

УДК 159.9:316.6

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.2.17>**Ганна ТЕРЕЩЕНКО**

здобувач вищої освіти кафедра психології,

ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»

ORCID: 0009-0009-4098-3674

## МЕХАНІЗМИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ І ЗБРОЙНИХ КОНФЛІКТІВ

У статті аналізуються теоретичні та практичні аспекти розвитку емоційної стійкості особистості в умовах воєнних дій і збройних конфліктів. Розглянуто психологічні механізми, які формують здатність адаптуватися до травматичних подій, підтримувати внутрішню рівновагу та зберігати функціональність в умовах тривалого стресу. Метою дослідження було вивчення факторів формування емоційної стійкості та перевірка ефективності спеціально розробленої онлайн-програми її розвитку як доступного інструменту психологічної підтримки.

Дослідження включало 60 осіб, які зазнали прямого або опосередкованого впливу воєнних подій. Для діагностики застосовано шкалу CD-RISC (резилієнтність), PSS (сприйняття стресу) та WCQ (копінг-стратегії), що дозволило комплексно оцінити внутрішні ресурси та стратегії подолання складнощів. Результати показали статистично значуще підвищення рівня резилієнтності та зниження рівня стресу в експериментальній групі порівняно з контрольною, а також зростання застосування адаптивних копінг-стратегій. Аналіз даних також виявив позитивний вплив на самооцінку учасників, що стало додатковим аргументом на користь програми.

Практично програма може застосовуватися для військовослужбовців, волонтерів і цивільного населення, що опинилися в умовах воєнних викликів. Вона має модульну структуру, інструменти моніторингу змін, рекомендації для супервізії та адаптації під різні групи. Програма включає інтерактивні модулі, такі як вправи на дихальну релаксацію, медитацію та когнітивну реструктуризацію, які допомагають учасникам справлятися з тривогою. Кожен модуль супроводжується відеоматеріалами та інструкціями, адаптованими до різних рівнів підготовки.

Обмеження дослідження пов'язані з розміром вибірки та необхідністю довгострокового спостереження за ефектами програми. Наступні етапи планується розширити вибірку до 150 осіб і включити порівняння з іншими методами психологічної підтримки, такими як групова терапія. Наукова новизна полягає в поєднанні класичних підходів до розвитку резилієнтності з онлайн-форматом, що розширює можливості практичного впровадження та робить програму доступною широкій аудиторії, навіть у віддалених регіонах.

У додатку є рекомендації для фахівців: шаблони сесій, вправи на релаксацію, методи оцінки ефективності, а також детальні протоколи для проведення онлайн-консультацій. Програма передбачає регулярний зворотний зв'язок від учасників для вдосконалення її змісту, що підвищує її адаптивність до сучасних викликів.

**Ключові слова:** емоційна стійкість, воєнні дії, резилієнтність, копінг-стратегії, психологічна підтримка.

## Anna Tereshchenko. MECHANISMS OF DEVELOPMENT OF EMOTIONAL RESILIENCE OF PERSONALITY IN CONDITIONS OF MILITARY ACTIONS AND ARMED CONFLICT

This article examines the theoretical and practical aspects of developing emotional resilience in individuals under the conditions of war and armed conflicts. It explores the psychological mechanisms that enable adaptation to traumatic events, maintenance of internal balance, and preservation of functionality amidst prolonged stress. The study's objective was to investigate the factors contributing to emotional resilience and to evaluate the effectiveness of a specially designed online program aimed at fostering this resilience as an accessible tool for psychological support.

The research involved 60 participants who had experienced direct or indirect exposure to war-related events. Diagnostic tools included the CD-RISC (resilience scale), PSS (perceived stress scale), and WCQ (coping strategies questionnaire), which collectively provided a comprehensive assessment of internal resources and coping strategies. Results indicated a statistically significant increase in resilience levels and a reduction in stress among the experimental group compared to the control group, alongside an enhanced use of adaptive coping strategies. Additionally, the analysis revealed a positive impact on participants' self-esteem, further supporting the program's benefits.

Practically, the program can be applied to military personnel, volunteers, and civilians affected by war-related challenges. It features a modular structure, monitoring tools, supervision guidelines, and adaptations for diverse groups. The program incorporates interactive modules, such as breathing relaxation exercises, meditation, and cognitive restructuring techniques, which assist participants in managing anxiety. Each module is accompanied by video materials and tailored instructions suitable for varying levels of prior experience.

