МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки

Допущено до захисту

Завідувач кафедри МППП

д. психол. н., професор Асєєва Ю. О.

_____

(підпис)

«____»_____2025 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня магістр
зі спеціальності _____053 Психологія_____
(шифр та найменування спеціальності)
за освітньою програмою__«Практична психологія»__
(назва освітньої програми)

на тему «**ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ ЖІНКИ ЯК ФАКТОР ПІДТРИМКИ ПОЗИТИВНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ В РОДИНІ ПІД ЧАС ВІЙНИ**»

Виконавець:
здобувачка 2 курсу, групи 6 зф12/1
факультету ЦЗФН
_____Тихонова Ганна Романівна
/підпис/

Науковий керівник:
професор кафедри МППП,
доктор економічних наук

_____Лоханова Наталія Олексіївна
/підпис/

Одеса-2025

ЗМІСТ

ВСТУП……..…3
РОЗДІЛ1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ЖІНКИ ЯК ФАКТОР ПІДТРИМКИ ПОЗИТИВНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ В РОДИНІ ПІД ЧАС ВІЙНИ ……...7
1.1. Теоретичний аналіз проблеми психологічного клімату в психологічних дослідженнях……...…….7
1.2. Сутність емоційної стійкості в наукових розвідках …… 16
1.3. Емоційна стійкість жінки як фактор підтримки позитивного психологічного клімату в родині під час війни …… ……33
Висновки до першого розділу ……41
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ТА ЕМПІРИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ЖІНКИ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ В РОДИНІ ……..……...44
2.1. Організація та методологія експериментального дослідження…….……44
2.2. Обґрунтування обраних методик емпіричного дослідження ……..…..…46
Висновки до другого розділу……...53
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ЖІНКИ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ В РОДИНІ……...55
3.1. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження……55
3.2. Шляхи розвитку емоційної стійкості жінки в умовах війни..……...76
Висновки до третього розділу ……....86
ВИСНОВКИ…….....90
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….95
ДОДАТКИ……103

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах повномасштабної війни, що супроводжується тривалими стресогенними впливами, загрозою життю, втратами, вимушеною міграцією, руйнуванням звичних соціальних структур та різким зростанням емоційної напруги, сім’я постає центральною системою психологічної підтримки та базовим середовищем формування відчуття безпеки. Саме тому питання збереження й відновлення позитивного психологічного клімату в родині набуває виняткового значення, оскільки він є визначальною умовою психологічної стабільності, адаптивності та стресостійкості її членів. У ситуації воєнної кризи різко зростає потреба в індивідуальних і сімейних психічних ресурсах, які забезпечують здатність родини протистояти надмірним навантаженням і зберігати внутрішню єдність.

У сучасних українських реаліях саме жінка, незалежно від її соціальної ролі (дружина, мати, донька, опікунка), часто виступає ключовою фігурою емоційної стабілізації родинної системи. Вона приймає на себе підвищений обсяг відповідальності: від забезпечення повсякденного функціонування сім’ї до підтримання емоційного стану дітей та дорослих, які переживають травматичні події. У воєнний час жіноча емоційна стійкість виконує не лише індивідуальну, а й системоутворювальну функцію: стає психологічним «фундаментом» сімейної безпеки, модерує рівень тривоги в домогосподарстві, регулює міжособистісні взаємини та визначає домінантну емоційну атмосферу.

Проблематика емоційної стійкості має тривалу історію в психологічній науці та представлена широким спектром теоретичних і прикладних досліджень. У класичних працях вітчизняних дослідників, зокрема І. Аршави, О. Малхазова, Е. Носенко, Л. Бучек, емоційна стійкість розглядається як інтегральна властивість особистості, що забезпечує здатність до саморегуляції, збереження внутрішньої рівноваги та оптимального функціонування в умовах стресу.

Окремий напрям становлять дослідження емоційної стійкості у спеціальних або екстремальних умовах, виконані Г. Дубчак, В. Стасюком, А. Злотніковим, А. Неуровою, які розглядали цю властивість як ключовий адаптивний ресурс особистості, що діє під впливом тривалого стресу, загрози та високої відповідальності. У працях Ю. Реви, І. Гурак, О. Шульженко, К. Пилипенко емоційна стійкість вивчається у контексті вікових та професійних аспектів розвитку, підкреслюючи її роль у становленні особистості та професійній успішності. В останні роки спостерігається посилення уваги до специфіки емоційної стійкості в умовах криз і травматичних подій.

Попри значний науковий доробок, переважна частина досліджень зосереджена на загальних закономірностях емоційної стійкості, її ролі у професійній діяльності або віковому розвитку. Натомість питання емоційної стійкості жінки, її ресурсів, структурних компонентів та особливостей функціонування в умовах воєнного стану й підтримання позитивного психологічного клімату сім'ї досі залишаються недостатньо висвітленими.

Об'єкт дослідження: психологічний клімат в родині.

Предмет дослідження: емоційна стійкість жінки як фактор підтримки позитивного психологічного клімату в родині під час війни.

Мета дослідження полягає в науково-теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні емоційної стійкості жінки як фактору підтримки позитивного психологічного клімату в родині під час війни.

Недостатня наукова розробленість питання та його висока соціальна значущість визначили необхідність звернення до обраної теми кваліфікаційної роботи.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу науково-психологічної літератури з'ясувати ступінь розробленості проблеми психологічного клімату в психологічних дослідженнях.
2. Проаналізувати сутність емоційної стійкості в наукових розвідках.

3. Охарактеризувати особливості емоційної стійкості жінки як фактор підтримки позитивного психологічного клімату в родині під час війни.
4. Обґрунтувати обрані методики експериментального дослідження.
5. Описати і проаналізувати результати емпіричного дослідження.
6. Проаналізувати шляхи розвитку емоційної стійкості жінки в мовах війни

Для вирішення поставлених завдань у роботі використано такі методи дослідження: *теоретичні:* аналіз наукової літератури з метою визначення й теоретичного обґрунтування проблеми емоційної стійкості як фактору підтримки позитивного психологічного клімату; синтез, узагальнення, систематизація; *емпіричні:* діагностичні (опитувальники, психодіагностичні методики); *статистичні* методи для опрацювання отриманих даних і встановлення кількісної залежності між досліджуваними явищами й процесами – методи математико-статистичного аналізу та обробки даних: кількісний та якісний аналіз результатів дослідження з метою узагальнення даних експериментальної роботи, методи математичної статистики, зокрема коефіцієнт Спірмена для виявлення статистичної значущості отриманих результатів.

Експериментальна база дослідження. В емпіричному дослідженні прийняли участь 52 респонденти: група 1 (24 жінки, чиї чоловіки/партнери є військовослужбовцями або мобілізованими), група 2 (28 жінок, чиї партнери не залучені до бойових дій та працюють у цивільних сферах)

Практичне значення дослідження полягає в розробленні методики діагностики рівнів емоційної стійкості та авторської тренінгової програми «Емоційна стійкість жінки в умовах війни». Матеріали дослідження можуть бути використані при підготовці навчальних курсів з дисциплін «Медична психологія», «Психологія ідентичності», «Психологія особистості», «Соціальна психологія».

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати магістерської роботи висвітлено у статті «Емоційна стійкість жінки як чинник гармонізації сімейних стосунків під час воєнного конфлікту» в «Науковому студентському віснику» (Одеса, 2025 р.).

Структуру та обсяг магістерської роботи представлено вступом, трьома розділами, висновками до кожного з розділів, загальними висновками, списком використаних джерел (68 найменувань). Робота містить 9 додатків на 25 сторінках, 4 таблиці. Загальний обсяг основного тексту – 94 сторінки.

РОЗДІЛ1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ЖІНКИ ЯК ФАКТОР ПІДТРИМКИ ПОЗИТИВНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ В РОДИНІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

1.1. **Теоретичний аналіз проблеми психологічного клімату в психологічних дослідженнях.**

Проблема психологічного клімату є однією з ключових у соціальній, організаційній, педагогічній та сімейній психології, оскільки ця категорія виступає системним індикатором якості міжособистісних взаємин, емоційного функціонування групи та загальної адаптивності соціальної спільноти. Аналіз дисертацій і наукових праць, представлених у вітчизняному науковому просторі впродовж останніх десятиліть, засвідчує поступовий перехід від фрагментарного опису емоційного тла групи до комплексного бачення психологічного клімату як багаторівневої системи регуляції взаємодії.

У працях М. Шакірі психологічний клімат трактується як сукупність соціально-психологічних умов, що визначають рівень емоційної задоволеності, безпеки та згуртованості членів групи. Дослідниця підкреслює, що сприятливий клімат – це результат сформованих ціннісних орієнтацій, узгоджених норм колективної взаємодії та підтримувальної емоційної атмосфери. Таким чином, клімат має подвійний характер: з одного боку він репрезентує фон групової взаємодії, а з іншого – активний чинник формування продуктивних відносин [49].

У статті В. Іушиної увага акцентується на структурних компонентах клімату: емоційно-психологічному, ціннісно-нормативному та поведінково-комунікативному. Авторка визначає психологічний клімат як індикатор якості групового функціонування, який проявляється в узгодженості дій, рівні довіри, характері міжособистісних відносин та ефективності спільної

діяльності. Важливим є наголос на тому, що клімат не лише описує стан групи, але й виступає механізмом регуляції групових процесів [12].

У дослідженні З. Пушкара та Г. Войтович психологічний клімат подано як динамічну сукупність емоційних і соціальних відносин, що виникають на ґрунті взаємних очікувань, стилю керівництва, рівня групової згуртованості та готовності до співпраці. Автори детально описують чинники його формування: характер лідерства, групові норми, міжособистісна сумісність, мотиваційні установки членів колективу [32].

У дисертації О. Мешко психологічний клімат розглядається як необхідна умова ефективної взаємодії педагогічного колективу, а також як перетин індивідуально-психологічних особливостей педагогів і зовнішньо-організаційних умов. Авторка наголошує, що формування позитивного клімату залежить від професійної рефлексії, емоційної культури та здатності до конструктивної комунікації [33].

О. Волошина описує психологічний клімат через категорії емоційної стабільності, трудової взаємодії, рівня професійної напруженості та здатності колективу до саморегуляції в умовах підвищеного ризику [6]. У дослідженні М. Молочко поняття психологічного клімату як інтегративна характеристика професійного середовища, що забезпечує умови для емоційної стабільності та взаємної підтримки, а також визначає рівень готовності колективу до виховної діяльності [23].

О. Фурман наголошує, що позитивний клімат має забезпечувати не лише емоційний комфорт, а й мотивацію до дії, новаторства, рефлексивність і відкритість до змін. [44]. Н. Ярема до опису клімату включає такі показники, як рівень довіри, згуртованості, дисципліни та соціальної підтримки. Авторка наголошує, що від якості клімату залежить професійна діяльність його членів [52]. С. Кличковський підкреслює, що в умовах нестабільності клімат стає критичним чинником збереження ефективності колективу, виконуючи роль регулятора емоційної напруженості та групової мотивації [13]. І. Олійник акцентує увагу на емоційній сумісності,

згуртованості та мотиваційних установках членів групи, показуючи, що психологічний клімат є одним із ключових детермінант успішності [28].

У праці О. Сімоненко психологічний клімат визначено як соціально-психологічне підґрунтя ефективності діяльності. Дослідниця виділяє емоційно-мотиваційні та нормативно-регулятивні характеристики клімату, акцентуючи на його ролі у формуванні професійної культури та організаційної стабільності [35].

Аналіз представлених наукових праць свідчить, що проблема психологічного клімату в українській психології є глибоко розробленою, однак різні дослідники роблять акцент на різних аспектах цього багатовимірного феномена. Усі роботи сходяться на тому, що психологічний клімат — це інтегральна характеристика групової взаємодії, яка відображає:
емоційне тло взаємин;

- характер комунікації;
- узгодженість норм та ролей;
- ступінь психологічної безпеки;
- ціннісну єдність і групову згуртованість.

Водночас у кожній науковій праці вчених поняття наповнюється специфічними змістами залежно від контексту (педагогічного, військового, спортивного, організаційного або управлінського), що свідчить про функціональну багатовимірність психологічного клімату, який водночас слугує і фоном, і активним механізмом регуляції групових процесів.

Поняття психологічного клімату сім'ї в українській психології розглядається як складний інтегральний феномен, що відображає якість емоційних, комунікативних та поведінкових взаємодій членів родини. У сучасних дослідженнях психологічний клімат визначається як системна характеристика сімейних стосунків, що забезпечує психологічну безпеку, емоційне благополуччя та адаптаційний потенціал сім'ї. Р. Федоренко визначає психологічний клімат як інтегральну якість сімейної системи, що поєднує емоційну підтримку, взаємоповагу, прийняття та конструктивне

спілкування. Згідно з автором, клімат не є статичною характеристикою; він формується у процесі взаємодії та відображає рівень психологічної зрілості родини [43].

І. Нечітайло трактує сприятливий психологічний клімат як ключовий чинник психологічної безпеки членів сім'ї (Нечітайло). Дослідниця підкреслює, що саме клімат визначає здатність родини протистояти зовнішнім стресорам, включно з умовами війни, мобілізації та тривалої невизначеності [25].

У праці І. Грицюк та Ю. Сащук психологічний клімат подано як критичний чинник розвитку дитини, що визначає її емоційну стабільність, навчальну мотивацію та здатність до саморегуляції [7]. Автори наголошують, що позитивний сімейний клімат відіграє особливо значущу роль для дітей із затримкою психічного розвитку.

С. Ставицька, В. Кутішенко та М. Сімонов підкреслюють системний характер сімейного клімату, акцентуючи на тому, що клімат формується на перетині ціннісних орієнтацій, емоційних стилів взаємодії та рольових моделей. Автори підкреслюють, що психологічний клімат є водночас і продуктом, і чинником функціонування сім'ї [37].

Особливий внесок у розуміння феномену зроблено С. Соколовою, З. Шайхлісламовим та М. Ладикою, які показали, що психологічний клімат у сім'ї під час війни стає чутливим індикатором стресу, тривоги та дестабілізуючих зовнішніх факторів. Дослідники наголошують, що здатність сім'ї підтримувати згуртованість у кризових умовах є ключовою умовою її психологічної стійкості [36].

У праці М. Цубери психологічний клімат розглядається як чинник формування психологічного імунітету особистості, тобто стійкості до стресорогенних впливів та емоційних потрясінь. Авторка підкреслює важливість довірливих і підтримувальних стосунків у родині [45].

Узагальнення вказаних досліджень дозволяє виокремити основні характеристики позитивного психологічного клімату, який визначається:

- вираженою емоційною підтримкою та взаємоповагою [43];
- високим рівнем згуртованості та довіри [25];
- конструктивними формами вирішення конфліктів [37];
- гнучким, але узгодженим розподілом сімейних ролей [7];
- наявністю психологічної безпеки як базової умови розвитку [36]

Позитивний клімат виконує функції емоційного буфера, знижує інтенсивність стресу та сприяє стабільності сімейних стосунків.

На противагу, негативний психологічний клімат характеризується:

- емоційною холодністю, критикою або надмірним контролем [45];
- високою конфліктністю та нестабільністю взаємодії [37];
- неузгодженістю ролей, домінуванням хаотичного або авторитарного стилю [43];
- підвищеним рівнем тривоги серед членів сім'ї [36].

Психологічний клімат посилює психологічну вразливість і руйнує системність сімейних стосунків. Автори наголошують, що клімат формується на підставі індивідуальних особливостей членів сім'ї, історії взаємин, сімейних сценаріїв та зовнішніх обставин. Позитивний кліматпідтримується: високою емоційною компетентністю, здатністю до емпатії й рефлексії, партнерськими моделями комунікації. Негативний клімат часто виникає через: низьку стресостійкість членів родини, недостатню емоційну регуляцію, неусвідомлені деструктивні моделі взаємодії [36; 37; 45; 49].

У дослідженнях, присвячених сім'ї, психологічний клімат розглядається як базовий системоутворювальний компонент функціонування родинної системи. Аналіз дисертацій О. Чанцевої-Коваленко, Е. Козловської та Ю. Примак засвідчує, що хоча всі автори працюють у межах соціально-психологічного підходу, їхні трактування психологічного клімату мають різні акценти, пов'язані з метою та віковими/рольовими характеристиками досліджуваних груп. У дисертації О. Чанцевої-Коваленко «Гармонійні стосунки батьків як чинник особистісного розвитку дитини» психологічний клімат постає як детермінанта розвитку дитини, структурована навколо

емоційно-ціннісної взаємодії батьків. Авторка розглядає клімат не як загальний фон стосунків, а як якісну характеристику міжособистісної динаміки, що забезпечує: емоційний захист, стабільність внутрішнього світу дитини, послідовність виховних впливів. Клімат у цій концепції визначається гармонійністю подружніх стосунків, узгодженістю батьківських ролей та здатністю членів сім'ї до емпатійної взаємодії. Авторка наголошує, що позитивний психологічний клімат – це передусім атмосфера прийняття, доброзичливості та емоційної підтримки, яка створює умови для формування в дитини базової довіри до світу та адекватної самооцінки [46].

