представлена структура, яка показана у таблиці 3.14, демонструє поступовий перехід від етапу первинного усвідомлення власного емоційного стану до формування внутрішніх ресурсів і навичок регуляції. На завершальному етапі учасники інтегрують набуті знання, формують індивідуальні стратегії подолання стресу та підвищують відчуття психологічної компетентності. Така послідовність забезпечує цілісність корекційного процесу та підвищує ефективність програми загалом.

Очікувані результати реалізації програми:

1. зниження рівня ситуативної та особистісної тривожності;
2. підвищення емоційної стійкості та самоконтролю;
3. розвиток навичок емоційної регуляції та конструктивного реагування на стрес;
4. покращення міжособистісної комунікації та соціальної адаптації;
5. формування більш позитивного ставлення до життя та впевненості у власних силах.

Психологічна логіка програми:

Послідовність занять вибудована таким чином, щоб поступово переходити від усвідомлення власного емоційного стану до активного формування стійких емоційно-регуляторних навичок. Через групову динаміку, емпатійну взаємодію та підтримку учасники отримують можливість прожити позитивний емоційний досвід, розширити власні ресурси та сформувати нові способи реагування на стресові ситуації.

Таким чином, розроблена корекційно-відновлювальна програма може бути ефективно використана у роботі практичних психологів, волонтерів і соціальних працівників, які надають допомогу населенню прифронтових регіонів. Її впровадження сприятиме підвищенню емоційної стійкості,

зниженню тривожності та профілактиці соціальної дезадаптації в умовах воєнних і післявоєнних криз.

Змісту занять корекційно-відновлювальної програми

1. Вступне заняття. Формування групової довіри

Перший етап спрямований на створення емоційно безпечного простору, де учасники можуть відкрито ділитися власними почуттями. Застосовується вправа «Коло довіри», під час якої кожен учасник коротко розповідає про себе, очікування від програми та внутрішні потреби. Група спільно формулює правила взаємодії, створюється груповий контракт і атмосфера прийняття, що закладає основу для подальшої роботи.

2. Усвідомлення емоційного стану

Метою другого заняття є розвиток емоційної грамотності та здатності ідентифікувати власні почуття. Використовується техніка «Мій емоційний портрет», у межах якої учасники за допомогою кольорів, образів і метафор зображують свій поточний емоційний стан. Під час обговорення кожен вчиться розпізнавати власні реакції, що підвищує рівень саморефлексії. Вправа «Тіло як дзеркало емоцій» допомагає усвідомити тілесні сигнали, пов'язані з емоційним напруженням.

3. Природа тривожності та її контроль

Заняття спрямоване на розуміння механізмів виникнення тривоги та формування навичок її регуляції. Застосовується техніка дихальної релаксації «4–7–8» (глибоке повільне дихання), а також прийоми когнітивної реструктуризації - виявлення і заміна неадаптивних думок більш реалістичними. Вправа «Зупинка думки» навчає контролю над внутрішнім діалогом і запобіганню емоційному перевантаженню.

4. Формування емоційної стійкості

Це центральне заняття програми, спрямоване на активізацію внутрішніх ресурсів. Під час вправи «Мої опори» учасники визначають джерела своєї сили - близьких людей, цінності, досягнення. Робота з метафоричними

картами допомагає візуалізувати власні ресурси, а вправа «Ресурсне коло» дозволяє інтегрувати відчуття підтримки й упевненості.

5. Саморегуляція в умовах стресу

Метою заняття є формування практичних навичок відновлення внутрішнього спокою. Використовується метод прогресивної м'язової релаксації (за Джекобсоном), який знижує фізичне напруження, а також вправа «Я в центрі спокою» – техніка візуалізації, що допомагає відновити рівновагу в складних ситуаціях. Обговорення досвіду сприяє усвідомленню індивідуальних способів самодопомоги.

6. Соціальна підтримка та взаємодія

Заняття спрямоване на посилення соціальних зв'язків і формування почуття приналежності. У вправі «Мої кола підтримки» учасники ідентифікують важливих людей, на яких можуть спиратися. Під час рольових ігор «Попроси допомогу» відпрацьовується вміння звертатися по підтримку й надавати її іншим. Це сприяє розвитку довіри, відкритості й соціальної впевненості.

7. Робота з самооцінкою та самоприйняттям

Основна мета – відновлення позитивного образу «Я» та формування впевненості у власних силах. Учасники виконують вправу «Дерево мого зростання», де відображають власні досягнення, цінності та життєві ресурси. Використовуються афірмації для підкріплення позитивного ставлення до себе. Обговорення сприяє переосмисленню власних можливостей і підвищенню самооцінки.

8. Підсумкове заняття. Інтеграція досвіду

На завершальному етапі учасники узагальнюють отримані знання й формують особисті стратегії подолання труднощів. Виконується вправа «Мій шлях до стійкості», у якій кожен визначає власні ресурси, що допомагатимуть у подальшому житті. Під час фінального обговорення відбувається обмін досвідом, усвідомлення особистісних змін і формування почуття внутрішньої стабільності.

Ефективність запропонованої програми зумовлена поєднанням кількох психологічних механізмів:

1. Когнітивна переоцінка – зміна неадаптивних установок, що лежать в основі тривожності, та формування більш реалістичного погляду на ситуації.
2. Емоційна катарсична розрядка – можливість відкрито виражати емоції, отримувати прийняття й підтримку від групи.
3. Ресурсна актуалізація – усвідомлення власних сильних сторін, цінностей і підтримувальних ресурсів.
4. Соціальна реінтеграція – підвищення довіри до інших, розвиток здатності до взаємодопомоги.
5. Навчання саморегуляції – формування навичок контролю тілесних і психічних проявів стресу через дихання, релаксацію, усвідомлення.

Для кращого розуміння логіки функціонування запропонованої програми доцільно подати її у вигляді структурно-блокової моделі, що відображає взаємозв'язки між чинниками, психологічними механізмами та результатами розвитку емоційної стійкості.

Представлена модель (рис. 3.12) демонструє, що формування емоційної стійкості є динамічним процесом, у якому взаємодіють зовнішні умови, внутрішні ресурси особистості та цілеспрямовані корекційні впливи. У центрі моделі розташовано ключову мету програми – підвищення рівня емоційної стійкості, а навколо неї – чотири взаємопов'язані блоки, які визначають структурно-функціональну логіку її реалізації.



Рис. 3.12.. Взаємозв'язки між чинниками, психологічними механізмами та результатами розвитку емоційної стійкості

Як видно з моделі, вхідними чинниками є психоемоційні порушення, спричинені підвищеною тривожністю, почуттям невизначеності, внутрішнім напруженням і проявами соціальної дезадаптації. Саме ці стани виступають вихідними передумовами для початку психологічної роботи.

На етапі корекційних впливів застосовуються різноманітні психотерапевтичні підходи – когнітивно-поведінковий, гештальт- та арт-терапевтичний. Їх поєднання дозволяє охопити когнітивний, емоційний і поведінковий рівні особистості, що забезпечує комплексний характер впливу. Через усвідомлення емоцій, зміну неадаптивних переконань і розвиток саморегуляції формується нова, більш стабільна модель емоційного реагування.

У центрі моделі розташований блок психологічних механізмів, які виступають «посередниками» між психокорекційними впливами та кінцевим результатом. До них належать:

- усвідомлення власних емоційних реакцій і причин їх виникнення;
- саморегуляція – здатність контролювати тілесні та психічні прояви тривоги;
- психологічна підтримки – формування відчуття приналежності, довіри та соціальної безпеки.

Реалізація цих механізмів у межах програми приводить до досягнення результативного блоку, який відображає зміни у психоемоційному стані учасників: зниження рівня тривожності, посилення внутрішнього контролю, відновлення соціальної активності та стабілізація емоційного фону.

Таким чином, представлена модель узагальнює зміст і логіку реалізації програми, демонструючи, що розвиток емоційної стійкості є багаторівневим процесом, який передбачає не лише подолання негативних емоційних станів, але й формування внутрішніх ресурсів та соціальної підтримки. Вона підтверджує, що саме взаємодія когнітивних, емоційних і соціальних компонентів забезпечує ефективність психологічної допомоги та стійке зниження дезадаптаційних проявів.

Завдяки взаємодії цих механізмів програма сприяє не лише короткостроковому зниженню тривожності, але й довготривалому зміцненню психологічної стійкості та адаптаційного потенціалу особистості.

Отже, загальні результати реалізації програми свідчать, що послідовне проходження всіх етапів дозволяє учасникам усвідомити власні емоції, навчитися керувати ними та розвинути здатність підтримувати внутрішню рівновагу навіть у складних обставинах. Програма має комплексний характер і може бути адаптована як для групової, так і для індивідуальної психологічної роботи.