The study's limitations include the sample size and the need for long-term observation to assess the program's sustained effects. Future phases plan to expand the sample to 150 participants and compare the program with other psychological support methods, such as group therapy. The scientific novelty lies in integrating traditional resilience-building approaches with an online format, broadening practical implementation possibilities and making the program accessible to a wide audience, including those in remote areas.

The appendix includes recommendations for professionals, featuring session templates, relaxation exercises, effectiveness assessment methods, and detailed protocols for conducting online consultations. The program also facilitates regular feedback from participants to refine its content, enhancing its adaptability to contemporary challenges.

**Key words:** emotional resilience, war, resilience, coping strategies, psychological support.

**Постановка проблеми.** Сучасні реалії воєнних дій та збройних конфліктів спричиняють значні трансформації у соціальному та психологічному житті суспільства, ставлячи перед особистістю надзвичайно складні виклики. Постійний психологічний тиск, спричинений загрозою життю, втратою близьких людей, руйнуванням звичного середовища та невизначеністю майбутнього, зумовлює високий ризик розвитку різноманітних психоемоційних порушень, серед яких найчастіше фіксуються тривожні розлади, депресія та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). У таких умовах емоційна стійкість, або резилієнтність, постає одним із ключових факторів, що визначає здатність людини не лише зберігати життєву функціональність, а й мобілізувати внутрішні ресурси для подолання критичних обставин.

Разом із тим науковий аналіз показує, що проблема розвитку емоційної стійкості в екстремальних умовах досліджена ще недостатньо системно та комплексно. Значна частина наявних підходів обмежується вивченням окремих психологічних ресурсів – Застосування онлайн-методів організації дослідження забезпечило не лише широке охоплення учасників із різних територіальних регіонів, але й зручність та безпеку участі. Такий формат мінімізував вплив зовнішніх стресових факторів, які могли б виникнути під час безпосереднього контакту з дослідником, а також гарантував анонімність та конфіденційність відповідей. Крім того, онлайн-опитування створило для респондентів більш комфортні умови для самостійного заповнення тестових інструментів, що позитивно позначилося на широті та точності отриманих результатів. Як зазначає О. Шеремет – «Використання комплексного підходу, який поєднував кількісні методи збору даних із подальшим статистичним аналізом, дало можливість отримати об'єктивні й валідні показники, які дозволили оцінити ефективність програми розвитку емоційної стійкості та зробити висновки щодо механізмів адаптації особистості в умовах війни» [6, с. 102–110].

Для досягнення мети та перевірки ефективності розробленої програми розвитку емоційної стійкості було використано комплекс психодіагностичних методик, які дають змогу всебічно оцінити рівень резилієнтності, індивідуальні відмінності у сприйнятті стресу та характерні копінг-стратегії учасників.

Основним інструментом вимірювання емоційної стійкості виступила Шкала резилієнтності Коннора-Девідсона (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC). Вона була

створена у 2003 році К. Коннор та Дж. Девідсоном з метою оцінки здатності людини адаптуватися до складних життєвих умов, долати стресові ситуації та зберігати психологічний баланс [4, 101–106].

CD-RISC вважається одним із найнадійніших та найпоширеніших інструментів у сучасній психології, що активно використовується у клінічних, військових та кризових дослідженнях, зокрема при роботі з особами, які пережили травматичний досвід або мають симптоми посттравматичного стресового розладу. Теоретичною основою методики є уявлення про резилієнтність як інтегративну характеристику особистості, що включає психологічну гнучкість, здатність до відновлення після стресу, контроль над емоційними реакціями, а також уміння спиратися на внутрішні ресурси та соціальну підтримку [1, с. 25-33]. Структура опитувальника складається з 25 тверджень, кожне з яких оцінюється респондентом за п'ятибальною шкалою від 0 («зовсім не вірно») до 4 («повністю вірно»). Загальний результат може варіюватися від 0 до 100 балів і відображає рівень емоційної стійкості: чим вищий показник, тим більш розвинутою є здатність індивіда адаптуватися до кризових умов.