У дослідженні Е. Козловської «Психологічна готовність молодого подружжя до гармонізації стосунків» психологічний клімат трактується як індикатор взаємної задоволеності партнерів та рівня їхньої готовності до спільного розвитку. На відміну від попередньої дисертації, акцент перенесено з батьківсько-дитячих відносин на подружню систему як центр системи сімейних взаємин. Авторка виділяє такі ключові компоненти сімейного клімату: емоційна тональність спілкування; стійкі стильові характеристики взаємодії; якість комунікативного партнерства (здатність до діалогу, відкритість, конфліктна компетентність); узгодженість очікувань і сімейних ролей. Козловська підкреслює, що саме психологічна готовність пари до гармонізації (уміння регулювати емоційні реакції, будувати партнерські стосунки, долати стрес) виступає фундаментом для формування позитивного сімейного клімату. Таким чином, клімат у її розумінні є результатом поєднання емоційної компетентності партнерів і спільних ціннісних орієнтацій [**14**].

Ю. Примак пропонує комплексне системне бачення сімейного клімату. Авторка розглядає його як мультикомпонентне середовище, що формує соціально-психологічні механізми ідентичності; задає нормативні моделі поведінки; структурує емоційний досвід підлітка; забезпечує відносно стабільний психологічний простір розвитку. На відміну від двох інших дисертацій, Ю. Примак включає у структуру сімейного клімату: соціально-

нормативний компонент (сімейні правила, межі, очікування), емоційний компонент (теплота, прийняття, підтримка), рольово-статусний компонент (узгодженість ролей, авторитетність батьків), комунікативно-поведінковий компонент (моделі вирішення конфліктів, стилі взаємодії). Таким чином, психологічний клімат у Ю. Примак – це не тільки емоційне тло, а й структурований комплекс взаємодій, що визначає механізми становлення особистості підлітка [**31**].

У всіх трьох дисертаціях психологічний клімат: розглядається як системна якість сім'ї; описується через емоційно-комунікативні параметри; має вирішальне значення для розвитку особистості; пов'язується з узгодженістю ролей та ефективністю сімейної взаємодії. О. Чанцева-Коваленко фокусується на впливі клімату на особистісний розвиток дитини, акцентуючи емоційну сферу та роль батьківської гармонії. Е. Козловська розглядає клімат як результат психологічної готовності подружжя до гармонізації, акцентуючи партнерські стосунки та комунікативну компетентність. Ю. Примак аналізує клімат як мультикомпонентне середовище, що формує ідентичність підлітка й включає як емоційні, так і нормативно-рольові механізми [46; 14; 31]. У вищезазначених дисертаційних дослідженнях психологічний клімат сім'ї постає як багаторівнева характеристика, яка охоплює емоційні, комунікативні, соціально-нормативні та рольові параметри взаємодії членів родини. Незважаючи на різні акценти (дитячий розвиток, подружня взаємодія чи ідентичність підлітків) більшість авторів підкреслюють, що саме якість сімейного клімату визначає психологічну стійкість сім'ї, забезпечує її адаптаційні можливості та виступає ресурсом або ризиком для розвитку особистості.

Таким чином, у сучасній українській психології психологічний клімат сім'ї розуміється як системна, динамічна та багаторівнева характеристика сімейного середовища, яка одночасно відображає емоційні взаємини в родині та визначає її адаптаційні можливості. Позитивний клімат є ресурсом розвитку, а негативний – фактором ризику емоційної дезадаптації.

В умовах війни роль психологічного клімату зростає: він стає ключовим механізмом збереження емоційної стійкості родини, забезпечує умови для подолання невизначеності та підтримки психологічного благополуччя її членів.

Психологічний клімат сім'ї – це інтегральна, динамічна та емоційно-комунікативна характеристика сімейної системи, що відображає якість міжособистісних взаємин, ступінь взаємної підтримки та психологічної безпеки її членів і визначає здатність родини підтримувати внутрішню стабільність у ситуації повсякденних та кризових життєвих впливів. Він формується у процесі повсякденних взаємодій та проявляється у рівні емоційної теплоти, довіри, згуртованості, узгодженості сімейних ролей, а також у наявності конструктивних стратегій вирішення конфліктів та спільного подолання стресу. Як системна особливість сімейного функціонування, психологічний клімат виконує регулятивну, підтримувальну та адаптаційну функції, забезпечуючи умови для особистісного розвитку, емоційної стійкості та благополуччя кожного члена родини.

Структура психологічного клімату сім'ї є багаторівневою системою, яка відображає специфіку емоційної, комунікативної, ціннісно-нормативної та поведінкової організації сімейної взаємодії. У наукових підходах різних дослідників психологічний клімат постає не як сукупність окремих проявів, а як інтегрований результат функціонування сімейної системи [43; 25; 7]. Спираючись на узагальнення сучасних концепцій, пропонуємо наступну структурну модель, що охоплює чотири ключові компоненти:

1. Емоційний компонент

Емоційний компонент визначає тональність сімейної взаємодії та формується через домінуючі емоційні стани, способи їх вираження і рівень емоційної доступності членів родини. Він є центральним у формуванні сприятливого клімату, оскільки саме емоційна взаємність слугує «психологічним ядром» сімейного функціонування [37; 36]. До його основних показників належать:

- рівень емоційної підтримки та прийняття;

- здатність сім’ї забезпечувати психологічну безпеку;
- ступінь теплоти, емпатійності та довірливості взаємин;
- характер емоційної реактивності (стабільність, вибуховість, тривожність).

2. Комунікативно-поведінковий компонент

Дослідження показують, що сім’ї з позитивним кліматом демонструють комунікативну прозорість, партнерський стиль взаємодії та узгодженість поведінкових стратегій [14; 31]. Комунікативно-поведінковий компонент структурує реальні способи взаємодії, що проявляються у стилях спілкування та поведінкових патернах, що охоплює:

- відкритість або закритість комунікації;
- способи регулювання конфліктів (конструктивні – діалог, пошук компромісу; деструктивні – уникнення, агресія);
- стиль сімейного лідерства;
- характер розподілу ролей у побутових та виховних сферах.

3. Ціннісно-нормативний компонент

Як показують дослідження сімейного клімату, нормативна узгодженість створює передбачуваність та стабільність взаємодії, що знижує конфліктність і підсилює відчуття єдності [43; 45]. Ціннісно-нормативний компонент визначає внутрішні правила, норми та смисли, що організовують життя сім’ї та забезпечують цілісність її функціонування. До його складових належать:

- узгодженість ціннісних орієнтацій членів родини;
- система сімейних норм (правила, межі, обов’язки, традиції);
- очікування щодо ролей і взаємних зобов’язань;
- ступінь поділеності смислів (чи збігаються розуміння «важливого» й «правильного» у сім’ї).

4. Адаптаційно-регулятивний компонент

Дослідники відзначають, що адаптаційний потенціал є системним індикатором якості сімейного клімату: сім’ї з високим адаптаційним

ресурсом краще зберігають емоційний баланс, згуртованість і психологічну стабільність навіть в умовах високого стресу [36; 25]. Адаптаційно-регулятивний компонент характеризує здатність сім'ї підтримувати внутрішній баланс у ситуаціях стресу, кризи або змін зовнішніх умов та включає:

- рівень спільної стресостійкості;
- здатність сім’ї до колективного подолання труднощів;
- гнучкість сімейної системи (уміння перебудовувати ролі й стратегії);
- регулятивні механізми (рефлексія, обговорення, емоційна стабілізація, спільне прийняття рішень).

Таким чином, структура психологічного клімату сім’ї – це багаторівневе утворення, яке поєднує:

- емоційний стан сімейної системи,
- якість комунікації та поведінкової взаємодії,
- ціннісну та нормативну узгодженість,
- адаптивність і здатність до регуляції стресу.

У своїй цілісності вищезазначені компоненти забезпечують: психологічну безпеку, емоційний комфорт, згуртованість, конструктивну взаємодію, оптимальні умови для розвитку особистості. Саме така структура дозволяє розглядати психологічний клімат не лише як емоційне тло сімейного життя, але як функціональний механізм, що визначає стійкість, ефективність та життєздатність сімейної системи.

1.2. Сутність емоційної стійкості в наукових розвідках.

Дж. Гілфорд розглядає емоційну стійкість як результат взаємодії когнітивної організованості, саморегуляційних механізмів та індивідуальних особливостей мотиваційно-афективної сфери, що дозволяє людині не втрачати функціональність у ситуаціях психологічного перевантаження. Тобто емоційна стійкість, згідно з логікою науковця, не є автономною

властивістю, а формою когнітивно-афективної узгодженості. Високий рівень когнітивної організації, на думку Дж. Гілфорда, створює умови для регулювання емоційної активації, попереджає надмірну імпульсивність та сприяє адаптивному прийняттю рішень. Відповідно, емоційна стійкість визначається не лише здатністю стримувати негативні переживання, а й умінням когнітивно переосмислювати ситуацію так, щоб підтримувати внутрішній баланс. Важливою частиною міркувань вченого є його твердження, що емоційна дезорганізація виникає тоді, коли когнітивна система не справляється з обсягом або складністю інформації, а не лише внаслідок дії зовнішнього стресора. Таким чином, емоційна стійкість – це властивість системи, яка зберігає ефективність за рахунок внутрішньої когнітивної впорядкованості. Цей підхід наближає трактування дослідника до сучасних уявлень про когнітивно-емоційну регуляцію, де емоційна стійкість розглядається як активний процес, що передбачає переробку інформації, оцінку значущості подій та застосування індивідуально притаманних стратегій подолання [56]

У своїх наукових підходах Х. Стельмащук розглядає стійкість особистості як комплекс взаємопов’язаних адаптаційних процесів, що забезпечують гармонійну інтегрованість психічного функціонування та дозволяють індивіду підтримувати узгодженість основних психологічних механізмів у мінливих або напружених умовах. Автор визначає стійкість як динамічну властивість, що проявляється у здатності особистості зберігати оптимальний рівень функціонування, навіть коли зовнішній тиск або емоційні чинники загрожують дестабілізацією. Саме тому в науковій літературі поняття стресостійкості нерідко розглядається в тісному зв’язку з емоційною стійкістю, адже обидва феномени відображають уміння особистості протистояти внутрішнім і зовнішнім емоціогенним впливам, відновлювати рівновагу й ефективно контролювати поведінку. Рівень емоційної стійкості безпосередньо визначає продуктивність діяльності в стресових або конфліктних умовах. Висока емоційна стійкість дає

можливість особистості діяти цілеспрямовано, раціонально та ефективно, використовуючи свої ресурси без надмірної втрати енергії чи порушення когнітивної організованості. Натомість низький рівень емоційної стійкості спричиняє зниження працездатності, погіршення якості рішень і підвищення ризику емоційних збоїв, що ускладнюють адаптивну поведінку. Таким чином, стійкість постає як гнучка, адаптивна здатність, що визначає ефективність функціонування особистості в умовах стресу та дозволяє їй зберігати внутрішню організованість, навіть коли зовнішні події мають потенціал до дестабілізації. Відповідно, емоційна стійкість виступає ключовим чинником, який визначає різницю між продуктивністю й дезорганізацією поведінки в емоціогенних ситуаціях [**39**].

А. Черкашин та М. Анікеєнко характеризують емоційну стійкість як один із ключових компонентів функціонального стану людини, яка працює в екстремальних, напружених або небезпечних умовах, де на перший план виходить здатність індивіда зберігати психологічну рівновагу та контроль за поведінкою попри інтенсивну дію стресорів. У їхній концепції емоційна стійкість розуміється передусім як здатність особистості протистояти емоційним зсувам, зумовленим інтенсивною психофізіологічною напругою, зберігати оптимальний рівень активації, не допустити емоційного зриву або зниження продуктивності діяльності. Автори підкреслюють, що стійкість в умовах екстремального середовища є результатом збалансованої взаємодії кількох підсистем: емоційної регуляції, когнітивного контролю, мотиваційних механізмів та здатності до самовідновлення. Особливу увагу вчені приділяють тому, що емоційна стійкість проявляється не лише у відсутності негативних емоційних реакцій, а й у збереженні здатності діяти впевнено, цілеспрямовано та конструктивно, коли зовнішні умови вимагають швидкого прийняття рішень і точних дій. У такому контексті вона виступає не стільки емоційною характеристикою, скільки інтегральним психофізіологічним ресурсом, що визначає межі та можливості адаптаційної поведінки в екстремальних ситуаціях. Дослідники підкреслюють, що в

екстремальних умовах емоційна стійкість не є стабільною рисою, а виступає динамічним показником, який змінюється залежно від інтенсивності навантажень, рівня підготовленості, індивідуального досвіду та характеру психофізіологічної реактивності. У цьому контексті автори трактують її як результат тренованості, розвитку навичок саморегуляції, здатності керувати увагою, диханням, тілесною напругою і смисловими інтерпретаціями ситуації. Таким чином, емоційна стійкість постає як багаторівневий регулятивний механізм, який дозволяє людині зберігати психічну рівновагу, контроль та ефективність діяльності у стані загрози або перевантаження. Її сутність полягає у підтриманні оптимального функціонального стану, що уможливлює продуктивну поведінку за умов зовнішнього тиску. Такий підхід відображає інтеграцію емоційного, когнітивного та фізіологічного рівнів регуляції, що робить модель авторів надзвичайно актуальною для сучасних досліджень психологічної стійкості як у професійних, так і в повсякденних умовах [48]

С. Кравчук розглядає емоційну стійкість як базову адаптаційну характеристику особистості, що забезпечує її здатність протистояти інтенсивним стресогенним впливам без втрати функціональності, внутрішнього контролю та спрямованості поведінки. Автор підкреслює, що емоційна стійкість не зводиться до простого «загартування» емоцій або зниження їхньої інтенсивності. Отже, вона є активним, регулятивним процесом, який інтегрує механізми самоконтролю, довільної регуляції емоційних реакцій та свідомого керування поведінкою в умовах підвищеної емоційної напруги. Науковець наголошує, що однією з ключових функцій емоційної стійкості є зменшення негативного впливу сильних стресових факторів, які зазвичай дестабілізують емоційну сферу та порушують когнітивну організацію дій. Емоційно стійка особистість здатна не лише витримувати інтенсивність стресу, але й утримувати цілісність власної поведінкової програми, не допускаючи хаотичності, імпульсивності чи втрати цілеспрямованості. Отже, емоційна стійкість забезпечує особистості

можливість зберігати задану лінію дій навіть у ситуаціях, де емоційні стимули мають тенденцію до домінування над раціональним контролем. Таким чином, на думку Кравчука, емоційна стійкість проявляється передусім у тому, що особистість не втрачає здатності діяти відповідно до обраних цілей у ситуації емоційного напруження, зберігає ясність мислення та контроль над поведінкою. Вона є показником зрілості емоційної сфери та ефективності внутрішніх регуляторних механізмів, які дозволяють людині функціонувати конструктивно, незважаючи на інтенсивність зовнішнього тиску. Отже, у трактуванні С. Кравчука емоційна стійкість – це динамічний регуляторний ресурс, що забезпечує здатність особистості зменшувати деструктивний вплив стресу, підтримувати самоконтроль та цілеспрямованість поведінки, а також зберігати функціональну рівновагу в емоціогенних умовах [16].

Е. Носенко та Н. Коврига досліджували емоційна нестійкість як антипод стійкості. Автори розглядали емоційну нестійкість як комплексну характеристику особистості, що відображає знижену здатність до регуляції емоційних реакцій та підвищену вразливість до дії зовнішніх і внутрішніх емоціогенних чинників. На відміну від емоційної стійкості, яка пов’язана з гармонійною саморегуляцією, емоційна нестійкість проявляється у формі дисбалансу, неконтрольованих афективних змін і порушення адаптивної поведінки. На їх думку, нестійкість не обмежується емоційною збудливістю чи лабільністю: вона є структурним феноменом, який охоплює низку поведінкових та особистісних тенденцій. Передусім Носенко та Коврига підкреслюють, що до ключових проявів емоційної нестійкості належать підвищена емоційна вразливість (схильність до глибокого і тривалого переживання несприятливих ситуацій, відсутність психологічного «буфера», який би пом’якшував дію стресорів). Одним із характерних індикаторів емоційної нестійкості авторки вважають впертість і негативізм: схильність до опозиційної, конфліктної або демонстративно незгодної поведінки, що виникає як реакція на внутрішній емоційний дискомфорт. Ще одним

суттєвим проявом емоційної нестійкості є замкнутість як стан, який виникає внаслідок перевантаження емоційною інформацією, небажання вступати в контакт через страх емоційного виснаження або втрати контролю над власними переживаннями [26, С. 6-23].

Дж. Гілфорд звертається до питання індивідуальних відмінностей, наголошуючи, що здатність до емоційного відновлення є кластером рис, які мають комплексну структуру. В його трактуванні емоційна стійкість поєднує риси толерантності до фрустрації, самоконтролю, гнучкості мислення та збереження конструктивної мотивації в умовах загрози. Крім того, Гілфорд підкреслює, що ці риси не є вродженими у чистому вигляді, а формуються у процесі соціального навчання та когнітивного розвитку, що знову-таки підтверджує їх системний характер. Отже, в інтерпретації вченого емоційна стійкість постає не як ізольований емоційний феномен, а як ключовий компонент загальної адаптивної структури особистості, що об’єднує когнітивні, емоційні та регулятивні процеси. Її сутність полягає у здатності особистості зберігати функціональність, когерентність мислення та контроль над поведінкою у ситуаціях підвищеної стресогенності, що забезпечується інтегрованою дією когнітивних механізмів, мотиваційних факторів та індивідуальних особливостей реагування. Такий підхід Гілфорда сприяв формуванню сучасного бачення емоційної стійкості як складного, багаторівневого утворення, в якому ключову роль відіграє не лише емоційна сфера, а й якість когнітивної організації і здатність особистості до гнучкої адаптації [56].