3.2. Апробація результатів корекційно-відновлювальної програми формування емоційної стійкості

Для оцінки ефективності запропонованої корекційно-відновлювальної програми було проведено її апробацію на вибірці з 20 осіб, які брали участь у попередньому етапі емпіричного дослідження та мали підвищені показники тривожності й середній або низький рівень емоційної стійкості. Програма реалізовувалася у груповій формі протягом чотирьох тижнів (вісім занять по 90 хвилин двічі на тиждень).

Метою апробації було визначити, наскільки ефективно програма сприяє зниженню рівня тривожності, підвищенню емоційної стійкості та поліпшенню показників соціальної адаптації учасників.

Оцінювання результатів здійснювалося за допомогою тих самих методик, що використовувалися у попередньому емпіричному дослідженні: шкали тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI) та методики оцінки емоційної стійкості Р. Конана. Замірювання проводилися двічі – до початку і після завершення програми.

Апробація проводилася з дотриманням етичних принципів психологічного дослідження: забезпечення добровільної участі, анонімності результатів та інформованої згоди. Для підвищення надійності висновків використовувалися як кількісні, так і якісні методи аналізу, що дозволило поєднати об'єктивні психодіагностичні показники з суб'єктивними враженнями учасників.

У процесі інтерпретації враховувалися соціально-демографічні чинники (вік, статус ВПО, умови проживання), оскільки попередні результати показали їхній вплив на рівень тривожності та емоційної стабільності. Такий підхід відповідає вимогам валідності психологічних досліджень і забезпечує комплексне бачення ефектів програми.

Результати показників динаміки після реалізації програми представлені у таблиці 3. 15.

Таблиця 3.15.

**Динаміка показників емоційної стійкості та тривожності після
реалізації програми (n=20)**

Показник	До участі в програмі (M±SD)	Після участі в програмі (M±SD)	Δ (зміна)
Ситуативна тривожність (STAI-S)	51,8 ± 6,3	41,2 ± 5,4	-10,6
Особистісна тривожність (STAI-T)	53,5 ± 5,9	45,1 ± 5,1	-8,4
Емоційна стійкість (Конан)	49,7 ± 7,2	65,8 ± 6,5	+16,1

Як видно з таблиці 3.15., після проходження програми спостерігається значне зниження як ситуативної, так і особистісної тривожності. Показники емоційної стійкості, навпаки, істотно підвищилися, що свідчить про формування більш адаптивних механізмів емоційної регуляції.

Для перевірки статистичної достовірності відмінностей між показниками «до» і «після» було застосовано t-критерій Стьюдента для залежних вибірок.

Результати показали, що всі зміни є статистично значущими при рівні $p < 0,05$. Це свідчить про те, що позитивна динаміка не є випадковою, а обумовлена впливом програми.

Найбільші зміни спостерігалися у показниках емоційної стійкості ($t = 5,27$; $p < 0,01$), що підтверджує дієвість психокорекційних технік, спрямованих на формування навичок саморегуляції та внутрішньої опори.

Для наочного відображення змін побудовано діаграму, що демонструє позитивну динаміку основних показників до і після участі у програмі (рис. 3.13.)

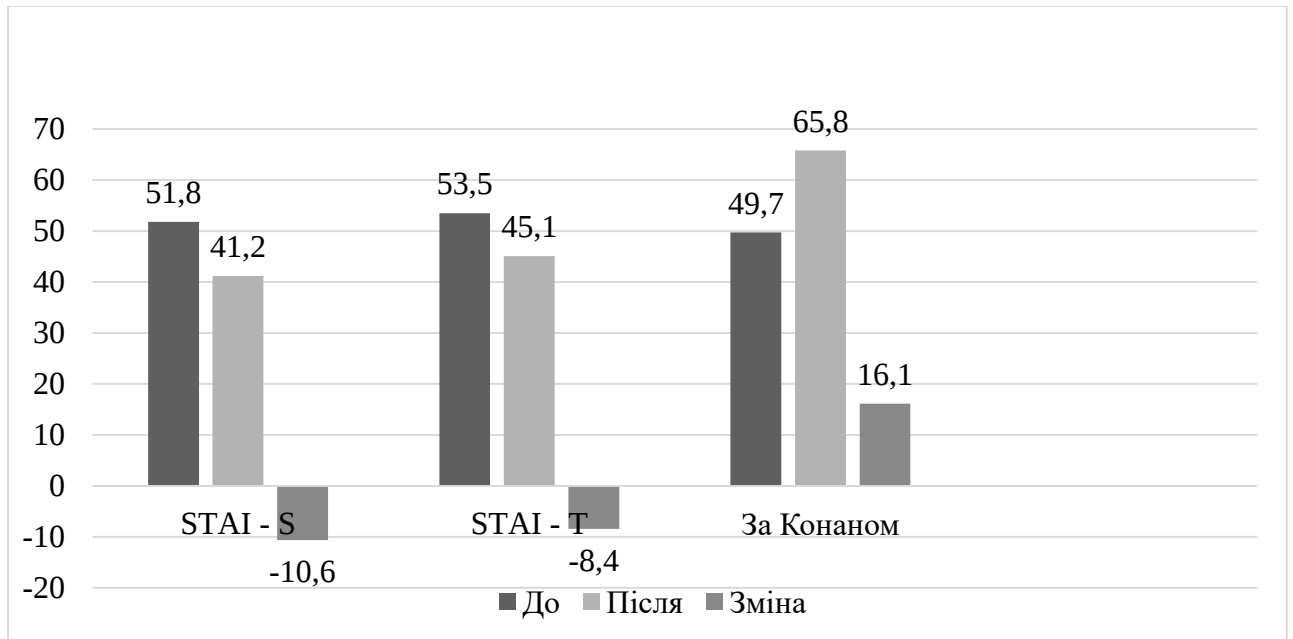


Рис. 3. 13. Позитивна динаміка основних показників до та після участі в програмі.

Отримані дані свідчать про ефективність корекційно-відновлювальної програми. Зменшення показників тривожності на 20-5% та підвищення емоційної стійкості більш ніж на 30% демонструють реальні позитивні зміни у психоемоційному стані учасників.

Аналіз зворотного зв'язку від учасників також показав, що більшість відзначили покращення здатності контролювати емоції, краще розуміння власних реакцій, а також зростання впевненості у складних життєвих ситуаціях. Учасники особливо позитивно оцінили вправи, спрямовані на саморегуляцію («Я в центрі спокою», «Ресурсне коло») та розвиток соціальної підтримки («Мої кола підтримки»).

Таким чином, апробація програми підтвердила її корекційно-відновлювальний потенціал і довела доцільність застосування у практичній роботі психологів, які надають допомогу населенню прифронтових регіонів. Програма сприяє розвитку емоційної стійкості, зниженню рівня тривожності та покращенню соціальної адаптованості особистості.

Для підвищення достовірності результатів апробації було використано не лише кількісні, а й якісні методи оцінювання. Зокрема, після завершення програми проводилося опитування учасників за напівструктурованою формою, яке дозволило виявити їх суб'єктивне сприйняття змін, внутрішні переживання та рівень задоволеності участю в програмі.

Такий підхід забезпечив комплексну оцінку ефективності інтервенції, поєднуючи статистичні та феноменологічні показники. Результати такого опитування представлені у таблиці 3.16.

Таблиця 3.16.

Суб'єктивна оцінка ефективності програми учасниками (n = 20)

Психологічний ефект	Частка учасників, які відзначили покращення (%)	Короткий опис змін
Зниження рівня тривожності	90 %	Відзначали менше хвилювань, зниження напруги у щоденних ситуаціях.
Поліпшення самоконтролю	85 %	Збільшення впевненості у власних силах, здатність керувати емоціями.
Відчуття внутрішнього спокою	80 %	Відновлення відчуття стабільності, зменшення тривожних думок.
Покращення соціальної взаємодії	75 %	Зростання відкритості у спілкуванні, довіри, взаємопідтримки.
Підвищення мотивації до дії	70 %	Активізація життєвої позиції, поява планів на майбутнє.

Для наочного відображення оцінки ефективності апробації програми побудовано діаграму (рис. 3.14.)