Для вимірювання рівня суб'єктивного сприйняття стресу було застосовано Шкалу сприйняття стресу (Шкала сприйняття стресу, PSS), розроблену Ш. Коеном і С. Вільямс [12, с. 112–123]. Ця методика дозволяє оцінити, наскільки життєві ситуації розглядаються людиною як стресові та непередбачувані. Вона орієнтована на визначення саме суб'єктивного досвіду, оскільки навіть за однакових зовнішніх умов люди по-різному сприймають рівень стресового навантаження. PSS є універсальною методикою, яка використовується у дослідженнях, що стосуються психічного здоров'я, кризових станів, ефективності інтервенцій та впливу стресу на поведінку й фізичний стан особистості. Шкала складається з 10 пунктів, які оцінюються за п'ятибальною системою, і дає змогу отримати загальний індекс стресосприйняття, що корелює з психологічним і фізичним благополуччям [13].

Для аналізу поведінкових стратегій подолання стресових ситуацій у дослідженні застосовувався Опитувальник копінг-стратегій (Анкета способів подолання труднощів, WCQ) у адаптації Т. Л. Крюкової [7, с. 183]. Даний інструмент базується на концепції копінгу як усвідомлених когнітивних та поведінкових зусиль людини, спрямованих на подолання внутрішніх або зовнішніх вимог,

що перевищують її ресурси. Опитувальник дозволяє виявити перевагу певних стратегій – проблемно-орієнтованих чи емоційно-орієнтованих – та оцінити їхню ефективність у кризових умовах. Використання WCQ є особливо важливим у дослідженнях, що стосуються воєнних дій, оскільки воно дає можливість визначити, які стратегії поведінки виявляються найбільш адаптивними у ситуаціях високої невизначеності та психологічного тиску.

Статистична обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою програмного пакету SPSS 26.0. Для виявлення динаміки показників в експериментальній та контрольній групах було застосовано t-критерій Стюдента для залежних вибірок, що дало змогу оцінити значущість відмінностей у рівні резилієнтності та сприйнятті стресу до і після проведення програми. Для визначення взаємозв'язків між основними змінними (резилієнтністю, рівнем стресу та копінг-стратегіями) використовувався кореляційний аналіз. Персона, який дозволив виявити характер і силу зв'язків між ними [9, с. 1–24].

Відтак, поєднання стандартизованих психодіагностичних методик та сучасних статистичних процедур забезпечило комплексний підхід до вивчення емоційної стійкості та дозволило отримати надійні й валідні результати, що мають як наукове, так і практичне значення для психологічної підтримки населення в умовах воєнних дій.

Програма формування емоційної стійкості була розроблена у форматі восьми онлайн-занять, що дозволило забезпечити доступність для учасників із різних регіонів та створити безпечні умови для психологічної роботи в умовах воєнних дій. Вона мала комплексний характер і була спрямована на розвиток ключових компонентів резилієнтності – когнітивних, емоційних, соціальних та поведінкових. У рамках когнітивного блоку учасники навчалися виявляти та змінювати неадаптивні переконання, формувати більш гнучкі способи мислення та розширювати здатність до позитивної переоцінки складних ситуацій. Емоційний блок включав техніки саморегуляції, вправи на розвиток усвідомленості та майндфулнес-практики, а також тілесно-орієнтовані методики, що сприяли зниженню напруги та відновленню психологічної рівноваги. Соціальний блок був зосереджений на формуванні навичок ефективної комунікації у кризових обставинах, розвитку вміння звертатися по підтримку та взаємодіяти в умовах стресу. Поведінковий блок був спрямований на опанування стратегій планування дій, під-

вищення здатності до вирішення проблем та формування проактивної позиції у складних життєвих ситуаціях.