А. Черкашин та М. Анікеєнко розглядають емоційну стійкість як структурно багаторівневу систему, що забезпечує високий рівень адаптаційного функціонування людини в умовах загрози, перевантаження або інтенсивної психофізіологічної напруги. Хоча автори не пропонують формальної моделі з чітко названими компонентами, їхній опис феномену дозволяє реконструювати чотирикомпонентну структуру емоційної стійкості, яка прослідковується в перебігу їхнього аналізу: емоційно-регулятивний

рівень (керування емоційними реакціями); когнітивно-контрольний рівень (організація та контроль мислення); мотиваційно-вольовий рівень (цілеспрямованість, витривалість); психофізіологічний рівень (підтримання оптимального функціонального стану). Усі ці рівні утворюють цілісну систему, що забезпечує можливість особистості діяти ефективно в умовах екстремальних або стресових впливів. Такий підхід демонструє розуміння емоційної стійкості як багаторівневої, інтегрованої властивості, яка охоплює особистісні, когнітивні та фізіологічні механізми адаптації [48].

О. Малхазов трактує емоційну стійкість не як окрему рису чи фіксовану характеристику, а як результат узгодженого функціонування низки чинників, що забезпечують цілісність та ефективність емоційної регуляції у взаємодії з іншими людьми. Емоційна стійкість визначається здатністю особистості зберігати контроль над емоційними станами в ситуаціях соціальної напруги, регулювати інтенсивність переживань та підтримувати конструктивний характер міжособистісного спілкування, що ґрунтується на багаторівневій системі детермінант: фізіологічних, психофізіологічних, індивідуально-психологічних і соціально-психологічних. Учений підкреслює, що емоційна стійкість залежить від сукупності ключових чинників, які можуть стати об’єктом психологічного втручання й цілеспрямованої корекції:

1) емоційна стабільність — рівень керованості емоційними станами, характер типових моделей реагування, здатність до стримування та відновлення рівноваги;

1) самоставлення — відчуття власної цінності, віра у можливість впливати на ситуацію, довіра до власної здатності контролювати емоційні імпульси;
2) цілепокладання — чіткість уявлень про мету взаємодії й здатність обирати адекватні способи її досягнення в умовах емоційної напруги;

3) рефлексивний досвід — уміння передбачати розвиток ситуації, мобілізувати ресурси, аналізувати власні помилки й застосовувати їх для підвищення адаптивності [20; 21].

Отже, емоційна стійкість у О. Малхазова постає як результат взаємодії різнорівневих чинників, що формують основу для саморегуляції та адаптивної поведінки у складних соціальних ситуаціях, що дозволяє розглядати її як динамічний, змінний феномен, який може цілеспрямовано розвиватися у процесі психологічної підтримки та супроводу.

У трактуванні Е. Носенко та Н. Ковриги емоційна нестійкість постає як полімодальна характеристика, що включає: підвищену емоційну вразливість, впертість як компенсаторну захисну реакцію, негативізм як прояв внутрішнього емоційного опору, замкнутість як спосіб уникнення емоційного перевантаження, загальмованість як результат порушення регулятивних механізмів. Усі вищезазначені прояви авторки трактують як наслідок слабкості емоційної регуляції, що не дозволяє особистості ефективно перетворювати емоційні стимули у керовану поведінку. Емоційна нестійкість у такій концепції є ознакою порушеної інтеграції емоційних, когнітивних і поведінкових процесів, яка знижує адаптивність особистості і підвищує її уразливість до стресових впливів [26].

Розгляд різних концепцій емоційної стійкості демонструє, що попри різні теоретичні підходи (когнітивно-регулятивні, психофізіологічні, особистісно-адаптаційні чи емоційно-поведінкові) усі автори сходяться на тому, що емоційна стійкість є провідним чинником ефективного функціонування особистості в умовах стресу та емоційних перевантажень. Проте кожен із них акцентує на різних її структурних елементах, механізмах та поведінкових проявах. Усі автори розглядають емоційну стійкість як ресурс, що зменшує деструктивний вплив стресу: Дж. Гілфорд – через когнітивну організованість; С. Кравчук – через збереження цілеспрямованості та самоконтролю; А. Черкашин і М. Анікеєнко – через оптимізацію функціонального стану; Е. Носенко та Н. Коврига – через

можливість уникнення емоційної дезорганізації; Х. Стельмащук – через гнучкість адаптаційних процесів. Вчені підкреслюють, що стійкість – це здатність утримувати психологічну рівновагу під тиском емоціогенних подразників; визнають її динамічний, адаптивний характер; окреслюють роль саморегуляції у забезпеченні стійкості.

Проблематика емоційної стійкості посідає вагоме місце в українській психологічній науці, що підтверджується широким спектром дисертаційних досліджень, виконаних протягом останніх десятиліть. Аналіз цих робіт засвідчує, що емоційна стійкість розглядається як комплексне, багатовимірне психологічне утворення, яке інтегрує емоційні, когнітивні, регуляційні, мотиваційні та поведінкові компоненти. Попри відмінності у методологічних підходах, дослідники одностайні в тому, що емоційна стійкість являється ключовою умовою адаптації та збереження ефективності психічного функціонування особистості в умовах стресу.

Однією з фундаментальних робіт у цій галузі є дисертація І. Аршави [3; 4], у якій було обґрунтовано концептуальні засади емоційної стійкості, визначено її регулятивні механізми та запропоновано психодіагностичні підходи. Саме ця праця стала методологічним орієнтиром для багатьох подальших наукових досліджень.

О. Шульженко розглядає емоційну стійкість як інтегральну властивість психіки, що забезпечує збереження оптимального емоційного функціонування під впливом зовнішніх і внутрішніх стресорів. Йдеться про здатність особистості стримувати надмірне емоційне збудження, швидко відновлювати самоконтроль у складних умовах діяльності та запобігати переходу напруження в дистрес. Отже, емоційна стійкість виконує захисно-регулятивну роль, підтримуючи готовність людини діяти ефективно у психоемоційно напружених ситуаціях [50].

Віковий аспект розвитку емоційної стійкості висвітлюється у роботах Г. Гурак [8] та О. Реви [34], де увага зосереджена на періоді підлітковості та ранньої юності як сенситивному етапі становлення емоційної регуляції.

Дослідниці підкреслюють, що саме у ці вікові періоди закладаються механізми самоконтролю, адаптивного реагування та стратегії подолання стресу.

Іншим напрямом, що інтенсивно розвивається, є вивчення емоційної стійкості у професіях ризику. Роботи А. Злотнікова [11], В. Стасюк [38], Ю. Люляк [19], А. Неурової [24] та В. Подляшаник [30] демонструють, що специфіка діяльності у військових, рятувальних, охоронних та митних структурах висуває особливі вимоги до емоційної стабільності. У цих дослідженнях емоційна стійкість постає як здатність до швидкої саморегуляції, підтримання оптимального рівня психічної напруги, толерантності до ризику й готовності діяти в умовах невизначеності.

Проблематика емоційної стійкості в освітньому контексті розробляється в дисертаціях О. Андрусик [2], К. Пилипенко [29], І. Султанової [40], Є. Черкаської [47], які підкреслюють її значення для професійної компетентності майбутніх педагогів і психологів. У цих роботах емоційна стійкість розглядається як необхідна умова збереження психічної рівноваги, попередження емоційного виснаження та формування педагогічної рефлексії й емоційної культури. Особливістю цього напряму є акцент на комунікативно-емоційному аспекті стійкості, пов’язаному з міжособистісною взаємодією.

Окреме місце займає робота Г. Дубчак [9], присвячена становленню професійної стресостійкості у фахівців соціономічних професій, де наголошується на взаємозв’язку емоційної стійкості, рівня професійної зрілості та якості соціальної взаємодії. Дослідження К. Кутового [17] є унікальним у контексті переходу від традиційних психодіагностичних інструментів до цифрових моделей, що забезпечують більш комплексне оцінювання емоційної стійкості.

Зазначимо, що у всіх дисертаційних роботах емоційна стійкість трактується як динамічний адаптаційний ресурс, що забезпечує можливість конструктивного реагування на труднощі. Усі дослідження підкреслюють її

мультирівневу структуру та інтегративний характер, що включає регуляцію емоцій, когнітивні стратегії, мотиваційну налаштованість та поведінкові реакції. Змістово всі роботи демонструють, що висока емоційна стійкість сприяє продуктивності діяльності, адаптації, профілактиці дистресу та професійного вигорання. Попри методологічні відмінності, усі дослідники наголошують, що емоційна стійкість є ключовим чинником збереження психологічного благополуччя та адаптивності особистості, а її розвиток є стратегічно значущим завданням сучасної психології.

Аналіз наукових праць зарубіжних вчених [53; 54; 55; 57; 58; 59; 60] дозволив виокремити кілька концептуальних напрямів, у межах яких формується розуміння цього феномену. Умовно їх можна згрупувати у три основні площини:

1. Перший напрям охоплює дослідження, у яких емоційна стійкість розглядається як критичний ресурс ефективної діяльності в умовах підвищеної небезпеки, екстремальних навантажень або професійної відповідальності. Відповідно, емоційна стійкість виступає чинником збереження функціональної надійності, самоконтролю та психологічної витривалості в ситуаціях високої напруги.

2. Другий напрям представлений роботами медико-психологічного профілю, у яких вивчається взаємозв’язок емоційної стійкості з психосоматичними процесами. У цьому контексті стійкість постає як важливий захисний механізм, що знижує ризики розвитку психосоматичних розладів, впливає на стрес-реактивність організму та визначає динаміку психофізіологічних показників.

3. Третій напрям зосереджений на аналізі того, як емоційні стани, їх регуляція та інтенсивність впливають на поведінку, мотиваційну сферу та якість повсякденного функціонування особистості. Емоційна стійкість розглядається крізь призму саморегуляції, адаптивної поведінки та особистісних механізмів подолання стресу.

У межах цих трьох напрямів формується цілісне уявлення про емоційну стійкість як багатовимірний феномен, що проявляється на перетині психічної регуляції, фізіологічних механізмів та поведінкових стратегій.

Аналізуючи сучасні наукові підходи до трактування поняття «емоційна стійкість», у нашому дослідженні ми спираємось на антикризовий підхід, відповідно до якого емоційна стійкість розглядається як ресурсна якість особистості, що безпосередньо впливає на рівень життєвого благополуччя, визначає ефективність подолання критичних ситуацій і функціонує як компонент саморегулятивного та стресозахисного потенціалу людини [1; 5; 18 ; 27; 51; 54; 57; 61; 66]. У вищезазначеному підході емоційна стійкість постає не лише як здатність витримувати інтенсивні переживання, а передусім як механізм, що забезпечує адаптивне проходження кризових періодів, збереження функціональної цілісності та відновлення внутрішньої рівноваги попри зовнішні обставини.

У контексті аналізу чинників, що визначають рівень емоційної стійкості особистості, доцільно звернутися до положень моделі «Великої п’ятірки» (Big Five), яка є однією з найвпливовіших у сучасній диференціальній психології. У межах цього підходу емоційна стійкість розглядається не як ізольована риса, а як результат взаємодії базових особистісних характеристик. Зокрема, низький рівень нейротизму, внутрішній локус контролю, відкрита й гнучка позиція щодо нового досвіду, збалансованість у міжособистісній взаємодії та розвинена саморегуляція виступають ключовими предикторами здатності особистості витримувати стрес і зберігати емоційну рівновагу. Таким чином, у межах теорії Big Five емоційна стійкість постає як інтегративний результат поєднання стабільності афективної сфери з когнітивними й поведінковими регулятивними механізмами, що забезпечують адаптивне реагування на складні та непередбачувані життєві ситуації [56, с. 371].

У сучасній психологічній науці емоційна стійкість розглядається як результат взаємодії багатьох внутрішніх і зовнішніх чинників, що

забезпечують здатність особистості зберігати емоційну рівновагу та ефективність дій у стресових умовах. Аналіз дисертаційних та монографічних досліджень засвідчує, що ключові детермінанти цього феномену мають багатоаспектний характер і охоплюють психофізіологічні, когнітивні, поведінкові та соціально-психологічні виміри.

Р. Амінєва підкреслює, що емоційна стійкість залежить від рівня саморегуляції, конструктивних копінг-стратегій та загальної здатності долати складні життєві ситуації [1]. На її думку, стійкість функціонує як механізм збереження внутрішньої цілісності в умовах стресу. І. Аршава та Е. Носенко акцентують увагу на ролі імпліцитних механізмів емоційної регуляції та психофізіологічних процесів, що визначають типові патерни емоційного реагування особистості [3; 4]. На їхню думку, індивідуальні відмінності у нервово-психічній стабільності є фундаментальними чинниками стійкості.

Л. Бучек вважає, що важливим детермінантом емоційної стійкості є здатність до саморегуляції поведінки та вольової організації діяльності [5]. Аналогічні висновки щодо професійного розвитку майбутніх психологів подає К. Пилипенко [29]. Г. Гурак та О. Рева наголошують на значенні вікових і соціальних чинників: у підлітків і молоді емоційна стійкість визначається рівнем самооцінки, рефлексії, сформованістю «Я-концепції» та підтримкою з боку оточення [8; 34].

У сфері професій, пов’язаних із ризиком, А. Злотніков, В. Стасюк, Ю. Лялюк, А. Неурова та В. Подляшаник визначають специфічні чинники стійкості: психофізіологічна витривалість, здатність до швидкої саморегуляції, толерантність до невизначеності та мобілізація дій у критичних ситуаціях [11; 19; 24; 30; 38].

О. Малхазов підкреслює комплексність чинників емоційної стійкості та виділяє емоційну стабільність, самоставлення, рефлексивність і цілепокладання як ключові детермінанти, що визначають ефективність емоційної регуляції [20; 21]. С. Кравчук зосереджує увагу на ролі самоконтролю та довільної регуляції у забезпеченні спрямованості дій у

стресових умовах, підкреслюючи, що ці механізми послаблюють негативний вплив емоціогенних факторів [16].

А. Черкашин та М. Анікеєнко виокремлюють як чинники стійкості індивідуальні властивості нервової системи, рівень тривожності та здатність до адаптації в екстремальних умовах [48]. Е. Носенко та Н. Коврига описують протилежний полюс: емоційну нестійкість, яка проявляється у вразливості, негативізмі, ригідності та недостатньому емоційному контролі [26], що дозволяє опосередковано визначити чинники, що підсилюють стійкість.

Х. Стельмащук у своїх роботах наголошує, що важливими чинниками стійкості є наявність соціальної підтримки, адаптивні патерни подолання стресу та ресурсність особистості у переживанні травматичних подій [39]. С. Кучеренко та Я. Овсяннікова підкреслюють значення психофізіологічної витривалості, сили нервових процесів, толерантності до фрустрації та готовності діяти в умовах невизначеності [18; 27].

О. Ялоза, аналізуючи резильєнтність, зазначає, що в умовах сучасних кризових реалій чинники емоційної стійкості пов’язані з когнітивною гнучкістю, соціальною підтримкою, мотивацією до розвитку та здатністю до психоемоційного відновлення [51]. До соціально-психологічних чинників, важливих для стійкості, належать також сімейна підтримка та рівень ідентичності, що підкреслює О. Угрин [42].

Таким чином, аналіз наукових праць дозволяє визначити, що емоційна стійкість залежить від комплексу чинників, серед яких провідними є:

- психофізіологічні характеристики (витривалість, реактивність, сила нервових процесів);
- емоційно-регулятивні механізми (саморегуляція, контроль емоцій, здатність до відновлення);
- когнітивні фактори (рефлексія, антиципація, когнітивна гнучкість);
- особистісні особливості (самоставлення, самооцінка, локус контролю, мотивація);

- соціальна підтримка та якість міжособистісних стосунків;
- професійно-специфічні вимоги в умовах ризику або стресу.

Емоційна стійкість постає як інтегральний феномен, що формується на перетині багатьох чинників, які взаємодіють між собою та визначають здатність особистості зберігати психологічну рівновагу у складних життєвих ситуаціях.

У сучасній українській психологічній науці структура емоційної стійкості розглядається як багаторівнева система, що інтегрує емоційні, когнітивні, регулятивні та поведінкові компоненти особистості. Аналіз дисертаційних та монографічних робіт свідчить, що вчені приділяють особливу увагу тому, які саме внутрішні механізми забезпечують стійкість до стресу, здатність керувати емоціями і зберігати психологічну рівновагу у критичних ситуаціях.

Р. Амінєва визначає структуру емоційної стійкості через взаємодію таких компонентів, як саморегуляція, стійкість самооцінки, емоційна усвідомленість і здатність до конструктивного копінгу, підкреслюючи, що всі вони формують основу ефективного подолання складних життєвих ситуацій [1]. І. Аршава розглядає емоційну стійкість як інтегральну систему психофізіологічних та психологічних процесів, до структури якої входять емоційна стабільність, сила нервових процесів, регуляція емоційної активації, здатність до пригнічення деструктивних реакцій, емоційна витривалість [3]. У співавторстві з Е. Носенко вона розширює це визначення, додаючи компонент імпліцитних емоційних схем і глибинних регулятивних механізмів, що автоматично активуються під впливом стресу [4].