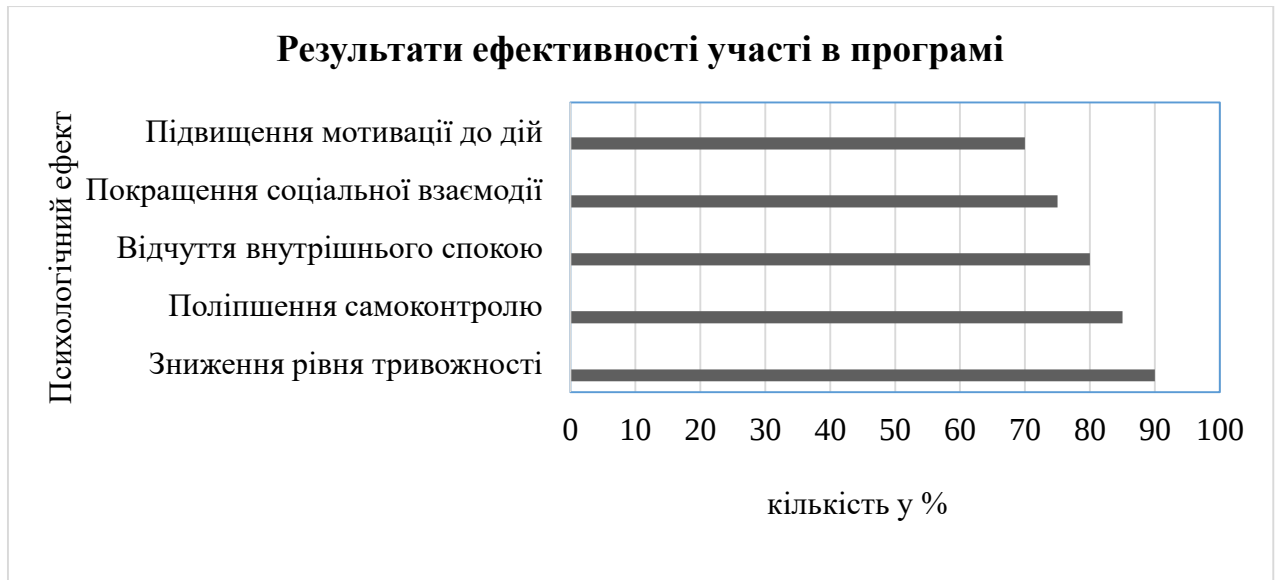


Рис. 3.14. Результати ефективності участі в програмі

Як видно з даних таблиці 3.16 та діаграми 3.14., більшість учасників (90%) повідомили про суттєве зниження рівня тривожності та зростання почуття внутрішнього спокою. Понад 80% відзначили підвищення самоконтролю та впевненості у власних силах, а 75% – покращення якості міжособистісних контактів. Ці якісні показники узгоджуються з кількісними результатами, що підтверджує ефективність програми не лише з точки зору об'єктивних тестових змін, а й у суб'єктивному переживанні психологічного благополуччя.

Отримані дані вказують на системні позитивні зміни у психологічному стані учасників після проходження програми. Зменшення показників тривожності та зростання емоційної стійкості супроводжуються покращенням суб'єктивного самопочуття, відчуттям внутрішнього спокою й упевненості. Всі зазначали, що стали справлятися з емоційними реакціями, краще усвідомлюють власні потреби та більш конструктивно реагують на стресові ситуації.

Важливо, що позитивні зміни стосувалися не лише емоційної сфери, а й соціального функціонування – збільшилася кількість міжособистісних контактів, активність у спільнотах, готовність просити й надавати допомогу.

Це свідчить про підвищення рівня соціальної адаптації та психологічної стабільності, які є ключовими маркерами відновлення після тривалого стресу.

Результати апробації показали, що участь у програмі не лише сприяє тимчасовому покращенню емоційного стану, а й запускає глибинні механізми особистісної стабілізації. Зменшення тривожності супроводжується розвитком усвідомленості, емоційної регуляції та зростанням відчуття внутрішнього контролю.

Підвищення показників емоційної стійкості свідчить про розширення адаптаційного потенціалу особистості, здатність більш конструктивно реагувати на труднощі, швидше відновлювати психічну рівновагу після стресу.

Виявлені зміни можна інтерпретувати як результат:

1. когнітивної переоцінки – зміни неадаптивних переконань і формування реалістичного мислення;
2. ресурсної актуалізації – усвідомлення власних внутрішніх опор;
3. соціальної інтеграції – відновлення довіри до інших, формування колективної підтримки;
4. самоприйняття – зменшення внутрішнього критицизму й підвищення впевненості у власній цінності.

Таким чином, програма довела свою ефективність як інструмент профілактики дезадаптації та психологічного відновлення в умовах підвищеного стресу. Отримані результати можуть слугувати емпіричною базою для подальшої розробки тренінгових і реабілітаційних програм для населення прифронтових територій.

У цілому результати апробації підтверджують, що розроблена програма є ефективним інструментом для зниження рівня тривожності, розвитку емоційної стійкості та профілактики дезадаптації серед населення прифронтових регіонів. Вона сприяє зміцненню психологічних ресурсів, покращенню соціальної взаємодії та формуванню навичок саморегуляції.

Запропонований підхід може бути впроваджений у діяльність психологічних служб, реабілітаційних центрів та волонтерських ініціатив, які надають підтримку населенню, що перебуває у стані хронічного стресу.

Отже, результати апробації підтверджують ефективність розробленої корекційно-відновлювальної програми: у учасників спостерігалось значне зниження рівня ситуативної та особистісної тривожності, підвищення емоційної стійкості та покращення соціальної адаптації. Програма сприяє розвитку навичок саморегуляції, внутрішньої опори та конструктивного реагування на стресові ситуації, що робить її доцільною для практичного застосування психологами у роботі з населенням прифронтових регіонів.

3.3 Шляхи подолання дезадаптації та психологічної підтримки населення прифронтових регіонів

В умовах затяжного воєнного конфлікту особливої актуальності набуває проблема збереження психічного здоров'я населення прифронтових регіонів, яке постійно перебуває під впливом стресогенних чинників - відчуття небезпеки, невизначеності майбутнього, втрати близьких, вимушеного переселення, соціальної дестабілізації та економічної нестабільності. Сукупність цих факторів створює передумови для розвитку емоційного виснаження, тривожних і депресивних реакцій, зниження рівня адаптивності та соціальної активності.

Проведене емпіричне дослідження підтвердило, що ефективне подолання психологічної дезадаптації потребує не лише індивідуальної психокорекційної роботи, а й створення системної, багаторівневої мережі психологічної підтримки, спрямованої на розвиток емоційної стійкості, саморегуляції та соціальної згуртованості. Зміцнення цих компонентів дозволяє особистості не лише зменшити прояви тривожності, а й виробити нові адаптивні стратегії реагування на життєві труднощі.

З позицій сучасної психології, подолання дезадаптаційних станів базується на концепції стрес-долаючої поведінки (coping behavior), запропонованій Р. Лазарусом і С. Фолкман. Згідно з нею, ефективне реагування на стрес передбачає поєднання когнітивного переосмислення ситуації та поведінкової активності, що знижує внутрішню напругу. У кризових умовах, таких як воєнний стан, важливо не лише усунути симптоми тривоги, а й відновити смислову структуру особистості (В. Франкл), тобто допомогти людині знайти сенс у пережитому досвіді.

Не менш важливим є розвиток самоефективності (А. Бандура) – віри у власну здатність впоратися з труднощами. Люди з високою самоефективністю легше долають фрустрації, проявляють більше ініціативи та відновлюють соціальну активність навіть після травматичних подій. Тому психологічна підтримка повинна бути не лише компенсаторною, а й розвивальною – спрямованою на підвищення впевненості, відновлення внутрішнього контролю та формування активної життєвої позиції.

На індивідуально-психологічному рівні головним завданням є відновлення емоційної рівноваги та зниження рівня тривожності. У цьому контексті ефективними є:

когнітивно-поведінкові техніки, які допомагають виявляти й трансформувати ірраціональні переконання («Я не впораюся», «Світ небезпечний») на реалістичні установки («Я маю ресурси, щоб діяти», «Я не один»);

1. техніки емоційної саморегуляції – дихальні вправи, релаксаційні методи, майндфулнес-медитації;
2. психоедукаційні заняття, спрямовані на підвищення розуміння природи емоцій, тривоги й стресу.
3. Розвиток емоційної грамотності, саморефлексії та навичок усвідомленого реагування є базою для формування внутрішнього контролю над власним станом, що підвищує рівень адаптованості особистості.

Групові форми роботи мають особливу цінність у процесі подолання дезадаптації, оскільки вони створюють умови для психологічного «повернення» людини до соціуму. Тренінги, групи підтримки, арт-терапевтичні та психодраматичні сесії допомагають: виразити пригнічені емоції в безпечному середовищі; отримати емпатійну підтримку та зворотний зв'язок; сформувати почуття спільності, довіри, прийняття.

Для внутрішньо переміщених осіб такі групи стають простором ресоціалізації: учасники відновлюють навички комунікації, переосмислюють втрати, відчують приналежність до спільноти. Групова динаміка виступає каталізатором особистісних змін, оскільки спільне проживання досвіду формує нові моделі підтримки, співпереживання та взаємодопомоги.

Психологічна допомога на рівні громади має ґрунтуватися на принципах доступності, інтегрованості та міждисциплінарності.