Ефективність програми була підтверджена емпіричними результатами. Середні показники за шкалою резилієнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC) зросли з  $54,2 \pm 8,7$  до  $68,5 \pm 7,4$  балів ( $p < 0,01$ ), що свідчить про значне підвищення рівня емоційної стійкості учасників після завершення курсу. За шкалою сприйняття стресу (PSS) було зафіксовано зниження рівня суб'єктивного стресу з  $28,1 \pm 5,9$  до  $19,4 \pm 5,2$  балів ( $p < 0,01$ ), що демонструє зменшення відчуття перевантаженості та втрати контролю. Результати опитувальника копінг-стратегій (WCQ) показали підвищення використання адаптивних способів подолання труднощів, зокрема пошуку соціальної підтримки та планування дій, на 24%, при цьому частота вживання неефективних унікальних стратегій знизилася на 18%. Додатково кореляційний аналіз підтвердив наявність значущого зворотного зв'язку між резилієнтністю та рівнем стресу ( $r = -0,47$ ;  $p < 0,01$ ), що ще раз підкреслює роль емоційної стійкості як буферного чинника у процесах подолання наслідків воєнних дій.

У сукупності отримані результати свідчать, що запропонована програма є ефективним інструментом розвитку психологічної стійкості в умовах екстремального стресу та може бути адаптована для використання як серед цивільного населення, так і серед волонтерів чи військовослужбовців.

Отримані результати підтверджують, що цілісні програми розвитку емоційної стійкості суттєво підвищують здатність особистості протистояти стресу. Зокрема, у експериментальній групі спостерігалось значне зростання резилієнтності, зниження рівня сприйманого стресу та перехід до адаптивних копінг-стратегій. Це узгоджується з висновками дослідження Joyses et al. щодо «Resilience@Work», де через 6 місяців після втручання у групі, що пройшла майндфулнес-програму, показники резилієнтності були вище, ніж у контрольній ( $p \approx 0,09$ ).

Міжнародні дослідження також підтверджують ефективність універсального підходу. Автори С. Саутвік та Д. Чарні зазначають: «багато інтерв'ююваних людей використовують поєднання множинних факторів резилієнтності: волонтерство, лідерство, відчуття життєвої місії [13]. Це підкреслює силу цілісного, багатокомпонентного втручання – саме цю модель ми й реалізували в програмі.

Ще одним прикладом є інноваційна онлайн-програма «Тактичне тренування стій-

кості» для рятувальників, яка поєднує тілесні практики, психотехніки та виклики віртуального середовища [2, с. 147]. Попередня оцінка підтвердила високу прийнятність, зручність і початкову ефективність у зміцненні психоемоційної стійкості.

Зауважимо, що дистанційний формат нашої програми дозволяє охопити широкі верстви населення без ризику для безпеки – важливо саме в умовах воєнних дій. Подібний підхід використовувався в армійській програмі США «Комплексні тренування для солдат (CSF2)», що пропонувала онлайн-інструменти з оцінювання (GAT), саморозвитку та навчального контенту, спрямованого на усі виміри стійкості – включно з соціальним, емоційним, духовним і фізичним [3].

Нарешті, важливо зазначити: у контрольній групі суттєвих змін не зафіксовано. Це вказує на те, що результати були обумовлені саме специфікою нашого комплексного втручання – а не просто ефектом часу чи спонтанної адаптації.

Етика дослідження. Проведення дослідження здійснювалося з суворим дотриманням етичних норм сучасної психологічної науки та міжнародних стандартів гуманного ставлення до людини. Основним пріоритетом було забезпечення прав, гідності та психоемоційної безпеки учасників, які перебували під впливом воєнних подій та могли мати підвищену вразливість до стресових чинників. Перед початком емпіричного етапу кожному учаснику було надано вичерпну інформацію про мету, завдання, методи та можливі наслідки участі у дослідженні. Усі респонденти надали інформовану згоду, що гарантувала добровільність участі, можливість відмовитися на будь-якому етапі без будь-яких негативних наслідків, а також захист від будь-якого примусу.

З метою забезпечення конфіденційності всі персональні дані були закодовані та використовувалися виключно у знеособленому вигляді. Отримані матеріали зберігалися у захищених електронних носіях із обмеженим доступом, що виключало можливість їхнього розголошення. Особлива увага приділялася мінімізації психологічних ризиків: методика та програма занять не передбачали індукції стресу чи відтворення травматичних подій, а тренінгові вправи будувалися з урахуванням принципів психологічної безпеки. У випадках, коли виявлявся високий рівень емоційного дистресу чи потреба в додатковій допомозі, учасників скеровували до фахових психологів або психотерапевтів для отримання кваліфікованої підтримки.