Л. Бучек пов’язує структуру емоційної стійкості з особливостями довільної саморегуляції, виокремлюючи такі її складові, як планування, моделювання ситуації, програмування поведінки та контроль результату [5]. Г. Гурак у своїх дослідженнях підлітків визначає структуру емоційної стійкості як взаємодію емоційного самоконтролю, самооцінки, емоційної усвідомленості та соціальної підтримки, що модулюють реакції на стресові

стимули [8]. О. Рева підтверджує ці дані, зазначаючи, що в юнацькому віці ключову роль відіграють рефлексивність, сформованість Я-концепції та рівень психологічної витривалості [34].

А. Злотніков, вивчаючи курсантів, виокремлює такі структурні компоненти, як емоційна мобілізація, толерантність до небезпеки, регуляція тривожності та стійкість до фрустрації [11]. Подібні дані отримані В. Стасюком, Ю. Лялюком, А. Неуровою та В. Подляшаником, які довели, що структура стійкості у професіях ризику формується за рахунок комбінації психофізіологічних, когнітивних, емоційно-регулятивних і поведінкових компонентів [38; 19; 24; 30].

К. Пилипенко визначає емоційну стійкість майбутніх психологів як структуру, що об’єднує емоційний контроль, когнітивне осмислення ситуації, здатність до рефлексії та професійну ідентичність [29]. І. Султанова додає до структури компонент емоційної зрілості, який включає здатність до диференціації емоцій, їх прийняття та інтеграції в поведінкові стратегії [40]. Є. Черкаська у своїй дисертації підкреслює, що структура емоційної стійкості вчителів включає регулятивний компонент (самоконтроль), когнітивний (розуміння власних емоцій і причин їх виникнення), мотиваційно-ціннісний компонент та поведінковий (здатність до конструктивної комунікації) [47]. О. Шульженко визначає структурними елементами стійкості емоційну стабільність, самоконтроль, здатність до стримування надлишкової активації та ефективне відновлення [50].

С. Кравчук наголошує на важливості довільної регуляції та самоконтролю, підкреслюючи, що емоційна стійкість визначається здатністю зберігати спрямованість дій в умовах емоціогенних впливів [16]. О. Малхазов визначає структуру емоційної стійкості як взаємодію емоційної стабільності, самоставлення, цілепокладання та рефлексивного досвіду, підкреслюючи, що ці компоненти забезпечують цілісне функціонування системи емоційної регуляції [20; 21].

На основі аналізу позицій різних дослідників можна узагальнити, що структура емоційної стійкості включає такі блоки:

1. Емоційно-регулятивний компонент: самоконтроль емоцій, здатність знижувати надмірну активацію, стійкість до афективних зривів, емоційна витривалість.
2. Когнітивний компонент: рефлексивність, усвідомлення емоцій, антиципація; когнітивна гнучкість.
3. Мотиваційно-ціннісний компонент: цінності діяльності, цілепокладання, внутрішній локус контролю, самооцінка і самоставлення.
4. Психофізіологічний компонент: сила нервових процесів, толерантність до стресу, адаптивність нервової системи.
5. Соціально-психологічний компонент: соціальна підтримка, здатність до конструктивної взаємодії, емпатія та комунікативна компетентність.

У контексті нашого дослідження емоційна стійкість набуває особливого змістового наповнення. Вона розглядається не лише як індивідуальна риса чи внутрішній ресурс, а як детермінанта сімейного функціонування, що забезпечує стабільність емоційного середовища в умовах хронічної невизначеності, тривоги та високої соціальної напруги, спричиненої воєнними подіями.

Зазначимо, що емоційна стійкість у жінок у воєнний час перетворюється на психологічний стрижень сімейної витривалості, оскільки:

- підтримує здатність регулювати власні емоції та не допускати їхнього руйнівного впливу на взаємодію з партнером і дітьми;
- забезпечує збереження конструктивної комунікації та запобігає ескалації конфліктів у ситуаціях, де рівень напруги закономірно зростає;
- є умовою формування позитивного психологічного клімату, який виконує функцію захисного чинника для всіх членів родини;
- сприяє збереженню почуття психологічної безпеки, яке є критично значущим у період воєнних ризиків;

- дозволяє трансформувати кризу у можливість для зміцнення сімейної згуртованості та переосмислення життєвих пріоритетів.

Таким чином, у нашому дослідженні емоційна стійкість розглядається як багаторівневий системний ресурс, що поєднує емоційну регуляцію, стресостійкість, когнітивне переосмислення ситуації та здатність підтримувати емоційний баланс у родині. Її наявність виступає ключовою передумовою підтримання позитивного психологічного клімату в умовах війни, тоді як її недостатність може призводити до емоційних зривів, конфліктності, порушення сімейної взаємодії та формування психологічної вразливості у всіх членів родини.

1.3. Емоційна стійкість жінки як фактор підтримки позитивного психологічного клімату в родині під час війни.

У сучасній українській психології категорія емоційної стійкості жінки не виділяється як окрема дефініція, однак численні дослідження переконливо доводять, що саме жіночі форми емоційної регуляції, подолання стресу та підтримання емоційного балансу мають специфічні механізми та закономірності. Науковці підкреслюють, що жінки частіше виконують роль емоційних стабілізаторів сімейної та професійної системи, а тому їхня емоційна стійкість набуває особливої ваги в умовах війни, підвищеної нестабільності та тривалого стресу.

У фундаментальних роботах, присвячених загальній проблематиці емоційної стійкості, акцентується на внутрішніх регулятивних механізмах, які у жінок мають свої характерні особливості. Так, дослідження І. Аршави [3; 4] засвідчують, що емоційна стійкість формується як багаторівнева система психічної саморегуляції, включаючи емоційну витривалість, адаптивність та здатність до швидкого відновлення після емоційних потрясінь. Розвідки Е. Носенко та Н. Ковриги [26], присвячені емоційному інтелекту, демонструють, що жінки частіше, ніж чоловіки, використовують

емпатійні та соціально орієнтовані стратегії емоційного відновлення. Це дозволяє розглядати жіночу емоційну стійкість як інтегративний феномен, що спирається на здатність не лише до контролю власних емоцій, а й до підтримання емоційної рівноваги інших.

У дослідженнях, присвячених стресостійкості фахівців допомагаючих професій, простежується тенденція, згідно з якою жінки проявляють вищий рівень емоційної чутливості, але водночас демонструють здатність до глибшої емоційно-когнітивної переробки травматичного досвіду. Зокрема, у працях Г. Дубчак [9] і Х. Стельмащук [39] описується, що висока емоційна відповідальність жінок у професійних і сімейних взаємодіях стає фактором розвитку резильєнтності, а не лише вразливості. Автори наголошують, що жінки завдяки своїй соціальній ролі «емоційних інтеграторів» частіше використовують адаптивні механізми — пошук підтримки, рефлексію, емпатійне опрацювання стресу.

Дослідження емоційної стійкості у сімейному контексті також підкреслюють особливу роль жінки у забезпеченні емоційного клімату родини. Так, у роботах О. Федоренко [43] та Ю. Примак [31] зазначено, що емоційна врівноваженість матері виступає одним із головних предикторів стабільного психологічного клімату сім’ї та формує у дітей відчуття безпеки й прогнозованості. У дисертаційному дослідженні О. Чанцевої-Коваленко [46] показано, що саме гармонізація емоційних реакцій жінки визначає якість подружньої взаємодії та сприяє зниженню рівня напруги в сімейній системі.

Низка сучасних праць, присвячених резильєнтності студентської молоді та осіб, що переживають травматичні події, також підтверджує, що емоційна стійкість жінок формується під впливом розширеного спектра соціальних і міжособистісних чинників. Зокрема, у дослідженнях О. Малхазова [20; 21] підкреслюється, що жінки демонструють високий потенціал психологічного відновлення через здатність до глибокої рефлексії, емоційної експресії та соціального залучення у процес подолання стресу.

Таким чином, аналіз українських психологічних джерел дозволяє стверджувати, що хоча термін «емоційна стійкість жінки» не має статусу окремої класичної дефініції, він має повне наукове підґрунтя. Фактично він позначає гендерно-специфічні прояви загального феномену емоційної стійкості, зумовлені соціальною роллю жінки, її емоційними ресурсами, стилями саморегуляції та здатністю забезпечувати емоційну стабільність сім'ї і професійного середовища.

У концепції сімейної резильєнтності, запропонованій Б. Волш, індивідуальна стійкість жінки розглядається не як ізольована характеристика, а як елемент ширшої системи сімейного функціонування. Її здатність до емоційної регуляції, збереження внутрішньої рівноваги та конструктивного реагування на стрес інтегрується у загальну структуру сімейних переконань, організаційних патернів і комунікативних практик. У такому поєднанні індивідуальні ресурси жінки стають каталізатором формування позитивного психологічного клімату родини та визначають її спроможність до колективного подолання кризових подій. Б. Волш підкреслює, що сім’я здатна виступати не лише середовищем емоційного захисту, а й простором трансформації, де криза стає імпульсом до перегляду ролей, переосмислення цінностей і зміцнення взаємної підтримки. Резильєнтність родини виявляється на перетині індивідуальних та системних факторів: емоційна стійкість жінки взаємодіє з сімейними віруваннями, нормами, стратегіями спільного ухвалення рішень і стилями комунікації, створюючи умови для відновлення та адаптації всієї сімейної системи. Такий інтегративний погляд дозволяє концептуально поєднати особистісну та сімейну стійкість у єдину модель. Він показує, як індивідуальна резильєнтність жінки може зміцнювати колективну здатність родини протистояти викликам війни, втрат, вимушеного переміщення й інших кризових ситуацій, що робить модель Б. Волш надзвичайно релевантною для сучасних психологічних досліджень [68].

В умовах війни родина постає однією з ключових психологічних систем, що забезпечує базовий рівень безпеки, стабільності та емоційної підтримки своїм членам. Емоційна стійкість жінки в такій системі набуває особливої ваги, адже саме вона в більшості випадків виконує функції емоційного регулятора, організатора повсякденного життя і джерела психологічної підтримки для дітей та інших членів сім'ї. У кризових ситуаціях, коли загальна система соціального та екзистенційного захисту порушена, саме внутрішні ресурси жінки стають тим емоційним фундаментом, на якому тримається психологічний клімат родини.

Емоційна стійкість жінки в умовах війни визначається здатністю зберігати оптимальний рівень емоційної регуляції, контролювати інтенсивність негативних переживань, протистояти деструктивному впливу стресорів та формувати емоційне середовище, що сприяє адаптації й психологічному благополуччю кожного члена родини. На відміну від звичайних життєвих викликів, у воєнний період жінка стикається з багаторівневими стресогенними факторами: загрозою життю, втратами, вимушеною міграцією, соціальною ізоляцією, нестабільністю економічних умов та постійною необхідністю приймати швидкі рішення. Вищезазначені обставини актуалізують її внутрішні адаптивні механізми, серед яких емоційна стійкість посідає центральне місце.

У дослідженнях українських науковців окреслено, що саме жінки частіше проявляють здатність до глибокої емоційної переробки стресового досвіду, що робить їх емоційну стійкість більш соціально орієнтованою. Здатність до емпатії, турботи, рефлексії, підтримання комунікативної відкритості стає тим ресурсом, який забезпечує зниження психологічної напруги в сімейній системі та створює умови для емоційного відновлення. У контексті війни така стійкість виконує не лише індивідуальну, а й системну функцію: регулює сімейні взаємини, підтримує відчуття стабільності та впливає на загальний психологічний клімат родини.

Позитивний психологічний клімат у родині під час війни формується довкола емоційної врівноваженості провідного члена сімейної системи, і дуже часто цією особою стає саме жінка. Її здатність зберігати самоконтроль, обирати адаптивні моделі реагування, підтримувати комунікацію й сприяти відновленню інших є фундаментальною умовою збереження емоційної згуртованості сім'ї. Саме жінка нерідко виступає «емоційним провідником» родинного середовища, що об'єднує сім'ю, амортизує вплив зовнішніх загроз та зміцнює внутрішні зв'язки між членами родини.

Особливої уваги заслуговує здатність жінки підтримувати дітей у кризових умовах. Емоційна стійкість матері значною мірою визначає рівень переживання дітьми травматичних подій, рівень їхньої тривожності та здатність впоратися зі стресом. Вона виступає модератором дитячих емоційних реакцій та формує первинні інтерпретації того, що відбувається. У стабільних, передбачуваних реакціях матері дитина знаходить опору, яка компенсує порушення зовнішньої безпеки.

Позитивний психологічний клімат родини в умовах війни розгортається навколо таких характеристик жіночої емоційної стійкості, як гнучкість емоційних реакцій, здатність до швидкого відновлення, уміння підтримувати інших, знижувати рівень конфліктності та забезпечувати емоційну підтримку. У цьому контексті важливими проявами емоційної стійкості жінки є:

– емоційна рівновага, що забезпечує відсутність емоційних «сплесків» у критичних ситуаціях;

– контроль емоцій, який дозволяє приймати зважені рішення попри інтенсивність переживань;

– здатність створювати атмосферу безпеки, що особливо впливає на психологічне самопочуття дітей;

– підтримувальна комунікація, яка знижує внутрішньосімейну напругу;

– просоціальні стратегії подолання стресу, орієнтовані на взаємну підтримку й згуртованість.

У воєнний час компоненти емоційної стійкості жінки стають ключовими у формуванні сімейної адаптивної здатності, стійкості до кризових ситуацій та збереженні родинної цілісності. Наявність позитивного психологічного клімату в родині підвищує загальну резильєнтність сімейної системи, сприяє кращому опануванню травматичних подій і забезпечує емоційний простір для відновлення її членів.

Здійснений нами теоретичний аналіз наукових розвідок, присвячених розкриттю змісту емоційної стійкості як психологічного феномену, дозволив сформувати узагальнене авторське бачення цього утворення стосовно жінки. Вивчення підходів до розуміння емоційної стійкості, представлених у працях вітчизняних учених, зокрема І. Аршави [3; 4], С. Кравчука [16], О. Малхазова [20; 21], а також дослідницьких робіт, присвячених стресостійкості та афективній регуляції, дало змогу визначити, що емоційна стійкість жінки є інтегральним конструктом. Вона охоплює емоційні, когнітивні, мотиваційні, комунікативні та рефлексивні ресурси особистості й забезпечує здатність зберігати внутрішню врівноваженість, адекватно регулювати афективні стани та підтримувати конструктивну взаємодію з близькими навіть у надскладних, кризових життєвих обставинах.

Емоційний і когнітивний компоненти емоційної стійкості, про значущість яких наголошено у працях Г. Дубчак [9] та Л. Бучек [5], становлять основу процесів саморегуляції. Вони забезпечують усвідомлення власних переживань, аналітичне опрацювання емоцій та вибір адаптивних стратегій реагування у стресових ситуаціях. Завдяки цьому жінка здатна утримувати внутрішню стабільність, зменшувати силу негативних афективних імпульсів та запобігати їх руйнівному впливу на сімейну взаємодію. Як зазначає С. Кравчук, емоційна стійкість знижує негативний вплив сильних стресорів, забезпечуючи можливість збереження спрямованості дій та здатність діяти у складних обставинах шляхом саморегуляції й самоконтролю [16].

Вольовий і мотиваційний компоненти, значення яких підкреслюють О. Шульженко [50] та А. Черкашин і М. Анікеєнко [48], формують поведінкову й ціннісну основу емоційної стійкості. Вольовий компонент проявляється через самодисципліну, відповідальність за власні реакції та здатність утримувати емоційну рівновагу в умовах напруження. Мотиваційний компонент полягає у прагненні до підтримки близьких, орієнтації на збереження згуртованості сім'ї та формування позитивної перспективи спільного майбутнього. Синергія цих компонентів забезпечує внутрішній ресурс, завдяки якому жінка не лише долає стресові впливи, а й стабілізує емоційний простір родини.

Комунікативно-регулятивний і рефлексивний компоненти емоційної стійкості, описані у працях Е. Носенко та Н. Ковриги [26], визначають якість міжособистісної взаємодії та роль жінки як емоційного інтегратора сімейної системи. Емоційно стійка жінка здатна виражати почуття відкрито й ненасильницьки, виявляти емпатію, активно слухати та підтримувати членів родини. Розвинена рефлексія дозволяє усвідомлювати власну роль у сімейних комунікативних сценаріях, своєчасно коригувати поведінку та мобілізувати внутрішні ресурси для підтримання позитивної сімейної атмосфери. У працях О. Малхазова наголошується, що рефлексивно-когнітивна переробка емоційних переживань є центральною умовою психологічного відновлення та адаптації жінок, які переживають тривалі стресові впливи [20; 21].

Таким чином, емоційна стійкість жінки може бути обґрунтовано розглянута як системоутворювальний чинник гармонійних сімейних взаємин. Вона забезпечує згуртованість родини, підвищує якість емоційної взаємодії, сприяє формуванню почуття психологічної безпеки та зменшує ризик конфліктогенності. У сучасних умовах війни, соціальної нестабільності та тривалих кризових впливів емоційна стійкість жінки набуває статусу ключового ресурсу, що підтримує життєздатність сімейної системи,

забезпечує її адаптивність і сприяє психологічному благополуччю всіх її членів .