Для наочного відображення структури психологічної допомоги доцільно представити узагальнену модель системи підтримки населення прифронтових регіонів.

Схема демонструє взаємозв'язок між трьома рівнями впливу – індивідуальним, груповим і соціально-громадським – які об'єднуються навколо центрального елемента «Емоційна стійкість». Така структурна модель ілюструє логіку побудови комплексної допомоги, де кожен рівень виконує свою специфічну функцію, але водночас спрямований на спільну мету – підвищення психологічної стабільності населення (рис.3.15.)

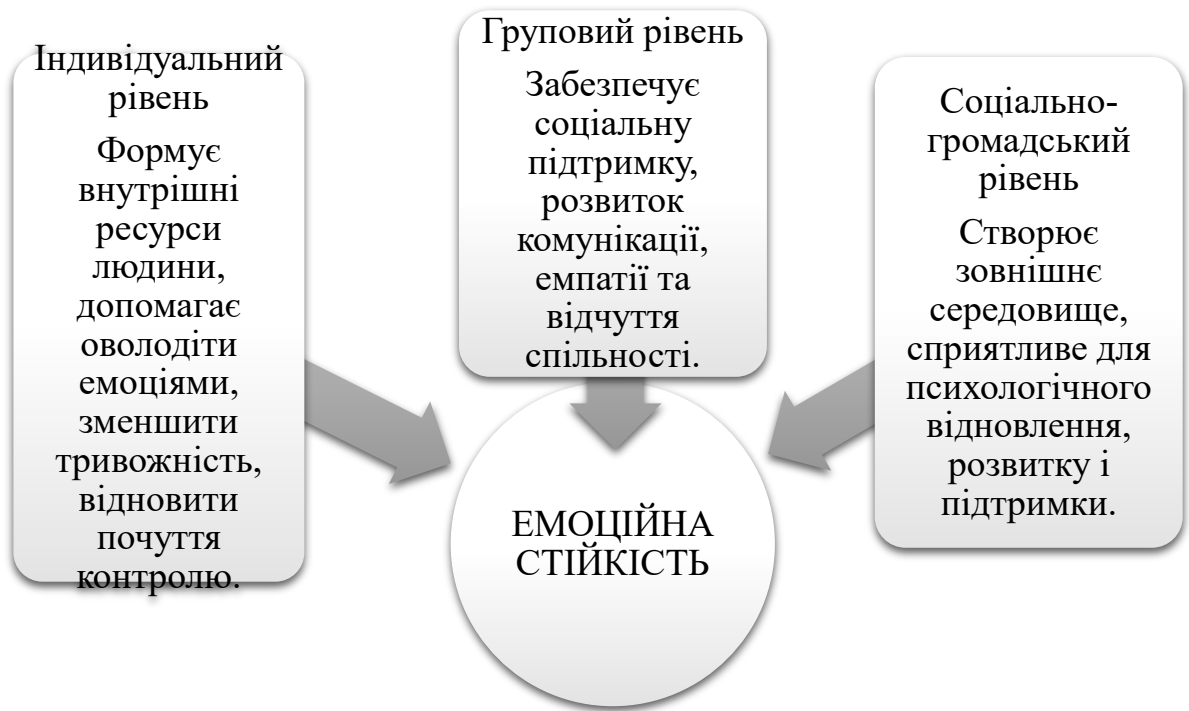


Рис. 3.15. Система психологічної підтримки населення прифронтових регіоні

Як видно зі схеми, у центрі системи розташована емоційна стійкість, яка виступає інтеграційним результатом взаємодії трьох рівнів підтримки.

На індивідуальному рівні формується базова здатність до саморегуляції, усвідомлення власних емоцій та відновлення внутрішнього контролю.

Груповий рівень забезпечує розвиток навичок комунікації, емпатії, взаємної підтримки та соціальної згуртованості.

Соціально-громадський рівень формує зовнішнє середовище, у якому реалізується психологічна безпека, доступність допомоги та інтеграція людини в соціальні структури.

Таким чином, представлена система є цілісною моделлю психологічної підтримки, де гармонійне поєднання індивідуальних, групових і соціальних ресурсів створює умови для стабілізації психоемоційного стану особистості та зменшення проявів дезадаптації.

Її реалізація на практиці дозволяє підвищити ефективність реабілітаційних програм, профілактику емоційного виснаження та розвиток резиліентності як особистісного, так і суспільного феномену.

Ефективна система підтримки повинна включати:

- центри психологічної стабільності або мобільні бригади кризових психологів;
- програми соціальної згуртованості, що сприяють зміцненню горизонтальних зв'язків між членами громади;
- інформаційні кампанії, спрямовані на підвищення психологічної грамотності населення;
- навчання фахівців перших контактів (вчителів, медиків, волонтерів) основам кризової комунікації та профілактики емоційного вигорання.

Важливою умовою ефективності такої системи є єдність інституційного та громадського підходів – коли професійна допомога доповнюється волонтерською ініціативою, а соціальна підтримка поєднується з культурними і освітніми практиками.

Профілактичний вимір психологічної допомоги

Одним із провідних напрямів сучасної психології є психопрофілактика, що має на меті попередження повторних дезадаптаційних станів. Вона включає:

навчання стрес-менеджменту і технік самодопомоги;

- тренінги з розвитку резилієнтності (психологічної гнучкості);
- просвітницькі заходи щодо попередження емоційного вигорання;
- створення інформаційних ресурсів і гарячих ліній психологічної підтримки.

Онлайн-платформи, мобільні додатки та телеграм-боти сьогодні стають дієвими інструментами для підвищення доступності психологічних послуг, особливо для мешканців віддалених районів.

Розвиток резилієнтності як стратегічний напрям

Ключовим результатом ефективної психологічної підтримки є розвиток резилієнтності - здатності особистості адаптуватися до змін, зберігаючи внутрішню стабільність. Як показують дослідження М. Селігмана та Л. Анціферової, резилієнтність формується через:

- осмислення пережитого досвіду;
- розвиток почуття відповідальності за власне життя;
- формування позитивного бачення майбутнього;
- залучення до активної соціальної діяльності.

Таким чином, підтримка резилієнтності виступає профілактикою дезадаптації і водночас фундаментом психологічного благополуччя громади.

Аналіз теоретичних і практичних аспектів подолання дезадаптації дозволяє зробити висновок, що найбільш ефективною моделлю є інтегрований підхід, який об'єднує індивідуальну, групову та соціально-громадську підтримку.

Розвиток емоційної стійкості, формування конструктивних копінг-стратегій, підвищення рівня самоефективності та резилієнтності забезпечують системне відновлення психоемоційного стану особистості, а не лише тимчасове зменшення тривоги.

Створення умов для самодопомоги, саморефлексії й соціальної взаємодії формує психологічно зрілу та адаптовану спільноту, здатну ефективно функціонувати навіть у кризових обставинах.

У третьому розділі було розроблено, апробовано та теоретично обґрунтовано корекційно-відновлювальну програму формування емоційної стійкості особистості в умовах високої тривожності та соціальної дезадаптації. Проведена робота дозволила підтвердити практичну значущість комплексного підходу до психологічної допомоги населенню прифронтових регіонів.

Розроблена програма, заснована на поєднанні когнітивно-поведінкових, гештальт- та арт-терапевтичних методів, спрямована на усвідомлення емоцій, розвиток навичок саморегуляції, відновлення внутрішньої рівноваги та підвищення рівня соціальної адаптації. Її реалізація у груповій формі

забезпечила створення безпечного простору для самовираження, підтримки та взаємодії учасників, що сприяло формуванню довіри, прийняття й позитивного емоційного досвіду.

Результати апробації програми показали істотне зниження показників ситуативної та особистісної тривожності й значне підвищення рівня емоційної стійкості. Якісний аналіз відгуків учасників підтвердив позитивні суб'єктивні зміни – відчуття внутрішнього спокою, впевненості, покращення міжособистісних відносин і соціальної активності. Таким чином, програма довела свою ефективність як інструмент підвищення емоційної стабільності та профілактики дезадаптаційних станів.

Подальший аналіз шляхів психологічної підтримки населення прифронтових регіонів дозволив визначити багаторівневу систему допомоги, що включає індивідуальний, груповий і соціально-громадський рівні впливу. Така система забезпечує комплексне охоплення потреб особистості – від розвитку внутрішніх ресурсів і навичок саморегуляції до формування соціальної згуртованості й відновлення почуття безпеки.

Узагальнення теоретичних і емпіричних результатів доводить, що емоційна стійкість виступає ключовим чинником подолання тривожності та дезадаптації. Її розвиток можливий за умов поєднання психокорекційних, освітніх та соціально-підтримувальних заходів, які формують основу для стабільного психологічного функціонування особистості. Розроблена модель психологічної підтримки може бути ефективно інтегрована в діяльність психологічних служб, освітніх закладів і центрів допомоги ВПО, сприяючи збереженню психічного здоров'я населення у кризових обставинах.