Дослідження пройшло внутрішню етичну експертизу в установі, яка забезпечувала його організацію, та було узгоджене з чинними нормами українського законодавства щодо захисту персональних даних. Усі процедури відповідали положенням Етичного кодексу психолога (EFPA, APA), що гарантує високий рівень професійної відповідальності та дотримання принципів доброчесності у роботі з людьми, які переживають наслідки війни.

**Висновки.** В умовах воєнних дій та збройних конфліктів емоційна стійкість постає як ключовий фактор адаптації та виживання особистості. Вона є багатовимірним конструктом, що охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові й соціальні компоненти, які у своїй сукупності формують здатність людини не лише витримувати стрес, а й ефективно реагувати на складні обставини. Представлені результати дослідження підтвердили, що лише комплексний підхід до розвитку стійкості має статистично значущий ефект, адже поєднання різних рівнів регуляції дозволяє людині гнучко перебудовуватися відповідно до ситуації. Авторська програма, спрямована на розвиток емоційної стійкості, продемонструвала високу ефективність, про що свідчить позитивна динаміка за показниками CD-RISC, зниження рівня стресу та трансформація копінг-стратегій. Це дає підстави стверджувати, що подібні інтервенції є результативними навіть у кризових умовах. Їхня практична цінність особливо велика для широкої аудиторії – військових, волонтерів, гуманітарних працівників і цивільного населення, яке зазнало впливу воєнних подій. Дистанційний формат та онлайн-доступність роблять програму доступною у будь-яких обставинах, що підвищує її значущість у сучасних умовах. Використання рандомізованого контрольованого дизайну дозволить надати ще більш переконливі докази ефективності програми, а дослідження ролі само-ефективності та потенціалу онлайн-мереж підтримки допоможуть вибудувати стійкіші механізми подолання наслідків кризи. Таким чином, розвиток емоційної стійкості в умовах війни є не лише індивідуальною потребою, але й суспільною необхідністю, що забезпечує адаптацію, психологічне здоров'я та збереження людського потенціалу.

Перспективи подальших досліджень відкривають можливості для глибшого вивчення довготривалих ефектів інтервенцій, порівняння їхньої результативності в різних групах та серед різних соціальних і професійних категорій.

**Література:**

1. Антонова Н. О. Психологічна адаптація до стресу в умовах збройного конфлікту. *Психологічний журнал*. 2022. 1(33), С. 25–33.
2. Кравцова Г. Психологічна стійкість особистості в умовах війни. Київ: Ніка-Центр. 2023. 208 с.
3. Левчук М. Резилієнтність та подолання стресу у цивільних осіб під час воєнного конфлікту. *Психологія і суспільство*. 2023. 1. 45–53.
4. Мельник І. В. Соціальна підтримка як чинник зниження стресу під час війни. *Соціальна робота і психологія*. 2022. № 3. С. 101–106.
5. Пінчук І. Я. Психічне здоров'я в умовах війни: виклики, напрями реагування. *Збірник наукових праць Університету «Україна»*. 2023. 1. С. 8–14.
6. Шеремет О. В. Емоційна саморегуляція як механізм адаптації до кризових ситуацій. *Наукові студії з соціальної та політичної психології*. 2021. 47(50). С. 102–110.
7. Крюкова Т. Л. Подолання труднощів та розвиток психологічної стійкості особистості: теоретичні та практичні аспекти, 2022. С. 183.
8. A systematic review of coping strategies and risk/protective factors among Ukrainian refugees and IDPs. *PMC (NCBI)*. 2023. DOI: 10.1101/PMC10590896.
9. Bonanno G. A. *The End of Trauma: Resilience After War and Disaster*. New York: Basic Books. 2022.
10. Coping and resilience strategies among Ukraine war refugees. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19. Art. 13094. DOI: 10.3390/ijerph192013094.
11. Guerra A., Karakuş O. Sentiment analysis for measuring hope and fear from Reddit posts during the 2022 Russo-Ukrainian conflict. *arXiv*. 2023.
12. Seligman M. E. Positive Psychology and Resilience. *American Psychologist*. 2021. 76(7). 112–123.
13. Southwick S. M., Charney D. S. *Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges*. Cambridge University Press. 2023.

Дата надходження статті: 26.06.2025

Дата прийняття статті: 15.07.2025

Опубліковано: 01.10.2025