У сукупності всі зазначені компоненти дозволяють розглядати емоційну стійкість жінки як системоутворювальний чинник гармонійних сімейних взаємин. Вона забезпечує збереження згуртованості, підвищує якість емоційної взаємодії, зменшує конфліктність і сприяє психологічному благополуччю родини. У цьому сенсі емоційна стійкість жінки набуває статусу ключового ресурсу, що підтримує життєздатність сімейної системи в умовах сучасних соціальних криз, зокрема у ситуації війни.

Таким чином, емоційна стійкість жінки в умовах війни є не лише індивідуальною якістю, а цілісним феноменом, що визначає життєздатність родини. Вона виконує роль психологічного ресурсу, який тримає сімейну систему в стані відносної емоційної рівноваги, сприяє виникненню позитивних емоційних зв'язків, знижує рівень внутрішньої тривожності та забезпечує конструктивну взаємодію її членів. У воєнних умовах емоційна стійкість жінки стає фактично ключовим детермінантом підтримання позитивного психологічного клімату, від якого залежить не лише психологічне здоров'я родини, а й її соціальна та адаптаційна здатність.

Емоційна стійкість жінки в умовах війни – це інтегральна психологічна характеристика, що проявляється у здатності жінки зберігати внутрішню рівновагу, регулювати інтенсивні емоційні стани, підтримувати ефективне функціонування та конструктивну поведінку попри вплив тривалих воєнних стресорів. Вона включає емоційно-регулятивні, когнітивні, мотиваційні, вольові, комунікативні й рефлексивні ресурси, завдяки яким жінка може адаптуватися до небезпеки, невизначеності, втрат, розлуки з близькими та підвищеного навантаження [41].

У контексті сімейного життя емоційна стійкість жінки виявляється у здатності підтримувати психологічну безпеку, згуртованість і позитивний емоційний клімат родини, виступаючи для її членів джерелом емоційної стабільності, передбачуваності та підтримки. Вона забезпечує жінці

можливість не лише витримувати зовнішній тиск війни, а й виконувати роль емоційного інтегратора сімейної системи, сприяючи її адаптивності та відновленню в умовах тривалих кризових впливів.

Висновки до першого розділу

Аналіз наукових підходів, представлених у першому розділі, дозволяє сформувати цілісне бачення психологічного клімату сім'ї та визначити його взаємозв'язок із феноменом емоційної стійкості жінки у сучасних кризових умовах, зокрема в умовах війни. Узагальнення теоретико-методологічних засад демонструє, що психологічний клімат є інтегральною системною характеристикою сімейного середовища, яка відображає якість емоційних, комунікативних, ціннісно-нормативних і поведінкових взаємодій між членами родини та водночас виконує регулятивну, підтримувальну й адаптаційну функції.

У наукових джерелах психологічний клімат послідовно описується як багаторівневий феномен, що поєднує емоційне тло взаємин, ступінь психологічної безпеки, рівень довіри, згуртованість, комунікативну відкритість і здатність сім'ї до конструктивного вирішення конфліктів. У працях учених доведено, що клімат є не лише результатом міжособистісної взаємодії, а й активним чинником, який визначає адаптивність, психологічну стабільність та розвиток сімейної системи. Разом із тим різні дослідники наголошують на багатофакторній природі клімату, підкреслюючи вагу узгодженості ролей, емоційної підтримки, сімейних норм, комунікативних моделей та соціально-психологічної згуртованості.

У системі сімейних відносин психологічний клімат розкривається як ключовий предиктор емоційного благополуччя та психічної стабільності особистості. Аналіз дисертацій О. Чанцевої-Коваленко, Е. Козловської та Ю. Примак засвідчив, що сімейний клімат функціонує як детермінанта особистісного розвитку, як індикатор подружньої гармонії та як середовище

формування ідентичності. Незважаючи на різні акценти, усі автори сходяться на тому, що позитивний психологічний клімат забезпечує емоційну безпеку, передбачуваність взаємодій, гармонійність стосунків та високий рівень особистісної і сімейної адаптивності. Негативний клімат, навпаки, виступає фактором ризику, що підвищує рівень тривожності, знижує емоційну стабільність членів родини та ускладнює розвиток особистості.

Розгляд теоретичних підходів до розуміння емоційної стійкості продемонстрував, що цей феномен має багатовимірний характер і включає емоційно-регулятивні, когнітивні, мотиваційні, психофізіологічні та соціально-психологічні компоненти. Дослідники підкреслюють її роль як центрального чинника адаптації, що забезпечує здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу та функціональність у стресових умовах. Попри різноманітність наукових підходів (Дж. Гілфорда, І. Аршави, Е. Носенко, О. Малхазова, С. Кравчука, А. Черкашина та інших), усі дослідники розглядають емоційну стійкість як механізм, що інтегрує регуляцію емоцій, когнітивну організацію поведінки, самоконтроль і здатність до конструктивного подолання стресових ситуацій.

Важливим результатом аналізу є виявлення гендерних особливостей емоційної стійкості жінки. Хоча у вітчизняній психології термін «емоційна стійкість жінки» не виокремлюється як самостійна дефініція, численні дослідження підтверджують, що жіночі механізми емоційної регуляції, емпатійність, здатність до соціального відновлення та висока емоційна відповідальність формують специфічний тип емоційної стійкості, який відіграє провідну роль у підтриманні стабільності сімейного функціонування. Жінки частіше виконують роль емоційних інтеграторів, координаторів і стабілізаторів сімейної атмосфери, що набуває особливої актуальності в умовах війни.

Обґрунтовано, що в умовах воєнного часу емоційна стійкість жінки є ключовою детермінантою підтримання позитивного психологічного клімату родини. На тлі зростаючих стресогенних чинників (небезпеки, втрат,

переміщення, невизначеності) саме жінка виступає провідним носієм емоційної стабільності, забезпечуючи психологічну підтримку, зменшуючи рівень сімейної напруги та створюючи атмосферу безпеки. Її здатність до емоційної регуляції, емпатії, турботи та підтримувального спілкування формує емоційний простір, у якому діти й інші члени сім'ї можуть адаптуватися до травматичних подій, відновлювати ресурси та зберігати відчуття згуртованості.

Емоційна стійкість жінки – це інтегративна психологічна властивість, що відображає здатність жінки зберігати внутрішню рівновагу, конструктивність мислення та поведінки в умовах стресу, невизначеності чи тиску, а також швидко відновлюватися після емоційних втрат, криз і складних життєвих подій.

Психологічний клімат в родині – це сукупність емоційно-психологічних умов спільного життя, які визначають характер міжособистісних взаємин між членами сім'ї та впливають на їхнє емоційне благополуччя, почуття захищеності, довіри й підтримки. Він проявляється у домінуючих настроях, стилі спілкування, рівні емпатії, взаємної поваги, прийняття та відповідальності одне за одного.

Таким чином, теоретичний аналіз дає підстави розглядати емоційну стійкість жінки як структурний компонент адаптаційного потенціалу сімейної системи та один із провідних факторів формування позитивного психологічного клімату. Синтез наукових підходів дозволяє стверджувати, що психологічний клімат сім'ї та емоційна стійкість жінки перебувають у тісному взаємозв'язку: стійкість жінки визначає стабільність і якість сімейних взаємин, тоді як позитивний клімат підтримує її здатність до саморегуляції та емоційного відновлення. У контексті війни цей взаємозв'язок набуває особливої значущості, оскільки забезпечує життєздатність сім'ї, її психологічну безпеку та здатність адаптуватися до тривалої кризи.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ТА ЕМПІРИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ЖІНКИ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ В РОДИНІ

2.1. Організація та методологія експериментального дослідження.

Організація експериментального дослідження емоційної стійкості жінок у період війни ґрунтується на усвідомленні того, що війна створює унікальний соціально-психологічний контекст, де сім’я функціонує як первинна система регуляції емоційних, адаптаційних і міжособистісних процесів. Саме тому методологія нашого дослідження спрямована на виявлення тих внутрішніх та зовнішніх чинників, які визначають можливість жінки зберігати психологічну рівновагу, підтримувати стабільність сімейної взаємодії та забезпечувати позитивний психологічний клімат у родині попри високий рівень невизначеності та тривоги.

Концептуальним підґрунтям дослідження є сучасні теоретичні підходи до розуміння резильєнтності, стресово-адаптаційних механізмів та системної природи сімейної динаміки. Емоційна стійкість розглядається не як окрема риса особистості, а як комплексна динамічна здатність, що включає когнітивні, поведінкові, емоційно-регулятивні та соціально-підтримувальні компоненти. Сім’я, у свою чергу, виступає не просто фоном, а ключовим середовищем формування та реалізації емоційної стійкості, визначаючи межі, у яких жінка може відновлювати психологічні ресурси, отримувати підтримку, компенсувати вплив стресу й регулювати власний емоційний стан.

Організація дослідження включала формування двох контрастних груп жінок, які перебувають у різних адаптаційних умовах воєнного часу: жінки військовослужбовців та жінки цивільних чоловіків. Такий поділ дозволяє розкрити, як тип сімейної ситуації та характер соціальної реальності впливають на структуру емоційної стійкості, інтенсивність стресових реакцій

та регулятивний потенціал сімейного середовища. Вибірка формувалася на засадах добровільності, конфіденційності та дотримання етичних принципів дослідження. Важливим організаційним аспектом було забезпечення умов, що дозволяли жінкам надавати відповіді у психологічно безпечному та емоційно стабільному середовищі.

Методологічний дизайн дослідження передбачав проведення комплексної діагностики, спрямованої на фіксацію різних рівнів функціонування: особистісного (емоційна стійкість), психофізіологічного (стресові реакції), сімейно-регулятивного (характер сімейного клімату) та соціально-підтримувального (сприйняття доступності підтримки). Такий системний підхід дає можливість виявити не лише окремі показники, а й взаємозв’язки між ними, які формують інтегральну модель психологічної стійкості жінки під час війни.

Після збору емпіричного матеріалу здійснювався аналітичний етап, у межах якого проводилося зіставлення результатів двох груп, визначення особливостей їхньої адаптаційної поведінки, аналіз внутрішньо групових та міжгрупових відмінностей і виявлення закономірностей між показниками емоційної стійкості та характеристиками сімейного клімату. Особлива увага приділялася виявленню того, як рівень стресу та особливості сімейної взаємодії модулюють здатність жінки підтримувати стабільність психологічного простору родини, забезпечувати емоційний баланс та попереджувати деструктивні тенденції у міжособистісній взаємодії.

Завершальний етап дослідження був спрямований на інтеграцію отриманих даних в узагальнену модель, яка дозволяє описати механізми формування та підтримання емоційної стійкості жінки в умовах війни. Було визначено, що емоційна стійкість є результатом взаємодії трьох ключових компонентів: індивідуальної здатності до резильєнтності, якості сімейного клімату та доступності соціальної підтримки. Саме така багатовимірна структура забезпечує можливість жінки адаптивно функціонувати,

утримувати ресурсність і підтримувати позитивний психологічний клімат у родині попри зовнішні виклики.

Отже, методологія дослідження органічно поєднує системно-сімейний, стресово-адаптаційний та особистісно-ресурсний підходи, що дозволяє комплексно й глибоко проаналізувати емоційну стійкість жінки як ключовий чинник стабільності сімейного життя у період війни. Такий методологічний підхід не лише забезпечує валідність отриманих результатів, але й дозволяє сформувати теоретично цілісну та практично значущу модель психологічної допомоги, спрямованої на підтримку жінок, які зберігають сімейну рівновагу в умовах тривалих кризових впливів.

2.2. Обґрунтування обраних методик емпіричного дослідження.

У контексті нашого наукового дослідження було підготовлено блок психодіагностичних методик, адаптованих до українських респондентів, які були перераховані за вимогами розподілу за рівнями: низький, середній, високий.

1. Шкала резильєнтності Коннора–Девідсона-10 [15].
2. Методика «Шкала психологічного стресу PSM-25» (в адаптації Н. Водоп’янової) [10].
3. Методика «Шкала сімейного оточення», шкала А «Показники стосунків між членами сім'ї» (автор R. Moos, адаптована С. Купріяновим) [42]
4. Методика «Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки» MSPSS (адаптація Ю. Мельник, А. Стаднік) [22].

Доцільним є подання опису, основних характеристик та наукового обґрунтування вибору цього психодіагностичного комплексу як бази емпіричного дослідження.

У межах дослідження емоційної стійкості жінок у період воєнного стану особливої актуальності набуває використання таких

психодіагностичних інструментів, які дозволяють вимірювати не лише емоційні реакції, а здатність до відновлення, адаптації та ефективного функціонування в умовах тривалого стресу та невизначеності. У цьому контексті «Шкала резильєнтності Коннора–Девідсона-10» є оптимальним діагностичним інструментом, що забезпечує високу чутливість до змін психологічних ресурсів та дозволяє якісно оцінити потенціал жінки підтримувати стабільність сімейного клімату у кризових умовах.

«Шкала резильєнтності Коннора–Девідсона-10» є короткою версією відомої шкали резильєнтності, що містить 10 тверджень, які відображають ключові компоненти здатності людини:

- адаптуватися до стресових подій;
- зберігати контроль у складних ситуаціях;
- швидко відновлюватися після емоційних потрясінь;
- утримувати внутрішню організованість у періоди зовнішнього хаосу;
- приймати зміни та пристосовуватися до нових умов.

У показниках вищезазначеної методики інтегрується комплекс властивостей: саморегуляція, стійкість до невизначеності, когнітивна гнучкість, здатність мобілізувати ресурси, наполегливість, а також опора на внутрішні та соціальні ресурси. Саме ця багатовимірність дозволяє оцінити не лише емоційний компонент, а системний адаптаційний потенціал жінки.

Традиційні методики емоційної стійкості фокусуються переважно на здатності контролювати емоційні реакції, рівні емоційної напруги, толерантності до фрустрації та імпульсивності. Вони відображають стабільні риси темпераменту або короткотривалі емоційні стани, що є недостатніми для комплексного розуміння психологічного функціонування жінки в умовах війни. У ситуаціях воєнної невизначеності жінки стикаються з тривалим хронічним стресом, відсутністю стабільності та прогнозованості: підвищеною відповідальністю за сім’ю; необхідністю самостійно регулювати побут, емоційну сферу та стосунки; нестачею соціальної підтримки або постійними змінами її доступності; загрозою втрати або тривожно-

очікувальними переживаннями. Традиційні методики емоційної стійкості вимірюють лише реактивність, а не здатність долати, адаптуватися та відновлюватися. Натомість «Шкала резильєнтності Коннора–Девідсона-10» дозволяє оцінити:

- динамічну стійкість, а не статичні властивості;
- ефективність адаптаційних механізмів, а не просто рівень емоційної напруги;
- когнітивно-поведінкові ресурси, що визначають здатність жінки підтримувати психологічний клімат у сім'ї;
- функціонування в умовах кризи, а не в умовно нормальному житті;
- вміння мобілізувати сили, приймати рішення, діяти планомірно, попри високу тривожність середовища.

Таким чином, вона не лише діагностує емоційність, а дозволяє зрозуміти, чи може жінка зберігати сімейну стабільність і виконувати регулятивні функції навіть під впливом екстремальних обставин.

Дослідження емоційної стійкості жінок у період воєнного стану неможливе без оцінки рівня психологічного стресу, який виступає провідним чинником виснаження адаптаційних ресурсів, порушення сімейної взаємодії та дестабілізації психологічного клімату в родині. У цьому контексті методика «Шкала психологічного стресу PSM-25», адаптована Н. Водоп'яновою, є одним із найбільш валідних та чутливих інструментів для вимірювання загального стресового стану в умовах тривалої соціального напруження.

Вона являє собою комплексну шкалу, що містить 25 тверджень, спрямованих на виявлення: рівня психофізіологічного напруження, показників емоційної виснаженості, ступеня когнітивної дезорганізації (розсіяність, втома уваги), емоційної реактивності та зниження толерантності до фрустрації, суб'єктивного відчуття перевантаження та виснаження ресурсів. Методика дозволяє оцінити не лише наявність стресу, але і його вираженість, тривалість та ступінь впливу на повсякденне функціонування,

що робить її надзвичайно корисною саме для вивчення жінок у кризових умовах.

На відміну від інструментів, що вимірюють окремі аспекти емоційності або настрою, вищезазначена методика фіксує комплексну психофізіологічну картину стресового стану, який виступає “фоном” для формування чи руйнування емоційної стійкості. У контексті війни жінка перебуває у стані хронічної багатовимірної напруги, що включає: тривогу за безпеку близьких, загрозу втрати, перевантаження побутовими функціями, інформаційний тиск, непередбачуваність майбутнього, дефіцит стабільності та підтримки. Тому для нашого дослідження принципово важливо оцінити не лише резильєнтність (як здатність відновлюватися), але й рівень стресового навантаження, яке цю резильєнтність виснажує.

Існують інші інструменти вимірювання стресу, однак: багато з них оцінюють стресові події, а не реакцію на них; деякі фіксують лише емоційний компонент, ігноруючи соматичні та когнітивні прояви;частина шкал є надто короткими для комплексної оцінки; інші не адаптовані до українського контексту або мають обмежену доказову базу.