Отже, аналіз теоретичних і практичних аспектів подолання дезадаптації та психологічної підтримки населення прифронтових регіонів підтверджує ефективність комплексного, багаторівневого підходу. Розвиток емоційної стійкості, формування адаптивних копінг-стратегій, підвищення рівня самоефективності та резилієнтності забезпечує системне відновлення психоемоційного стану особистості та зміцнення соціальної згуртованості.

Поєднання індивідуальної, групової та соціально-громадської підтримки створює умови для психологічної стабільності, саморегуляції та безпечної взаємодії, що робить запропоновану модель доцільною для впровадження у практику психологічних служб, реабілітаційних центрів і волонтерських ініціатив у кризових умовах.

ВИСНОВКИ

Загальні висновки базуються на результатах комплексного теоретичного, емпіричного та практичного аналізу феномену емоційної стійкості населення у прифронтових регіонах України. Враховуючи мету, завдання, логіку дослідження та отримані результати, можна узагальнити такі ключові положення:

1. Проаналізовано сучасні наукові підходи до визначення сутності емоційної стійкості та механізмів психологічної адаптації особистості в умовах тривалого стресу. Розглянуто провідні теоретичні парадигми (психоаналітичну, когнітивну, гуманістичну, екзистенційну), що дали змогу встановити багатовимірний характер емоційної стійкості як інтегральної

якості, пов'язаної зі здатністю особистості підтримувати внутрішню рівновагу, контролювати емоційні реакції та ефективно взаємодіяти з соціальним середовищем. Установлено, що в умовах воєнного конфлікту емоційна стійкість набуває статусу провідного адаптаційного ресурсу, який мінімізує ризики дезадаптації, підвищує здатність до подолання труднощів і знижує вплив тривожності на психічне здоров'я.

2. Виявлено основні фактори, що впливають на розвиток емоційної стійкості в прифронтових регіонах. До них віднесено рівень тривожності, інтенсивність стресогенних подій, соціальну підтримку, мотиваційні й особистісні характеристики, попередній досвід проживання кризових ситуацій, а також доступність психологічних і соціальних ресурсів. Підтверджено, що емоційна стійкість формується на перетині особистісних і середовищних чинників, а її розвиток можливий навіть у високостресових умовах.

3. Емпірично досліджено особливості емоційної стійкості, рівня тривожності та соціальної адаптації серед дорослого населення прифронтових регіонів України. Комплексне застосування психодіагностичних методик (STAI, методики Р. Конана, шкали соціальної адаптації SASS) дало змогу встановити, що більшість респондентів демонструють середній або знижений рівень емоційної стійкості, який супроводжується підвищеною ситуативною та особистісною тривожністю, зниженням адаптивності та ознаками емоційного виснаження. Кореляційний аналіз засвідчив негативний зв'язок між тривожністю та емоційною стійкістю, а також підтвердив, що вищий рівень емоційної стабільності пов'язаний з кращою соціальною адаптацією, стійкішими міжособистісними стосунками та ефективнішими способами подолання стресу.

4. Розроблено та апробовано корекційно-відновлювальну програму розвитку емоційної стійкості, спрямовану на зниження тривожності, формування навичок саморегуляції, розвиток позитивного мислення й соціальної взаємодії. Програма включала вправи когнітивно-поведінкового,

емоційно-орієнтованого та майндфулнес-напрямку. Результати апробації засвідчили її високу ефективність: рівень тривожності учасників знизився на 20 - 25 %, показники емоційної стійкості підвищилися більш ніж на 30 %. Учасники відзначили покращення внутрішньої рівноваги, самоефективності, комунікативної активності й мотиваційної сфери. Підтверджено, що багатоаспектна корекційна робота може суттєво підвищити адаптаційні можливості населення прифронтових територій.

5. Розроблено практичні рекомендації щодо організації психологічної підтримки населення в умовах воєнного та післявоєнного стресу. Запропоновано комплексну систему втручань – індивідуальних, групових та соціально-громадських – спрямованих на стабілізацію емоційного стану, зміцнення навичок саморегуляції, підвищення стресостійкості та залучення соціальних ресурсів. Окреслено можливості впровадження програми в роботу практичних психологів, кризових центрів, освітніх закладів, волонтерських і громадських організацій.

6. Встановлено, що розвиток емоційної стійкості є домінантним чинником збереження психологічної рівноваги й адаптивності особистості в умовах війни. Підвищення емоційної стійкості сприяє зниженню рівня тривожності, зміцненню самоконтролю, гармонізації внутрішнього стану та формуванню ефективних стратегій соціальної поведінки. Для реалізації цього потенціалу необхідне поєднання психологічних, освітніх і соціальних заходів, спрямованих на підвищення резилієнтності та психічного здоров'я населення прифронтових територій.

Отже, підтверджено, що розвиток емоційної стійкості є ключовим чинником підвищення психологічної стійкості, адаптивних можливостей і життєвої ефективності населення в умовах воєнних і післявоєнних криз, що визначає стратегічну важливість подальшого впровадження систем підтримки та профілактичних програм.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрущенко, Т. В. Психологічна допомога в умовах війни: особливості роботи з травмою. Київ: КНТ. 2022. С. 198.
<https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi79/0059548.pdf>
2. Астремська І., Фомін А. Теоретичний розгляд тривожних станів в осіб, які постраждали внаслідок військового конфлікту в Україні. Психологічні студії. № 4. 2023. С.5-10.
https://chmnu.edu.ua/wp-content/uploads/RP_Komp.-otsinka.pdf

3. Бондарчук О. І. Психологія особистісної стійкості. Київ: Логос, 2021. 264 с.

https://lib.iitta.gov.ua/723055/1/%D0%A1%D0%BF%D0%B5%D1%86%D0%BA%D1%83%D1%80%D1%81_Stress_%D0%91%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%80%D1%87%D1%83%D0%BA,%D0%9Fi%D0%BD%D1%87%D1%83%D0%BA.pdf

4. Бондарчук О. І. Резилієнтність у структурі психологічного здоров'я. Психологія і суспільство. 2021. №1. С. 45–52.

https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/738203/1/Bondarchuk_Pinchuk_04.2023.pdf

5. Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М. Психодіагностика: підручник. Київ: Вища школа, 2021. 384 с.

6. Гнатюк Л. Копінг-стратегії в умовах хронічного стресу. Наука і освіта. 2021. №6. С. 72–78.

7. Голубєва О. В. Психологія посттравматичного зростання. Київ: Академвидав, 2022. 212 с.

<https://kpr.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/160/2023/11/zbirnyk-vseukr.konf.-2023.pdf>

8. Горак Г. В. Психологічна адаптація особистості в умовах кризи. Тернопіль: Астон, 2020. 212 с.

<http://perspectives.pp.ua/index.php/nauka/article/view/28852/28816>

9. Гуменюк О. Г. Психологія стресостійкості. Львів: Сполом, 2022. 188 с.

10. Гуменюк О. Г. Копінг-стратегії молоді в умовах війни. Український психологічний журнал. 2023. №2. С. 16–25.

11. Дроздов О. М. Психологічні механізми адаптації в умовах війни. Київ: НУОУ, 2023. 176 с.

https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/6501/1/27_10_2023.pdf

12. Жданова Н. Тривожність та дезадаптація у ВПО. Гуманітарний вісник. 2023. №1. С. 66–74.

<https://www.krok.edu.ua/ua/pro-krok/pidrozdzili/navchalni/kafedra-psikhologii/naukovi-publikatsiji>

13. Журавльова Л. І. Соціально-психологічна підтримка населення в умовах надзвичайних ситуацій. Київ: КУБГ, 2021. 228 с.

14. Зливков В. Л. Адаптаційні можливості особистості: психологічний аналіз. Харків: Основа, 2020. 180 с.

<https://emed.library.gov.ua/wp-content/uploads/tainacan-items/8476/110552/Psykholohichnyy-suprovid-osobystosti-v-umovakh-viyny.pdf>

15. Карпенко З. С. Основи кризової психології. Київ: Академія, 2020. 304 с.

16. Керницька І. Психічне здоров'я в умовах війни. Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 2023. 256 с.

17. Коломієць О. М. Психологія емоційної регуляції. Львів: ЛНУ, 2021. 240 с.

18. Костюк Г. С. Навчання і розвиток. Київ: Радянська школа, 2020 (перевид.). 238 с.

<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/6256/1/Kostyuk.indd.pdf>

19. Коцюбинська Л. Рівень тривожності у студентської молоді. Науковий вісник ХНПУ. 2021. №17. С. 88–95.

https://www.researchgate.net/publication/335906518_RIVEN_TRIVOZNO_STI_STUDENTIV_TA_JOGO_ZV'AZOK_Z_SAMOOCINKOU_ZDOROV'A

20. Кошель Л. І. Травма війни: психологічна допомога українцям. Київ: УІП, 2022. 192 с.