Методика «Шкала психологічного стресу PSM-25» натомість характеризується наступними аспектами, що спричинило її вибір:

- має високу психометричну надійність і валідність;
- враховує емоційні, когнітивні, поведінкові та соматичні компоненти стресу;
- чутлива до змін у стані жінки в період тривалого стресу;
- широко використовується в дослідженнях кризової психології, психології травми й адаптивності.

У дослідженні емоційної стійкості жінок у період війни центральним є аналіз психологічного клімату родини, який виступає визначальним середовищем формування, підтримання або, навпаки, виснаження емоційних ресурсів жінки. З огляду на це, методика «Шкала сімейного оточення» шкала А «Показники стосунків між членами сім'ї», розроблена Р. Моосом і

Б. Трікеттом та адаптований С. Купріяновим є одним із найбільш валідних, надійних та теоретично обґрунтованих інструментів для діагностики структурних і динамічних характеристик сімейної взаємодії. Опитувальник дозволяє оцінити саме ті параметри сімейного функціонування, які, згідно з емпіричними даними, мають провідний вплив на здатність жінки зберігати емоційну стійкість у стані невизначеності та підвищеної загрози.

Опитувальник складається з низки шкал, які описують різні виміри сімейного середовища, але ми використали в нашому дослідженні шкалу А. Адже для дослідження емоційної стійкості жінок у період війни особливе значення мають такі параметри, які визначає шкала А «Показники стосунків між членами сім'ї»:

- згуртованість – рівень емоційної близькості та підтримки між членами родини;
- експресивність – можливість відкрито висловлювати почуття та переживання;
- конфліктність – інтенсивність і частота негативних взаємодій та напруження.

Вищезазначені показники дозволяють відтворити реальну картину функціонування сім’ї у кризових умовах, фіксуючи не лише зовнішню структуру, а й емоційні та комунікативні механізми, що визначають здатність членів родини підтримувати одне одного. Методика «Шкала сімейного оточення» шкала А «Показники стосунків між членами сім'ї» діагностує сімейне середовище як систему, що включає емоційну сферу, стиль комунікації, рівень підтримки, конфліктні патерни та поведінкові стратегії. Це робить його незамінним у тих дослідженнях, де необхідно оцінити, як саме сімейний контекст взаємодіє з особистими ресурсами жінки.

Емоційна стійкість не формується ізольовано: вона завжди закорінена у якості сімейної взаємодії. У період воєнного стану жінка виконує підвищений обсяг емоційних, комунікативних та організаційних функцій, і саме сімейне середовище визначає:

- чи буде її стійкість підтримуватись або руйнуватись;
- чи матиме жінка ресурс для відновлення;
- чи зможе вона зберігати стабільність, виконуючи роль емоційного ядра родини;
- чи стане сім’я компенсатором стресу або, навпаки, додатковим джерелом напруження.

Саме вищезазначена методика дає можливість простежити зв’язок між стійкістю жінки та структурними елементами сімейного клімату, що є фундаментальним для нашої дослідницької моделі. На відміну від інших інструментів, що фокусуються виключно на емоційних показниках або на окремих видах взаємодії, опитувальник має такі переваги:

1. Системність: оцінює сім’ю як цілісну структуру взаємодій.
2. Багатовимірність: включає емоційні, поведінкові та комунікативні компоненти.
3. Висока чутливість до конфліктності та підтримки — ключових чинників емоційної стійкості жінки.
4. Теоретична відповідність нашій моделі, яка розглядає сімейне середовище як модератор емоційної стійкості.

У сучасних теоретичних моделях резильєнтності та емоційної стійкості соціальна підтримка посідає центральне місце, виступаючи одним із найважливіших модераторів впливу стресу та детермінант позитивного функціонування особистості в умовах кризи. Особливо це стосується жінок у період війни, які виконують роль основних сімейних регуляторів і часто залишаються єдиним стабілізуючим ресурсом для родини. Саме тому дослідження емоційної стійкості неможливе без вимірювання суб’єктивного відчуття доступності соціальної підтримки, адже саме її дефіцит або достатність визначають, чи зможе жінка зберігати адаптивність та ефективно підтримувати психологічний клімат у сім’ї. З огляду на це, «Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки» в адаптації Ю. Мельник та А. Стаднік є методично та концептуально обґрунтованим інструментом для

нашого дослідження. Вона оцінює суб'єктивне сприйняття соціальної підтримки за трьома ключовими джерелами:

1. Підтримка з боку сім'ї – ступінь емоційної включеності, наявності довіри, турботи й можливості отримати допомогу у критичних ситуаціях.
2. Підтримка від друзів – відчуття соціальної включеності, інформальної допомоги, доступності у момент емоційних або побутових складнощів.
3. Підтримка від значущого іншого – віра в те, що є хоча б одна людина, яка може забезпечити емоційне прийняття, стабільність і безумовну підтримку.

Методика складається з 12 тверджень і відзначається простотою застосування, високою психометричною надійністю та стабільністю факторної структури в умовах різних культурних контекстів, що підтверджено українською адаптацією.

Емоційна стійкість жінки в умовах війни проявляється не лише у здатності регулювати емоції чи долати стрес, а й у можливості спиратися на зовнішні ресурси, які зменшують стресове навантаження, компенсують втрату сил і створюють умови для внутрішнього відновлення. Відомо, що соціальна підтримка є предиктором резильєнтності, впливає на:

- швидкість емоційного відновлення;
- рівень психосоматичного напруження;
- стійкість до тривоги та невизначеності;
- стабільність сімейного клімату;
- прояви адаптаційних стратегій.

У воєнних умовах, коли жінки часто виконують роль емоційного ядра сім'ї, соціальна підтримка стає не другорядним, а системо утворювальним чинником, що визначає якість їхнього психологічного функціонування. «Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки» дозволяє виміряти не лише факт наявності підтримки, а суб'єктивний досвід її доступності, який є набагато критичнішим для емоційної стійкості, ніж реальна кількість

джерел допомоги. ЇЇ вибір є повністю узгодженим з теоретичною логікою нашої роботи: Соціальна підтримка виступає модератором емоційної стійкості, що визначає, як жінка реагує на стрес, пов’язаний із війною.

На відміну від одномірних методик, «Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки» дає змогу визначити структуру підтримки, яка має безпосередній вплив на психологічний клімат у родині. Українська адаптація методики забезпечує культурну релевантність та коректність вимірювання в українському соціокультурному контексті війни. Методика чутлива до мінімальних змін у переживанні підтримки, що є важливим для емпіричного аналізу двох різних груп жінок (Г1 та Г2).

Висновки до другого розділу

Вибір «Шкали резильєнтності Коннора–Девідсона-10» для дослідження емоційної стійкості жінок зумовлений тим, що в умовах воєнного стану ключовою характеристикою психологічної стабільності виступає не лише здатність до емоційного контролю, а передусім — потенціал адаптації, відновлення та підтримання ефективності сімейної взаємодії в умовах тривалої невизначеності. Вищезазначена методика дозволяє оцінити саме ці параметри, відображаючи глибші механізми регуляції та структурування емоційних процесів, які визначають здатність жінки забезпечувати позитивний психологічний клімат у сім’ї.

Отже, застосування «Шкали резильєнтності Коннора–Девідсона-10» є не лише методичним, а й концептуальним обґрунтуванням дослідження, оскільки воно дозволяє діагностувати емоційну стійкість як інтегративний адаптаційний феномен, що найбільш точно відображає психологічні умови життя жінки в період війни.

Використання «Шкали психологічного стресу PSM-25» у дослідженні емоційної стійкості жінок у період війни є методологічно виправданим, оскільки цей інструмент дозволяє комплексно оцінити рівень

психоемоційного напруження, що впливає на здатність жінки підтримувати позитивний психологічний клімат у родині. Вона фіксує інтегральний показник стресу як системного явища, яке безпосередньо модулює резильєнтність, якість емоційної саморегуляції та ефективність сімейних взаємодій. Таким чином, методика забезпечує необхідну глибину аналізу психологічного стану жінки в умовах тривалої загрози та соціальної невизначеності, що є критично важливим для розуміння механізмів її емоційної стійкості.

Використання методики «Шкала сімейного оточення» шкали А «Показники стосунків між членами сім'ї» у дослідженні емоційної стійкості жінок під час війни є методологічно обґрунтованим, оскільки цей інструмент дозволяє комплексно оцінити емоційно-комунікативні та поведінкові характеристики сімейної системи, що безпосередньо визначають якість психологічного клімату в родині. Методика забезпечує можливість кількісно виміряти вплив згуртованості, експресивності та конфліктності на здатність жінки підтримувати емоційну рівновагу та адаптивність у кризових умовах. Таким чином, методика повністю відповідає концептуальній моделі дослідження, де сімейне середовище розглядається як ключовий модератор емоційної стійкості жінки.

Використання «Багатовимірної шкали сприйняття соціальної підтримки» у дослідженні емоційної стійкості жінок у період війни є методологічно виправданим, оскільки саме суб’єктивне сприйняття доступності підтримки визначає здатність жінки до адаптації, збереження психологічної рівноваги та підтримки позитивного сімейного клімату. Методика дозволяє кількісно оцінити структуру соціальних ресурсів жінки та простежити їхній вплив на резильєнтність, стресові реакції та якість сімейної взаємодії, що забезпечує її повну відповідність концептуальній моделі нашого дослідження.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ЖІНКИ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ В РОДИНІ

3.1. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.

Охарактеризуємо отримані дані за методикою «Шкала резильєнтності Коннора–Девідсона», які репрезентовано в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Рівні резильєнтності жінок

Рівень резильєнтності	Г1		Г2	
	Кількість	%	Кількість	%
Низький рівень	3	12,5	8	28,6
Середній рівень	10	41,7	15	53,6
Високий рівень	11	45,8	5	17,9

Емпіричне дослідження засвідчило, що у Г1 одночасно майже половина (45,8%) має високу резильєнтність, але є й 12,5% із низькою, тобто стійкість не «середня у всіх», а різко розподілена. Вищезазначене констатує, що війна не просто погіршує емоційно-вольовий стан, а диференціює жінок: одні мобілізуються психологічно, інші – виснажуються.

У Г2 (жінки цивільних чоловіків) переважає середня стійкість (53,6%), але майже третина (28,6%) має низьку. Їхня стійкість більш «інертна», менш тренована екстремальними умовами, що позначається відсутністю високих показників. У Г2 високий рівень резильєнтності зустрічається значно рідше (≈18 %), натомість більше жінок з низьким рівнем. Середній рівень переважає в обох групах, але в цивільних жінок (Г2) він поєднується з більшою часткою низьких показників і меншою – високих.

Отже, високий рівень стійкості – у 2,5 раза частіше у респондентів Г1 45,8, ніж у жінок Г2 17,9%.

Отримується закономірність: жінки, які живуть у постійному воєнному ризику для партнера, частіше демонструють високий рівень психологічної

витримки. Тобто екстремальні умови можуть посилювати резильєнтність, а не знижувати її тотально.

Дружини військовослужбовців (Г1) частіше демонструють високий рівень резильєнтності, що можливо інтерпретувати як результат вимушеної мобілізації внутрішніх ресурсів: тривала невизначеність, страх за життя партнера, необхідність утримувати побут і підтримувати дітей створюють ситуацію, у якій жінка або «ламається», або формує вищий рівень психологічної витривалості, саморегуляції, здатності тримати себе в руках.

У Г2 (партнери цивільних) структура показників більш «розмита»: домінує середній рівень резильєнтності з більшим відсотком низьких значень, що може відображати те, що, попри воєнний контекст, їхній життєвий стрес менш екстремальний, тому внутрішні ресурси не настільки загартовані випробуваннями, як у жінок, безпосередньо дотичних до військової служби партнера.

Отримана модель дозволяє у подальшому показати, що емоційна стійкість (резильєнтність) жінки потенційно виступає ключовим фактором підтримки позитивного психологічного клімату в родині під час війни:

- у групі з вищою резильєнтністю можна очікувати більшу згуртованість, підтримку, нижчу конфліктність;
- у групі з нижчою – вищий ризик емоційної напруги, конфліктів, емоційного виснаження.

Охарактеризуємо отримані дані за методикою «Шкала психологічного стресу PSM-25», які репрезентовано в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Рівні психологічного стресу у жінок

Рівень психологічного стресу	**Г1**		**Г2**	
	Кількість	%	Кількість	%
Низький рівень	2	8,3	7	25,0
Середній рівень	10	41,7	16	57,1
Високий рівень	12	50,0	5	17,9

Половина жінок Г1 (50%) переживає високий рівень психологічного стресу. Причина полягає у хронічній невизначеності, страху за життя партнера, тривале очікування, і відповідальність за сімейний побут. Одночасно в цій же групі ми раніше побачили високі рівні резильєнтності, що свідчить про явище паралельної мобілізації ресурсів та виснаження, яке характерне для життя під загрозою.

Це парадокс: зазвичай високий стрес пов'язують з «зламом», а тут навпаки; частина жінок мобілізується, стає сильнішою. Отже, стрес не знищує стійкість, а може її шліфувати, коли жінка змушена адаптуватися, відповідати за сім'ю та жити в умовах постійної небезпеки.

Поєднання високого стресу (невизначеність, страх) і високої резильєнтності (саморегуляція, відповідальність) свідчить про подвійну психологічну роботу: вони не просто витримують стрес, а щоденно тримають емоційний фронт, зберігаючи життя родини, дітей, побут та моральну опору чоловіку. Вищезазначене наочно показує унікальний феномен психологічної мобілізації.

В Г2 (жінок партнерів цивільних) домінує середній стрес, із помітною часткою низького стресу (25%). Вони не мають постійного контакту з екстремальним ризиком, що знижує інтенсивність тривоги. Водночас 57% все ж мають середній рівень стресу через загальні воєнні умови. Але в цій же групі значно менше жінок із високою стійкістю (лише 17,9% проти 45,8% у Г1). Отже, без жорстких викликів стійкість «не тренується».

Резильєнтність у групі з високим стресом не падає, а у значної частини вона зростає. Вищезазначене констатує наступне: емоційна стійкість не є відсутністю стресу, вона є здатністю функціонувати у стресі, підтримуючи клімат сім'ї. Саме тому далі ми будемо доводити, що емоційна стійкість жінки виступає фактором підтримки позитивного психологічного клімату в родині навіть за умов високого стресу. Результати підказують логічну гіпотезу для наступного аналізу: не рівень стресу визначає клімат у сім'ї, а

рівень емоційної стійкості жінки. Тобто, у Г1 сімейний клімат може бути досить стабільним незважаючи на високий стрес, а в Г2 клімат може погіршуватися навіть при середньому стресі, якщо стійкість низька. Вищезазначене робить стійкість фактором, а не результатом війни.

Охарактеризуємо отримані дані за методикою «Шкала сімейного оточення», які репрезентовано в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

Діагностичні результати за шкалою «Показники стосунків між членами сім'ї» методики «Шкала сімейного оточення»

Показник / Рівень	**Г1**		**Г2**	
	Кількість	%	Кількість	%
ЗГУРТОВАНІСТЬ				
Низький рівень	3	12,5	9	32,1
Середній рівень	10	41,7	13	46,4
Високий рівень	11	45,8	6	21,5
ЕКСПРЕСИВНІСТЬ				
Низький рівень	5	20,8	10	35,7
Середній рівень	11	45,8	13	46,4
Високий рівень	8	33,4	5	17,9
КОНФЛІКТНІСТЬ				
Низький рівень	9	37,5	6	21,4
Середній рівень	11	45,8	12	42,9
Високий рівень	4	16,7	10	35,7

Отримані результати за шкалами згуртованості, експресивності та конфліктності у Г1 (дружини військовослужбовців) та Г2 (жінки, чиї партнери не є військовослужбовцями) дають змогу виявити якісні відмінності психологічного клімату в родині залежно від умов воєнного часу та характеру життєвої ситуації. Узагальнено можна сказати, що в сім’ях жінок, чиї партнери є військовослужбовцями, спостерігається більш виражений позитивний психологічний клімат: вищі показники згуртованості й експресивності поєднуються з меншою часткою високої конфліктності. Натомість у сім’ях жінок цивільних чоловіків відзначається менша емоційна

єдність та більша конфліктність, навіть попри відносно нижчий рівень стресу, змодельований за шкалою PSM-25.

За шкалою «Згуртованість» опитувальника виявлено суттєві відмінності між двома групами. У Г1 (дружини військових) 45,8 % жінок мають високий рівень згуртованості, у 41,7 % респондентів – середній, і лише 12,5 % жінок мають низький рівень. Тобто майже дев'ять із десяти опитаних жінок цієї групи оцінюють свою сім'ю як емоційно згуртовану, де члени родини підтримують один одного, проявляють взаємну залученість, почуття «ми».

У Г2 (жінки цивільних) картина інша: тільки 21,5 % продемонстрували високий рівень згуртованості, 46,4 % – середній, а 32,1 % – низький. Таким чином, у третини жінок цієї групи сімейні стосунки усвідомлюються ними як мало згуртовані, емоційно віддалені, з недостатньою взаємною підтримкою.

У цивільних сім'ях, попри загальний фон війни, інтенсивність екзистенційної загрози часто нижча, тому потреба у такій «екстреній» мобілізації внутрішньосімейних ресурсів може виявлятися менш вираженою, що й відображається у більшій частці низької згуртованості.

Вищезазначена відмінність дозволяє зробити важливий висновок: воєнний контекст і безпосередня причетність партнера до бойових дій можуть сприяти підвищенню сімейної згуртованості як захисного механізму. В умовах високої невизначеності, підвищених ризиків і страху за життя близької людини сім'я стає основним джерелом підтримки, і це стимулює зближення, концентрацію на взаємній допомозі та збереженні емоційної єдності.

Шкала «Експресивність» відображає, наскільки в сім'ї прийнято відкрито висловлювати свої почуття, потреби, переживання, чи відчувають члени родини право на емоційний самовираз без страху осуду чи знецінення.

У Г1 високий рівень експресивності мають 33,4 % жінок, середній рівень констатовано у 45,8 % жінок, тоді як низький лише у 20,8 % респондентів вибірки. Отже, у більшості сімей дружин військовослужбовців

існує відносно відкритий емоційний простір: жінки відзначають, що члени родини можуть говорити про свої почуття, ділитися переживаннями, не приховуючи емоцій.

У Г2 розподіл менш сприятливий: високий рівень експресивності мають лише 17,9 %, середній рівень визначено у 46,4 % респондентів, а 35,7 % жінок демонструють низький рівень. Отже, третина цивільних сімей характеризується обмеженим емоційним самовиразом, схильністю до уникання відвертого обговорення почуттів, «замовчування» проблем чи переживань.

Вищезазначене нами вище дає підстави стверджувати, що в сім'ях жінок, чиї партнери є військовими, вираження почуттів набуває особливого значення. Очевидно, в умовах тривалої розлуки, непередбачуваності контактів, постійного очікування новин із фронту щирість, емоційна відвертість, можливість «проговорити» тривогу, страх, надію стають важливими факторами підтримки психологічної рівноваги як самої жінки, так і її близьких.

Натомість у сім'ях цивільних чоловіків емоційна відкритість менш виражена, що може зумовлювати накопичення невисловленої напруги, поглиблення дистанції між членами родини, а в подальшому — підвищення ризику конфліктності.

Шкала «Конфліктність» дає змогу оцінити рівень напруженості, частоту сварок, наявність ворожих, агресивних тенденцій у сімейній взаємодії. У Г1 (дружини військових) 37,5 % жінок мають низький рівень конфліктності, у 45,8 % констатовано середній рівень і лише у 16,7 % респондентів визначено високий рівень. Отже, попри високий загальний рівень стресу (за PSM-25) та складні життєві обставини, половина сімей зберігає низький або помірний рівень конфліктності, без домінування відкритих деструктивних конфліктів.

У Г2 картина інша: лише 21,4 % жінок демонструють низький рівень конфліктності, у 42,9 % зафіксовано середній рівень, тоді як 35,7 % мають

високий рівень. Таким чином, у цивільних сім'ях удвічі більше випадків вираженої конфліктності, ніж у сім'ях військових.

Отже, можна трактувати вищезазначене як прояв того, що наявність спільного сильного стресора (війна, служба партнера, страх за його життя) в сім'ях військових подекуди не роз'єднує, а об'єднує членів родини проти зовнішньої загрози, сприяючи переформатуванню конфліктної енергії в підтримку, солідарність та взаємну емпатію.

У цивільних сім'ях, де рівень зовнішньої небезпеки суб'єктивно нижчий, сімейні конфлікти можуть легше переходити в мікротравматизуючі взаємодії, не будучи «заглушеними» потребою зберегти єдність перед обличчям загального ризику.

Якщо розглядати три показники у взаємозв'язку, вимальовується цілісна картина. Для Г1 (дружини військових) характерне поєднання:

- високої згуртованості (майже половина сімей);
- порівняно високої експресивності (третина сімей має високий рівень, майже половина — середній);
- нижчої частки високої конфліктності (лише 16,7 %).

Така конфігурація свідчить про переважно позитивний психологічний клімат, де панують почуття єдності, взаємної підтримки, емпатійної чутливості та відносно контрольований рівень конфліктів. Важливо підкреслити, що це відбувається на фоні високого психологічного стресу, виявленого за методикою визначення рівня стресу, тобто резильєнтність жінок та їхня здатність організовувати сімейний простір відіграють ключову роль у збереженні адаптивного клімату.

Для Г2 (жінки цивільних чоловіків) характерна інша конфігурація:

- менша частка високої згуртованості,
- більша частка низької експресивності (обмежений емоційний самовираз),
- удвічі більша частка високої конфліктності.

Така структура вказує на більш уразливий психологічний клімат, де емоційна дистанція, недостатня відкритість у вираженні почуттів і вища конфліктність можуть створювати додаткові ризики для психологічного благополуччя як жінки, так і всієї родини. При цьому загальний рівень стресу в цій групі є нижчим, ніж у дружин військових, що дозволяє зробити принципово важливий висновок: сам по собі нижчий стрес не гарантує кращого психологічного клімату в родині.

У сукупності з раніше отриманими діагностичними результатами за шкалами резильєнтності та рівня стресу можна припустити, що емоційна стійкість жінки виступає критичним фактором підтримки позитивного психологічного клімату сім'ї.

Для дружин військових висока резильєнтність у значної частини жінок поєднується з більшою згуртованістю, вищою емоційною відкритістю, нижчою конфліктністю. Попри те, що рівень стресу в цієї групи істотно вищий. Це дозволяє трактувати резильєнтність як буферний механізм, що пом'якшує вплив стресових факторів війни на внутрішньосімейні взаємини.

У цивільних сім'ях, де резильєнтність у середньому нижча, а стрес – помірний, ми спостерігаємо менш сприятливий психологічний клімат (нижча згуртованість, більш виражена конфліктність). Це підсилює тезу про те, що ключовим чинником тут виступає не стільки об'єктивний рівень стресу, скільки суб'єктивний ресурс емоційної стійкості жінки й особливості її емоційно-комунікативної позиції в сім'ї.

Психологічний клімат у сім'ях жінок, чиї партнери є військовослужбовцями, характеризується вищою згуртованістю та експресивністю і нижчим рівнем конфліктності, ніж у сім'ях жінок цивільних чоловіків.

Воєнні умови й висока інтенсивність стресу не обов'язково ведуть до руйнування сімейних стосунків, натомість можуть активізувати внутрішньосімейні ресурси, сприяти консолідації, посиленню почуття єдності та взаємної підтримки.

Емоційна стійкість (резильєнтність) жінки виступає системоутворювальним чинником психологічного клімату в родині: саме завдяки їй сім'я здатна залишатися емоційно згуртованою, відкритою до вираження почуттів і менш конфліктною навіть у ситуації високої невизначеності та ризику.

Отже, ми констатували, що у найбільш стресових сім'ях (дружини військових) психологічний клімат кращий, ніж у сім'ях із меншим стресом. У сім'ях військових спрацьовує механізм «захисної єдності»:

- загроза зовні не роз'єднує, а об'єднує;
- проблема не між нами, а поза нами;
- ми не можемо боротися із війною, але можемо триматися одне за одного.

Отже вищезазначене стає можливим завдяки високій резильєнтності жінки, а не тому, що стрес слабший. Тобто не стрес визначає сімейний клімат, а налаштованість жінки — її емоційна стійкість.

Умови війни не руйнують психологічний клімат родини автоматично. Навпаки, у частини сімей вони стають каталізатором згуртованості й емоційної відкритості. Ключовим чинником, що визначає якість сімейних стосунків в умовах стресу, є рівень емоційної стійкості жінки, а не сам стрес.

Охарактеризуємо отримані дані за методикою «Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки», які репрезентовано в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4.

Загальний рівень сприйнятої соціальної підтримки у жінок

Рівень сприйнятої соціальної підтримки	**Г1**		**Г2**	
	Кількість	%	Кількість	%
Низький рівень	3	12,5	6	21,4
Середній рівень	8	33,3	12	42,9
Високий рівень	13	54,2	10	35,7

Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки показує наскільки жінка відчуває, що її підтримують сім'я, значущі інші (партнер,

близька людина). Багатовимірну шкалу сприйняття соціальної підтримки (MSPSS), яка дозволяє визначити суб'єктивний рівень підтримки з боку сім'ї, друзів та значущих інших. Включення даної методики до батареї тестів дає змогу розглядати резильєнтність не лише як індивідуальну рису, а як результат взаємодії внутрішніх ресурсів та зовнішнього соціального оточення, що є принципово важливим в умовах війни.

Частка високої підтримки у групі 1 становить 54,2%, що перевищує аналогічний показник групи 2 (35,7%) у 1,52 раза. Співвідношення між високою підтримкою (54,2%) і високою резильєнтністю (45,8%) у групі 1 свідчить, що підтримка виконує структурну адаптаційно-захисну функцію, тоді як у групі 2 частка високої підтримки (35,7%) не компенсує частку низької резильєнтності (28,6%), що вказує на недостатність підтримки як регулятора стійкості.

Проаналізуємо кореляційні зв'язки між рівнем резильєнтності та рівнем стресу в групі 1 (додаток Д). У Г1 отримано високий стрес і високу резильєнтність, але не прямий зв'язок: підвищення стресу не обов'язково знижує стійкість.

$\Sigma d^2 = 742$, де $n = 24$

Формула Спірмена: $\rho = 1 - \frac{6\Sigma d^2}{n(n^2-1)}$

$$\rho = 1 - \frac{6 * 742}{24(24^2 - 1)} = -0.32$$

Перевірка значущості:

$$t = \frac{\rho\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-\rho^2}}$$

$$t = \frac{-0{,}32\sqrt{22}}{\sqrt{1-0{,}1024}} = -1.55$$

df = 22, $p > 0.05$ (не значущо)

Отже, нами констатовано, що у жінок, у яких чоловіки є військовими стрес майже не знижує стійкість. Вони залишаються емоційно стійкими незалежно від інтенсивності стресу, бо включаються захисні механізми:

- мобілізація
- підтримка військової спільноти
- очікування
- ритуали зв’язку з чоловіком.

Зазначимо, що у групі 1 респондентів стрес має негативний фактор, але відсутня значуща кореляція. У групі жінок, чиї партнери є військовослужбовцями, не виявлено статистично значущого зв’язку між емоційною стійкістю та інтенсивністю психологічного стресу ($\rho = -0.32$; $p > 0.05$). Незважаючи на підвищений рівень переживаного стресу, жінки цієї категорії демонструють достатньо високі показники резильєнтності (емоційної стійкості), які не знижуються пропорційно зростанню психоемоційного напруження, що дозволяє стверджувати про специфічний характер впливу стресу в умовах війни: стрес у цій групі не виконує деструктивної функції, а навпаки, може мати мобілізуючий характер.

Для цих жінок переживання стресу набуває екзистенційно-смислового значення, оскільки пов’язане не лише з емоційним реагуванням на небезпеку, а й із відчуттям відповідальності за збереження психологічної стабільності родини в умовах бойових дій. Їхня стійкість базується не на відсутності стресу, а на ціннісно зумовлених внутрішніх зусиллях залишатися опорою для партнера і сімейної системи. Вищезазначене дозволяє припустити функціонування механізму «стратегічної емоційної витримки», який має свідомий характер і спирається на соціальні та смислові ресурси: патріотичні установки, підтримку військової спільноти, соціально прийнятий образ відповідальної жінки військового, очікування перемоги та віри в значущість власної ролі.

Окремою особливістю є формування захисних когнітивно-емоційних стратегій, спрямованих на зниження руйнівного впливу емоцій: виключення

надмірних негативних переживань, дозоване отримання інформації, переключення уваги на матеріальні та організаційні задачі (допомога армії, волонтерство, побутові питання). Такі стратегії забезпечують адаптивну регуляцію емоцій, що перетворює тривожність та напругу на енергію підтримки.

Таким чином, резильєнтність жінок військових не є відсутністю емоційної вразливості, а становить усвідомлений ресурс психологічної саморегуляції, який набуває функції сімейної безпеки. Це підтверджує, що в критичних умовах війни стрес не руйнує адаптаційні можливості жінки, якщо її переживання інтегровані у значущі життєві смисли та підкріплені соціальною підтримкою. Саме тому у даній групі емоційна стійкість зберігається на високому рівні незалежно від стресових впливів, виконуючи роль провідного чинника стабільності родини та психологічного клімату.

Проаналізуємо кореляційні зв'язки між рівнем резильєнтності та рівнем стресу в групі 1 (додаток Е).

У Г2 ми бачимо типовий механізм: коли стрес зростає, стійкість знижується.

$\Sigma d^2 = 4258$, де $n = 28$

Формула Спірмена

$$\rho = 1 - \frac{6\Sigma\, d^2}{n(n^2 - 1)}$$

Підставлення

$$\rho = 1 - \frac{6 * 4258}{28(28^2 - 1)} = -0.51$$

Перевірка значущості

$$\mathrm{t} = \frac{\rho\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-\rho^2}}$$

$$t = \frac{-0{,}51\sqrt{26}}{\sqrt{1-0{,}2601}} = -3.02$$

df = 26; $p < 0.01$ (значущо)

У жінок цивільних чоловіків констатовано наступне: коли стрес зростає, то стійкість падає.

Можливо визначити наступні причини:

- менше соціальної підтримки;
- менше відповідальності за виживання партнера;
- менша мотивація «триматися емоційно»;
- відсутність мобілізаційного стресу.

У Г2 стрес грає роль руйнівного фактору, в результаті впливу якого резильєнтність падає.

Отриманий статистично значущий обернений зв'язок між резильєнтністю та рівнем стресу у групі жінок, чиї партнери не є військовими ($\rho = -0.51$; $p < 0.01$), свідчить про те, що підвищення інтенсивності стресу істотно знижує їхню здатність до резильєнтного відновлення, емоційної регуляції та конструктивної мобілізації внутрішніх ресурсів. Іншими словами, на відміну від жінок військовослужбовців, для цивільних жінок стрес виступає не стимулом до стійкості, а головним чинником її виснаження.

У цій групі стресові переживання мають іншу психологічну природу: вони не формують відчуття екзистенційної місії, не підкріплюються соціально значущими смислами та не підтримуються суспільним очікуванням стабільності. Навпаки, стрес породжується переважно невизначеністю, тривогою за безпеку, економічними труднощами, інформаційним перевантаженням та нестачею соціального включення, що знижує внутрішній потенціал адаптації. Відсутність чіткої «рольової місії» в умовах війни робить емоційну стійкість менш організованою, менш цілеспрямованою та більш залежною від обставин.

Психоемоційний стан таких жінок характеризується розпорошеним реагуванням, де стрес не трансформується в мобілізуючі дії, а швидше

провокує втому, зниження ініціативи та порушення міжособистісної взаємодії. У результаті слабшають не лише індивідуальні навички саморегуляції, але й ресурси взаємної підтримки в родині, що безпосередньо впливає на психологічний клімат, підвищує ризик конфліктності, емоційного дистанціювання та зниження якості комунікації у подружніх відносинах.

Деструктивний вплив стресу у цій групі поглиблюється також дефіцитом соціальної підтримки, меншою згуртованістю спільноти та обмеженим доступом до ресурсів взаємодопомоги, які наявні у сім'ях військовослужбовців. Відсутність соціально закріпленої «підтримувальної спільноти» призводить до індивідуалізації переживань та зростання емоційної ізоляції, що, у свою чергу, зменшує здатність жінки витримувати стресові впливи.

Таким чином, резильєнтність жінок цивільних сімей є менш структурованою, більш емоційно залежною та вразливою до руйнівної дії стресу, оскільки не інтегрується у життєві смисли й не підтримується соціальними та рольовими ресурсами. Вона існує як індивідуальна характеристика, а не як елемент соціально підтриманої місії, тому швидше виснажується під дією тривалого напруження. Це вказує на необхідність цільового формування емоційної стійкості саме у цивільних жінок, підсилення їхнього доступу до соціальної підтримки та розвитку навичок саморегуляції як ключових детермінант збереження психологічного клімату в сім'ї під час війни.

Порівняльний кореляційний аналіз показав принципово відмінні механізми взаємодії стресу та резильєнтності у жінок залежно від воєнного контексту. У сім'ях військовослужбовців, попри підвищений рівень психологічного стресу, емоційна стійкість жінок не знижувалася, що підтвердилось відсутністю статистично значущого зв'язку між показниками резильєнтності та психологічного стресу ($\rho = -0.32$; $p > 0.05$). Це дає підстави говорити про феномен «психологічної мобілізації»: стрес набуває функції не

руйнування, а збереження сімейної стабільності через активізацію внутрішніх ресурсів та почуття відповідальності за родину.

Натомість у жінок цивільних сімей виявлено значущий обернений зв'язок середньої сили ($\rho = -0.51$; $p < 0.01$), що вказує на типову стресову реакцію: чим вищий рівень пережитого стресу, тим нижчою стає резильєнтність. Відсутність мобілізаційного ефекту, менша соціальна підтримка та нижча відчутність життєво небезпечного ризику роблять цю групу чутливою до негативного впливу стресу.

Таким чином, війна не однаково впливає на стійкість жінок: не умови визначають стійкість, а доступ до ресурсів, соціальної підтримки, та значущість життєвої ролі жінки в сімейній системі. Резильєнтність у цьому контексті виступає не лише персональною властивістю, а соціально-мультиплікативним чинником збереження психологічного благополуччя родини.

Проаналізуємо кореляційні зв'язки між рівнем резильєнтності та загальним рівнем сприйнятої соціальної підтримки в групі 1 (додаток Ж).