21. Кравченко Т. В. Резилієнтність як чинник психологічного благополуччя. Київ: НПУ, 2021. 216 с.

22. Кравченко Т. В. Тривожність як чинник дезадаптації. Психологічний часопис. 2020. №3. С. 33–40.

<https://elibrary.kdpu.edu.ua/handle/123456789/8088>

23. Кутузова О. В. Подолання хронічного стресу. Наука і освіта. 2020. №4. С. 70–76.

24. Литвиненко С. О. Психологія криз і травм. Харків: ХНУ, 2022. 288 с.

25. Литвиненко С. О. Особливості емоційної стійкості. Наукові студії. 2022. №7. С. 98–105.

26. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ: Центр учбової літератури, 2021. 368 с.

https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/738699/1/%D0%97%D0%B0%D0%B3%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE_2021%20%281%29.pdf

27. Марченко І. Психологічні чинники стресостійкості. Український психологічний журнал. 2020. №3. С. 30–38.

28. Мислик А. В. Соціальна дезадаптація: психологічні аспекти. Київ: Освіта України, 2020. 204 с.

29. Мислик А. В. Соціальна дезадаптація в умовах війни. Соціальна психологія. 2022. №1. С. 14–21.

30. Носенко Т. В. Стресостійкість у підлітковому віці. Психологічні науки. 2021. №2. С. 55–61.

31. Носенко Т. В. Психологічні особливості розвитку стресостійкості. Дніпро: ДНУ, 2021. 224 с.

https://nuczu.edu.ua/images/topmenu/science/konferentsii/2024/PPD-2024.pdf?srsltid=AfmBOopzuZ7g1OGkQvyWW4QJvgFGg5Iwxchu9D_nhfMYB5FxykVOii53

32. Оніщенко Н. І. Психологія адаптації у воєнних умовах. Київ: УІП, 2023. 198 с.

<http://dcpp.nuczu.edu.ua/uk/6-10.html>

33. Орлова О. О. Емоційна стабільність і адаптація. Київ: Академія, 2019. 192 с.

34. Орлова О. О. Адаптація в екстремальних умовах. Психологія: реальність і перспективи. 2021. №3. С. 27–36.

<https://sci.ldubgd.edu.ua/bitstream/123456789/8361/1/%D0%97%D0%B1%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%202021.pdf>

35. Павленко Л. В. Психічне здоров'я в умовах військових загроз. Київ: КІУС, 2022. 230 с.

https://www.researchgate.net/profile/Tetyana-Semigina/publication/330657690_Ohorona_psihichnogo_zdorov'a_v_umovah_vijni_Pereklad_z_angl/links/5c4cc46c92851c22a3937c0e/Ohorona-psihičnogo-zdorova-v-umovah-vijni-Pereklad-z-angl.pdf

36. Палій Т. Психологічні наслідки травми. Гуманітарний вісник. 2022. №1. С. 55–60.

37. Панок В. Г. Психологічна допомога в кризових ситуаціях. Київ: НПУ, 2022. 220 с.

https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/743169/1/Panok_2023_napriamy_med_psy_dopomohy_naselenniu_v_chasy_viiny_tezy.pdf

38. Панок В. Г. Психологічний супровід постраждалих у кризових ситуаціях. Психологічний часопис. 2022. №4. С. 44–52.

39. Плахотнюк О. Соціально-психологічна стійкість молоді. Молодь і ринок. 2021. №11. С. 39–43.

40. Поліщук І. І. Психологія особистісної резилієнтності. Київ: Либідь, 2022. 248 с.

41. Прокоф'єва О. М. Психологія соціальної напруги. Дніпро: ДНУ, 2021. 176 с.

42. Романюк М. М. Психологія емоційної стабільності. Львів: Євросвіт, 2021. 180 с.

43. Романюк М. М. Емоційна стабільність особистості. Психологічний огляд. 2021. №5. С. 62–69.

<https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/18979/1/%D0%A0%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D1%8E%D0%BA%20%D0%9E.%D0%9C..pdf>

44. Рябоконт А. Особливості емоційної регуляції підлітків. Психологічні студії. 2020. №5. С. 41–49.

45. Савченко О. Соціально-психологічні наслідки воєнного досвіду. Соціальна психологія. 2022. №1. С. 51–59.

46. Сливка Т. М. Кризова інтервенція: теорія і практика. Ужгород: УжНУ, 2021. 168 с.

47. Сливка Т. Кризова інтервенція. Науковий часопис. 2021. №4. С. 91–97.

48. Сорока І. Психологія тривожності: сучасні підходи. Черкаси: ЧНУ, 2020. 198 с.

<https://biblioteka.cdu.edu.ua/cgi-bin/catsearch.pl?qtype=simple&query=%D0%B7%D0%B0%D0%B3%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0+%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F>

49. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: сучасні підходи. Київ: Либідь, 2021. 256 с.

50. Ткачук О. Психологія стресу і подолання. Вінниця: Нова Книга, 2021. 238 с.

51. Туренко В. Рівень тривожності студентів. Молодь і ринок. 2021. №8. С. 44–48.

52. Туренко В. Психологічна стійкість молоді. Київ: ЦУЛ, 2021. 208 с.

https://library.kubg.edu.ua/images/doc/Novi_nadkhodzhennia/Novi_nadkhodzhenia_II-III_kvartal_2024.pdf

53. Черненко Ю. Посттравматичний розвиток: фактори впливу. Психологічні перспективи. 2022. №3. С. 23–31.

54. Чернявська Н. Психологія допомоги військовим. Вісник психології. 2022. №3. С. 31–38.

<https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi81/0061149.pdf>

55. Чорна К. І. Психологія емоцій та стресу. Львів: ЛНУ, 2020. 204 с.

http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/20_2024/20_2024.pdf

56. Чуйко Г. Адаптивність і резилієнтність. Освіта і розвиток. 2021. №6. С. 120–128.

57. Яценко Т. С. Глибинна психокорекція: теорія та практика. Київ: Освіта, 2022. 312 с. <https://enpuir.udu.edu.ua/bitstreams/ef7e536b-c192-4202-8a35-ef931da4d5f9/download>

58. Ahmad, A. H., & Zakaria, R. (2015). Pain in Times of Stress. The Malaysian journal of medical sciences : MJMS, 22(Spec Issue), 52–61.

59. Bar-On, R. (1997). The Bar-On Emotional Quotient Inventory: Technical Manual. Toronto : Multi-Health Systems, 1997. 216 p.

60. Cann A., Calhoun L. G., Tedeschi R. G., Solomon D. T. Posttraumatic growth and depreciation as independent experiences and predictors of wellbeing. Journal of Loss and Trauma. 2010. Vol. 15. P. 151–166.

61. Daniel Goleman's Emotional Intelligence Theory Explained [Електронний

ресурс].-2022.- Режим доступу до ресурсу: <https://resilienteducator.com/classroom-resources/daniel-golemanseemotional-intelligence-theory-explained/>

63. Epstein, S. (1998). Constructive thinking: The key to emotional intelligence. New York: Praeger. Wells, A. (2000). Emotional disorders and metacognition: Innovative cognitive therapy. Chichester, UK: Wiley.

64. Feinstein JS. Lesion studies of human emotion and feeling. Curr Opin Neurobiol. 2013;23(3):304-309.

65. Fink G. Stress science. Neuroendocrinology. Academic Press, Apr 6, 2010
66. Fredrickson B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological sciences*, 359(1449), 1367–1378.
67. Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
68. Freud, S. (1926). Inhibitions, symptoms and anxiety. In J. Strachey, & A. Freud (Eds.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (pp. 77-175). London: The Hogarth Press.
69. Gardner H. *Multiple intelligences: the theory in practice* / H. Gardner. – New York : Basic Books, 1993. – 304 p.
70. Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. New York: Basic Books. 440 p.
71. Goleman D. (2006). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books, 360p.
72. Hur, J., Iordan, A. D., Dolcos, F., & Berenbaum, H. (2017). Emotional influences on perception and working memory. *Cognition and Emotion*, (6), 1294–1302. <https://doi.org/10.1080/02699931.2016.1213703>
73. Izard C. *The Psychology of Emotions* / C. E. Izard. – NY: Plenum Press, 1991.
74. Johnston W.M., Davey G.C.. The psychological impact of negative TV news bulletins: the catastrophizing of personal worries. *British journal of psychology*. 1997. Vol. 88, Is. 1. P.85-91.
75. Korb A. *The Upward Spiral: Using Neuroscience to Reverse the Course of Depression, One Small Change at a Time* / A. Korb, D. Siegel. – Oakland: New Harbinger Publications, 2015. – 240 p.

76. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer publishing company.
77. Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses. The Journal of
78. Maslow A. Motivation and Personality. 2d ed. New York: Harper & Row; 1970.
79. May R. The meaning of anxiety / Rollo MAY. – New York: The Ronald Press Company, 1950. – 376 p.
80. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. (2000). Models of emotional intelligence. In R. J. Sternberg (Ed.), Handbook of intelligence (pp. 396 - 420). Cambridge, England: Cambridge University Press.
81. Papero, Daniel V. Bowen family systems theory / Daniel V. Papero ; forewords by Vincent D. Foley ... [et al.] Allyn and Bacon Boston 1990, 113 p.
82. Pearlin, L. I., & Schooler, C. (1978). The structure of coping. Journal of Health and Social Behavior, 19, 2–21.
83. Positive Psychology. 2006. Vol. 1(3). P. 160–168.
84. Qiao-Tasserit, E., Corradi-Dell'Acqua, C., & Vuilleumier, P. (2017). The good, the bad, and the suffering. Transient emotional episodes modulate the neural circuits of pain and empathy. Neuropsychologia, 116, 99-116.
85. Ricard, M., Lutz, A., & Davidson, R. J. (2014). Mind of the meditator. Scientific American, 311(5), 38–45.
<https://doi.org/10.1038/scientificamerican1114-38>
86. Ruslanivna, K. D., & Vasylivna, K. O. (2022, October). Overcoming procrastination in the period of altered psycho-emotional state during wartime. In The 8 th International scientific and practical conference “Modern research in world science”(October 29-31, 2022) SPC “Sci-conf. com. ua”, Lviv, Ukraine. 2022. 1828 p. (p. 826).

87. Salovey P., Mayer J.D. Emotional intelligence // *Imagination, Cognition, and Personality*, 1990; 9: 185–211.
88. Salovey, P., Bedell, B. T., Detweiler, J. B., & Mayer, J. D. (2000). Current irections in emotional intelligence research. In M. Lewis & J. M. HavilandJones (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 504–520). New York: Guilford Press.
89. Sapolsky R. *Why Zebras Don't Get Ulcers*, Third Edition / Robert M. Sapolsky. - NY: Henry Holt and Commpany, LLC, 2004. – 560 p.
90. Seligman M. *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life* Martin E. P. Seligman. – NY: Vintage, 2006. – 319 p.
91. Selye H. Stress and the general adaptation syndrome. *British medical journal*, 1(4667), 1950. 1383–1392.<https://doi.org/10.1136/bmj.1.4667.1383>
92. Selye H. *Stress without distress* / Hans Selye. – Dallas, TX: Signet Bookn 1975. - 193 p.
93. Thorndike E.L. Intelligence and its uses. *Harper's Magazine*. 1920. No 140. P. 227–235. P. 228.
94. Tomkins S. *Affect imagery consciousness* / Silvan S. Tomkins. – New York: Springer Publishing Company, Inc, 1962. – 522 p.
95. Wagnild G. M., Young H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1, p.165. Why 1 in 3 People Adapt to Change More Successfully [Электронный ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/strategic-thinking/201606/why1-in-3-people-adapt-to-change-more-successfully>.
96. Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. D. (2001). Slow down you move too fast: Emotional intelligence remains an “elusive” intelligence. *Emotions*, 265–275.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета соціально-демографічних даних

Анкета призначена для збору соціально-демографічних характеристик респондентів, що беруть участь у дослідженні «Розвиток емоційної стійкості населення у прифронтових регіонах України».

Мета: отримати контекстну інформацію про вік, стать, соціальний статус, умови проживання, наявність статусу ВПО, рівень освіти та соціальної підтримки.

Приклад запитань:

Ваш вік: _____

Ваша стать: Чоловіча Жіноча

Освіта: Середня Неповна вища Вища Інше

Соціальний статус: Студент Працюю□ Безробітний Інше

Чи маєте статус ВПО? Так Ні

Які у Вас умови проживання? Комфортні Помірні Складні

Чи отримуєте Ви соціальну або родинну підтримку? Так Ні

Сімейний стан: Одружений(а) Неодружений(а) Інше

Чи брали Ви участь у психологічних тренінгах або консультаціях? Так

Ні

Короткий коментар: _____

Додаток Б

Методика діагностики рівня тривожності (Шкала Спілберґера–Ханіна)

Методика призначена для визначення рівня ситуативної (STAI-S) та особистісної тривожності (STAI-T).

Мета: виявлення загального рівня емоційної напруги та індивідуальних особливостей переживання тривоги.

Процедура:

Респонденту пропонується заповнити два опитувальники (по 20 тверджень у кожному). Відповіді оцінюються за 4-бальною шкалою від 1 («майже ніколи») до 4 («майже завжди»).

Результати інтерпретуються за такими рівнями:

низький рівень тривожності – 20–30 балів;

середній рівень – 31–45 балів;

високий рівень – понад 46 балів.

Інструкція:

Прочитайте уважно кожне твердження. Відзначте, наскільки воно відповідає вашому стану або поведінці, обравши одну з відповідей за шкалою:

1 – майже ніколи

2 – іноді

3 – часто

4 – майже завжди

Частина 1. Ситуативна тривожність (STAI-S)

(Як Ви відчуваєтеся зараз, у конкретній ситуації?)

1. Я відчуваю напруження.
2. Я турбуюся, що щось піде не так.
3. Мені важко розслабитися.
4. Я відчуваю хвилювання.
5. Я спокійний/спокійна. (обернена шкала)
6. Мене переслідують тривожні думки.
7. Я відчуваюся неспокійно.
8. Мене охоплює занепокоєння.
9. Я відчуваюся розслаблено. (обернена шкала)
10. Мені складно контролювати свої емоції.
11. Я відчуваю себе напруженим.
12. Я хвилююся без конкретної причини.
13. Я відчуваю себе впевнено. (обернена шкала)
14. Мене турбує майбутнє.
15. Я спокійний у даний момент. (обернена шкала)
16. Я відчуваю занепокоєння.
17. Мене хвилює невизначеність ситуації.
18. Я відчуваю тривогу прямо зараз.
19. Я відчуваюся розслаблено і спокійно. (обернена шкала)
20. Я відчуваю нервову напругу.

Частина 2. Особистісна тривожність (STAI-T)

(Як Ви зазвичай відчуваєтеся у житті?)

1. Я хвилююся про різні речі.
2. Мені складно заспокоїтися.
3. Я часто відчуваю неспокій.

4. Я спокійний/спокійна у більшості ситуацій. (обернена шкала)
5. Мене легко охоплює тривога.
6. Я відчуваю внутрішнє напруження.
7. Я рідко турбуюся. (обернена шкала)
8. Я відчуваю себе нервовим.
9. Мене легко хвилюють різні події.
10. Я впевнений у собі і спокійний. (обернена шкала)
11. Я часто відчуваю тривогу без причини.
12. Я почуваюся заспокоєно і впевнено. (обернена шкала)
13. Мене переслідують хвилюючі думки.
14. Я зазвичай спокійний у стресових ситуаціях. (обернена шкала)
15. Я відчуваю внутрішню напругу.
16. Я легко засмучуюсь і хвилююся.
17. Я здатний контролювати свої емоції. (обернена шкала)
18. Мені важко залишатися спокійним.
19. Я рідко відчуваю тривогу. (обернена шкала)
20. Я часто турбуюся про майбутнє.

Обробка результатів:

Низький рівень тривожності: 20–30 балів

Середній рівень тривожності: 31–45 балів

Високий рівень тривожності: 46 і більше балів

Примітка: твердження з оберненою шкалою оцінюються навпаки: 1 → 4, 2 → 3, 3 → 2, 4 → 1.

Додаток В

Методика оцінки емоційної стійкості (Р. Конан)

Мета: визначення рівня емоційної стабільності, здатності контролювати власні емоції та долати стресові ситуації.

Методика містить 35 тверджень. Оцінювання проводиться за 5-бальною шкалою.

Результати інтерпретуються за сумарними балами:

низька емоційна стійкість — до 50 балів;

середня — 51–65 балів;

висока — понад 66 балів.

Анкета оцінки емоційної стійкості

Інструкція: Прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки точно воно описує Вашу поведінку та Ваше ставлення до життя. Обведіть відповідну цифру за шкалою:

1 – зовсім не відповідає

2 – скоріше не відповідає

3 – частково відповідає

4 – скоріше відповідає

5 – повністю відповідає

№	Твердження	1	2	3	4	5
1	Я впевнено реагую на труднощі.					
2	Мені легко контролювати свої емоції.					
3	Я швидко відновлююсь після стресу.					

4	Мені складно справлятися з емоційним напруженням.					
5	Я впевнений у власних силах у складних ситуаціях.					
6	Мене легко вивести з рівноваги.					
7	Я зберігаю спокій у стресових ситуаціях.					
8	Я здатний швидко приймати рішення під тиском.					
9	Мене часто охоплює тривога.					
10	Я легко долаю роздратування та нервозність.					
11	Я зазвичай розслаблений і спокійний.					
12	Стресові ситуації мене надто напружують.					
13	Я можу зберігати контроль над собою навіть у складних обставинах.					
14	Я часто хвилююся через дрібниці.					
15	Я вмію швидко заспокоюватися після емоційних потрясінь.					
16	Мене легко вивести з рівноваги чужою поведінкою.					
17	Я впевнений у своїй здатності долати труднощі.					
18	Моя емоційна реакція на стрес передбачувана.					
19	Мене важко вивести з рівноваги.					
20	Я зберігаю спокій навіть у несподіваних ситуаціях.					
21	Я легко засмучуюсь.					
22	Мені вдається зберігати позитивний настрій у стресових ситуаціях.					
23	Мене швидко охоплює роздратування.					
24	Я впевнений у собі під час конфліктів.					
25	Я рідко відчуваю внутрішнє напруження.					
26	Мене легко вивести з рівноваги критикою.					
27	Я можу контролювати свої емоції у складних ситуаціях.					
28	Стрес часто впливає на моє самопочуття.					
29	Я швидко відновлююся після невдач.					
30	Мене легко засмутити критика або негативні події.					
31	Я впевнений у своїй здатності долати емоційні труднощі.					
32	Мої емоції часто виходять з-під контролю.					
33	Я швидко відновлюю емоційний баланс після стресу.					
34	Я впевнений у собі у будь-яких життєвих ситуаціях.					
35	Я рідко відчуваю тривогу або страх у складних ситуаціях.					

Обробка результатів:

Низька емоційна стійкість: до 50 балів

Середня: 51–65 балі

Висока: понад 66 балів

Додаток Г

Шкала соціальної адаптації (SASS)

Мета: визначення рівня соціальної адаптації особистості, здатності до взаємодії з іншими людьми, включення в соціальне середовище та ефективного виконання соціальних ролей.

Інструкція:

Прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки воно відповідає вашому реальному досвіду та поведінці протягом останнього часу. Виберіть одну з відповідей за шкалою:

0 – ніколи

1 – іноді

2 – часто

3 – завжди

№	Твердження	0	1	2	3
1	Я легко знаходжу спільну мову з новими людьми.				
2	Мені комфортно перебувати в колективі.				
3	Я можу відстоювати свої інтереси, не ображаючи інших.				
4	Я активно спілкуюсь із друзями та знайомими.				
5	Мені легко приймати нові соціальні ролі.				
6	Я відчуваю себе впевнено у соціальних ситуаціях.				
7	Я здатен підтримувати добрі стосунки з колегами.				
8	Я легко адаптуюсь до змін у соціальному середовищі.				

9	Я активно шукаю нові соціальні контакти.				
10	Я здатен співпрацювати з іншими у команді.				
11	Мені легко приймати критику.				
12	Я підтримую доброзичливі стосунки з людьми різного віку.				
13	Я відчуваю себе комфортно у нових соціальних колективах.				
14	Я здатен приймати соціальні правила та норми.				
15	Я легко долаю соціальні труднощі.				
16	Я активно долучаюсь до групових заходів.				
17	Я можу ефективно вирішувати конфлікти.				
18	Я відчуваю себе впевнено при спілкуванні з незнайомцями.				
19	Я підтримую дружні стосунки із сусідами та колегами.				
20	Моя поведінка відповідає соціальним очікуванням.				

Обробка результатів:

Низький рівень соціальної адаптації: 0–15 балів

Середній рівень: 16–35 балів

Високий рівень: 36–60 балів

Примітка: якщо в роботі використовуються модифіковані варіанти SASS (наприклад, адаптовані під українські реалії), можна додати більше тверджень, щоб досягти більшої точності.

Додаток Д

Корекційно-відновлювальна програма формування емоційної стійкості

Мета програми:

Розвиток навичок емоційної саморегуляції, підвищення рівня емоційної стійкості, зниження тривожності та відновлення соціальної активності учасників.

Цільова група:

Дорослі 25–40 років із прифронтових регіонів України, які мають підвищену тривожність, емоційну нестійкість або труднощі у соціальній адаптації.

Тривалість: 8 занять по 90 хвилин, 2 рази на тиждень.

Форма проведення: групова (8–10 осіб).

Методологічна база: когнітивно-поведінкові, гештальт- та арт-терапевтичні підходи.

Методологічні принципи:

Принцип системності – робота з емоційною сферою одночасно на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях.

Принцип активності – учасник є активним суб'єктом самозміни.

Принцип поступовості – кожне заняття логічно продовжує попереднє.

Принцип безпечності й довіри – створення атмосфери відкритості та прийняття.

Принцип рефлексивності – усвідомлення учасниками власних емоцій і змін.

Детальний зміст занять

1. Вступне заняття. Формування групової довіри

Створення безпечного простору для відкритого спілкування.

Вправа «Коло довіри»: учасники представляються, озвучують очікування та потреби.

Формування групового контракту, встановлення правил взаємодії.

2. Усвідомлення емоційного стану

Техніка «Мій емоційний портрет»: зображення емоцій кольорами, образами, метафорами.

Вправа «Тіло як дзеркало емоцій»: усвідомлення тілесних сигналів емоційного напруження.

3. Природа тривожності та її контроль

Дихальна техніка «4–7–8».

Когнітивна реструктуризація.

Вправа «Зупинка думки».

4. Формування емоційної стійкості

Вправа «Мої опори».

Робота з метафоричними картами.

Вправа «Ресурсне коло».

5. Саморегуляція в умовах стресу

Прогресивна м'язова релаксація.

Вправа «Я в центрі спокою».

Обговорення індивідуальних стратегій самодопомоги.

6. Соціальна підтримка та взаємодія

Вправа «Мої кола підтримки».

Рольові ігри «Попроси допомогу».

7. Робота з самооцінкою та самоприйняттям

Вправа «Дерево мого зростання».

Позитивні афірмації.

Групова рефлексія та обговорення власних можливостей.

8. Підсумкове заняття. Інтеграція досвіду

Вправа «Мій шлях до стійкості».

Обмін досвідом, оцінка прогресу, підведення підсумків.

Соціально-демографічна характеристика учасників експерименту

У дослідженні взяли участь 20 осіб віком від 25 до 40 років, мешканці м. Миколаєва. Усі учасники мають середню спеціальну або вищу освіту.

Було сформовано експериментальну (n = 10) та контрольну (n = 10) групи, які не відрізнялися за віком і статтю.

Учасники експерименту

№	Код учасника	Вік	Стать	Освіта	Сімейний стан	Місце проживання	Група	Примітка
1	У1	25	Ж	Вища	Неодружена	м. Миколаїв	Експериментальна	-
2	У2	27	Ч	Вища	Одружений	м. Миколаїв	Контрольна	-
3	У3	29	Ж	Середня спец.	Неодружена	м. Миколаїв	Експериментальна	-
4	У4	31	Ж	Вища	Одружена	м. Миколаїв	Контрольна	-
5	У5	33	Ч	Вища	Одружений	м. Миколаїв	Експериментальна	-
6	У6	26	Ж	Вища	Неодружена	м. Миколаїв	Контрольна	-
7	У7	35	Ч	Вища	Одружений	м. Миколаїв	Експериментальна	-
8	У8	28	Ж	Середня спец.	Неодружена	м. Миколаїв	Контрольна	-
9	У9	32	Ж	Вища	Одружена	м. Миколаїв	Експериментальна	-
10	У10	40	Ч	Вища	Одружений	м. Миколаїв	Контрольна	-
11	У11	25	Ж	Вища	Неодружена	м. Миколаїв	Експериментальна	-

12	У12	27	Ч	Вища	Одружений	м. Миколаїв	Контрольна	-
13	У13	30	Ж	Середн я спец.	Неодружена	м. Миколаїв	Експерименталь на	-
14	У14	28	Ж	Вища	Одружена	м. Миколаїв	Контрольна	-
15	У15	34	Ч	Вища	Одружений	м. Миколаїв	Експерименталь на	-
16	У16	26	Ж	Вища	Неодружена	м. Миколаїв	Контрольна	-
17	У17	36	Ч	Вища	Одружений	м. Миколаїв	Експерименталь на	-
18	У18	29	Ж	Середн я спец.	Неодружена	м. Миколаїв	Контрольна	-
19	У19	38	Ж	Вища	Одружена	м. Миколаїв	Експерименталь на	-
20	У20	40	Ч	Вища	Одружений	м. Миколаїв	Контрольна	-
Ус ьо го:		n = 20						-