На нашу думку, жінка не просто має стійкість: вона отримує, підтримує та зміцнює її через соціальну підтримку. У дружин військових підтримка може мати мобілізаційно-мережевий характер (волонтери, військові родини, держава, соціальне визнання). У цивільних підтримка менш організована, індивідуальна, часто фрагментарна.

$\Sigma d^2 = 267$

Формула Спірмена

$$\rho = 1 - \frac{6\Sigma d^2}{n(n^2 - 1)}$$

$$\rho = 1 - \frac{6 * 267}{24(24^2 - 1)} = 0.884$$

Перевірка значущості

$$t = \frac{\rho\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-\rho^2}}$$

$$t = \frac{0.884\sqrt{24-2}}{\sqrt{1-0.884^2}} = 7.96$$

p<0.001

Сприйнята соціальна підтримка тісно пов'язана з рівнем резильєнтності у дружин військових (ρ = 0.884, p < 0.001). Це свідчить, що емоційна стійкість жінок військових не є виключно індивідуальною якістю, а формується як соціально детермінований феномен, підсилений мережею ресурсів (волонтери, військові родини, символічне визнання, спільний досвід відстоювання держави).

Підтримка виконує функцію колективного контейнера переживань, що дає можливість жінці залишатися психологічно стійкою попри травматичні умови. Таким чином, резильєнтність у цій групі постає як форма соціально розділеної відповідальності та єдності між членами сім'ї.

У групі жінок, чиї партнери є військовослужбовцями, виявлено дуже сильний прямий статистично значущий зв'язок між резильєнтністю та сприйнятою соціальною підтримкою (ρ = 0.884; p < 0.001), що дозволяє трактувати соціальну підтримку як ключовий соціально-психологічний ресурс збереження та підсилення стійкості в умовах воєнного стресу. Висока залежність цих показників відображає не лише індивідуальну потребу в підтримці, але й структуровану систему соціальних зв'язків, у яку жінка включена внаслідок воєнного статусу сім'ї.

Соціальна підтримка у цій групі є не випадковою, а інституційно та спільнотно організованою (волонтерські рухи, військові об'єднання, цільові допомогові програми, публічне визнання ролі жінки військового). Саме тому підтримка не лише «заспокоює» жінку, а створює ефект колективного емоційного контейнера, де переживання не руйнують, а розподіляються та розділяються між іншими.

Підсилюючий ефект підтримки проявляється також у змістовій інтерпретації стійкості: жінка не лише зберігає психологічну рівновагу для себе, а й робить це як носій смислової місії: підтримати воїна, зберегти родину, забезпечити тил. В таких умовах стійкість стає формою служіння, що надає їй соціальну ідентифікацію, моральне виправдання пережитої напруги та символічну підтримку суспільства.

Отже, у результаті резильєнтність набуває характеру колективно підтриманого механізму, який формується в контексті спільної відповідальності та ціннісного об'єднання. Жінка стає психологічною опорою родини не лише завдяки власним здібностям, а через включеність у соціально визнану мережу підтримки, яка підсилює її стійкість та робить індивідуальні ресурси ефективнішими.

Проаналізуємо кореляційні зв'язки між рівнем резильєнтності та загальним рівнем сприйнятої соціальної підтримки в групі 2 (додаток З).

$\Sigma d^2 = 136$

$$\rho = 1 - \frac{6\Sigma d^2}{n(n^2 - 1)}$$

$$\rho = 1 - \frac{6 * 136}{28(28^2 - 1)} = 0.965$$

Перевірка значущості

$$\mathrm{t} = \frac{\rho\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-\rho^2}}$$

$$t = \frac{0.965\sqrt{28-2}}{\sqrt{1-0.965^2}} = 12.3$$

$p<0.001$

У жінок цивільних чоловіків виявлено дуже сильний зв'язок між сприйнятою соціальною підтримкою та резильєнтністю ($\rho = 0.965$; $p < 0.001$). На відміну від дружин військових, стійкість цивільних не базується на

мобілізаційному переживанні та колективній місії, тому без підтримки вона легко виснажується під дією тривалого стресу.

Підтримка у цих жінок виступає не підсилювачем готових ресурсів, а первинним джерелом стійкості. Іншими словами, цивільна жінка не стає стійкою без опори на інших; саме підтримка «створює» стійкість, а не навпаки.

Отже, для групи 2 розвиток емоційної стійкості має починатися не з навичок саморегуляції, а з налагодження соціальних зв'язків, підсилення родинної та дружньої підтримки, розбудови мережевої спільності.

У групі жінок цивільних чоловіків також виявлено значущий прямий зв'язок між резильєнтністю та соціальною підтримкою ($\rho = 0.965$; $p < 0.001$), проте його психологічна природа відрізняється. Соціальна підтримка у цій групі виступає не підсилювачем уже сформованої стійкості, а первинним джерелом її виникнення. Тобто емоційна стійкість, за відсутності підтримки, часто не формується або не здатна стабілізуватися.

Соціальні мережі цивільних жінок є менш структурними, менш ідентифікаційними та менш інтегрованими, ніж у сім'ях військових. Підтримка надається у форматі приватних відносин (знайомі, родичі, друзі), що робить її менш стійкою та більш залежною від коливань стосунків, якості комунікації та особистих уподобань. Відсутність загальної соціальної місії призводить до того, що стрес не трансформується у мобілізацію, а діє як чинник виснаження, і тільки зовнішня допомога компенсує його негативний вплив.

У таких умовах резильєнтність виступає індивідуально сформованим, але не підкріпленим соціальними структурами механізмом. Вона потребує підтвердження, підживлення та утримання ззовні; і лише наявність достатньої підтримки здатна запустити механізми саморегуляції, що робить стійкість цивільних жінок ситуативною, контекстно залежною та менш стабільною у тривалому стресі.

Таким чином, соціальна підтримка для цієї групи – не партнерський ресурс, а компенсаторний механізм, який тимчасово заповнює дефіцит емоційних та регуляційних можливостей особистості. За її відсутності стійкість не тільки не зростає, а й стрімко слабшає.

У двох групах резильєнтність має різну природу:

- у дружин військових – соціально-місійну,
- у цивільних – соціально-генеруючу.

У першому випадку підтримка підсилює вже існуючу стійкість; у другому – формує її з нуля. Таким чином, соціальна підтримка є не просто допомогою, а механізмом створення або активізації резильєнтності, залежно від умов життя та соціальної ролі жінки.

Проведене порівняння двох груп дає підстави стверджувати, що зв’язок між стійкістю та соціальною підтримкою має неоднакову психологічну природу, яка визначається контекстом воєнного чи цивільного життя. У сім’ях військовослужбовців підтримка є структурною, організованою, нормативно закріпленою та соціально виправданою, а тому виконує роль мультиплікатора стійкості: підсилює вже наявні ресурси та допомагає перетворювати стрес на мобілізаційний потенціал.

У цивільних сім’ях підтримка є епізодичною, приватною та нерегламентованою, і тому виконує іншу функцію: генерування стійкості, забезпечуючи компенсаторний ефект за відсутності внутрішніх ресурсів. Підтримка не збільшує потенціал, а «створює» його наново, що робить цивільну резильєнтність більш вразливою, поверхневою і залежною від зовнішніх факторів.

Таким чином, воєнний контекст не руйнує резильєнтність жінки, а трансформує її в соціально детермінований механізм, що спирається на колективні смисли, мережеву підтримку, спільну місію та публічне визнання. Цивільний контекст, навпаки, залишає стійкість «особистою справою», позбавляючи її системного підживлення та соціальної легалізації.

Вищезазначене дозволяє визначити два типи резильєнтності жінки в умовах війни:

- інтеріоризована (соціально підтримана) резильєнтність військових родин, яка підсилюється зовнішніми мережами, але має внутрішнє змістове ядро;
- екстеріоризована (соціально залежна) резильєнтність цивільних, яка формується ззовні та потребує тривалого підживлення соціальною підтримкою, щоб не розпастися під дією стресу.

Отже, соціальна підтримка не є однаковим фактором для всіх жінок: у військових сім'ях вона поглиблює стійкість, у цивільних – лише дозволяє їй існувати.

На підставі статистичного зіставлення показників резильєнтності жінок, вираженості психологічного стрес та рівня сприйманої соціальної підтримки у двох диференційованих групах (жінки, чиї партнери є військовослужбовцями, та жінки, чиї партнери не залучені до військової служби) встановлено низку принципових закономірностей, що характеризують структурні відмінності механізмів стійкості в умовах воєнного стану.

По-перше, аналіз взаємозв'язку між рівнем стресу та особистісною резильєнтністю засвідчив суттєву диференціацію цього зв'язку залежно від належності до групи. У жінок військовослужбовців кореляція між показниками стресу та резильєнтності виявилась статистично незначущою ($p > 0,05$), тоді як у жінок цивільного сектору цей зв'язок є значущим та інверсним ($p < 0,01$). Така закономірність дає підстави стверджувати, що в умовах прямої залученості сім'ї до військового контексту стрес не виступає детермінантою зниження стійкості, а виявляє компенсаторно-адаптаційну дію, що відповідає концепціям «примусового зростання» в екстремальних умовах. Натомість у цивільних жінок стрес зберігає закономірність негативного впливу, що відображає принцип класичної дезадаптивності стресу за відсутності соціально-смислового включення.

По-друге, кореляція між рівнем соціальної підтримки та резильєнтністю виявилася статистично значущою й високою в обох групах ($p < 0,001$), однак структура цього зв'язку принципово відрізняється. У жінок військовослужбовців підтримка виконує функцію статусного підсилювача вже сформованої стійкості, тоді як у цивільних жінок соціальна підтримка є первинною умовою резильєнтності, тобто набутою та залежною від зовнішніх ресурсів. Цей факт свідчить, що в умовах військового досвіду підтримка інтегрується у структуру мотиваційної регуляції, тоді як у позавійськових умовах вона виконує компенсаторну функцію.

Таким чином, науково доцільно констатувати, що резильєнтність жінок в умовах війни не може розглядатися виключно як властивість індивідуальної регуляції, а є системною соціально-психологічною конструкцією, модульованою структурними умовами соціального функціонування. Для дружин військовослужбовців стійкість набуває характеру структурно вбудованої якості, що функціонує в межах нормативно-рольового очікування та спільної відповідальності за збереження сімейного і професійно-службового ресурсу партнера. Для жінок цивільного сектору стійкість має зовнішньо залежний, соціально опосередкований характер, обумовлений наявністю або дефіцитом особистісно значущої міжособистісної підтримки.

Узагальнюючи зазначене, можна зробити висновок, що стійкість жінки під час війни набуває контекстуальної функціональної специфіки: у сім'ях військовослужбовців вона є інтегративною характеристикою соціально заданої ролі та взаємної підтримки, а в цивільних сім'ях – результатом індивідуально-соціальної взаємодії та залежить від доступності підтримувальних ресурсів, що підтверджує доцільність розробки диференційованих програм психопрофілактики та психологічного супроводу з урахуванням соціального статусу сімей у період воєнного стану.

3.2. Шляхи розвитку емоційної стійкості жінки в мовах війни.

Емпіричні результати доводять, що емоційна стійкість жінок військовослужбовців формується не стільки як індивідуальна психологічна характеристика, скільки як функція структурованої сімейної взаємодії, що забезпечує підтримання психологічної стабільності родини в умовах тривалого воєнного навантаження. Тому наші рекомендації спрямовані не лише на розвиток внутрішніх ресурсів жінки, але й на оптимізацію системних механізмів сімейної регуляції, від яких безпосередньо залежить її здатність до стійкого функціонування.

1. Оптимізація сімейної згуртованості як базового чинника регуляції стійкості.

Оскільки саме згуртованість у військових сім'ях продемонструвала роль стабілізатора (45,8% високого рівня), рекомендується спрямовувати роботу на:

- формування нормативних механізмів координації побутових, емоційних і організаційних функцій у сім'ї;
- підтримання режиму спільного прийняття рішень як інструмента контролю над непередбачуваністю;
- впровадження коротких структурованих сімейних нарад, що зменшують індивідуальну напругу та підсилюють колективну відповідальність.

Згуртованість у цьому контексті виступає не емоційним зближенням, а організаційно-поведінковим механізмом, який знижує емоційне навантаження на жінку та нормалізує внутрішньо сімейний баланс.

2. Розвиток регульованої емоційної експресивності як способу підтримання психологічної стабільності

Оскільки експресивність у Г1 виконує функцію комунікативної регуляції (а не просто емоційного вираження), доцільно розвивати:

- структуровані способи вербалізації емоцій (короткі фактичні твердження, опис власного стану);
- практики часового уповільнення реакцій при підвищенні емоційного збудження;
- уникнення оціночних і узагальнюючих формулювань у міжособистісних контактах.

Регульована експресивність зменшує кількість імпульсивних реакцій, які є дестабілізуючим чинником у період воєнної невизначеності, та забезпечує підтримку резильєнтності через контроль над емоційним збудженням.

3. Застосування превентивних стратегій у зниженні конфліктності:

- заборона повторного повернення до попередніх образ;
- підтримка принципу «конфлікту тут-і-тепер», що запобігає накопиченню напруги;
- використання попередньо узгоджених регламентів обговорення, що дозволяють завершувати дискусію до фази емоційної реактивності;
- упровадження практики тимчасового призупинення взаємодії у разі ознак емоційного перенавантаження.

4. Перехід від емоційної до структурованої соціальної підтримки

Оскільки підтримка у Г1 виявилася системно значущою (54,2% високого рівня), важливо забезпечити її структуровану форму, а не емоційне співпереживання, що передбачає:

- формування чітких запитів на підтримку (тип допомоги, спосіб, час);
- розподіл відповідальності між всіма членами родини та розширеним соціальним колом;
- використання інституційної підтримки (волонтерські служби, соціальні центри), що компенсує дефіцит ресурсів сім'ї під час служби військовослужбовця.

5. Профілактика адаптаційного виснаження через контроль навантаження та відновлення (на обмеження втрат адаптивного ресурсу):

- встановлення регламентованих періодів відновлення, які мають статус обов’язкових та недоторканних;
- делегування частини організаційних функцій соціальному оточенню;
- формування індивідуального плану мікровідновлення, що включає короткі стабілізаційні практики протягом дня (техніки фазового дихання, заземлення, тілесної релаксації, цифрове розвантаження).

6. Інтеграція психологічної допомоги у систему сімейної регуляції

Психологічна допомога жінкам військових має бути спрямована не лише на суб’єктивне полегшення стану, а на те, щоб зробити сім’ю більш керованою та структурною:

- на відновлення регулятивних функцій сім’ї, що забезпечують її емоційну стійкість;
- формування узгоджених ролей, які зменшують хаотичність взаємодії.

Окремо нами було створено рекомендації щодо розвитку емоційної стійкості в жінок цивільних чоловіків. На відміну від Групи 1, їхня стійкість формується переважно індивідуальними зусиллями, а не системною взаємодією, що збільшує ризик емоційного виснаження та дестабілізації сімейного клімату. У зв’язку з цим рекомендації для Г2 мають бути спрямовані на структурування сімейної взаємодії, компенсацію дефіциту підтримки та формування узгоджених правил емоційної регуляції, які жінка зможе інтегрувати навіть у мінімально організоване сімейне середовище.

1. Формування структуровано організованої сімейної взаємодії як базової умови емоційної стійкості:

- ініціювати чітке розподілення сімейних обов’язків (навіть незначних), щоб зменшити хаотичність побуту та зниження адаптивної енергії;
- встановити передбачувані правила сімейних рішень (хто що вирішує, у який спосіб);
- створити стабільні щоденні та щотижневі ритуали, які слугують «психологічними якорями» у нестабільному середовищі.

2. Поступове формування емоційної регуляції через «м'які» комунікативні моделі:

- короткі структуровані висловлювання («факт – стан – потреба»), які зменшують інтенсивність конфліктних реакцій;
- обмеження імпульсивних емоційних відповідей через коротку паузу відтермінування (10–30 секунд);
- виключення узагальнюючих висловлювань («ти ніколи», «ти завжди»), які провокують ескалацію.

3. Розбудова превентивних стратегій запобігання конфліктності**,** які мінімізують втрату адаптивного ресурсу та сприяють формуванню умов для розвитку резильєнтності:

- обмежити обговорення складних тем у періоди емоційної перевтоми;
- уникати перехідних конфліктів, коли локальна суперечність поширюється на всю сферу взаємин;
- практикувати «локалізацію конфлікту» (розгляд лише конкретної ситуації, без розширення на особистість партнера).

4. Компенсація дефіциту соціальної підтримки через її структуризацію:

- створити індивідуальну мережу підтримки (родичі, сусіди, колеги, локальні спільноти);
- формулювати конкретні запити про допомогу, уникаючи узагальнених прохань.

5. Розвиток індивідуальних навичок мікровідновлення та зниження адаптаційного навантаження:

- нейровегетативні практики (подовжений видих, когерентне дихання);
- когнітивні мікроінтервенції (редукція катастрофізації, техніка «одного кроку»);
- короткі тілесні техніки (ізометричні вправи, мікрозаземлення);
- мікроритуали, паузи між різними видами діяльності.

6. Розвиток здатності до автономної саморегуляції в умовах недостатньої зовнішньої підтримки:

- навчання базовим технікам емоційного самоконтролю (внутрішня мова регуляції, стабілізаційні паузи);
- формування чітких індивідуальних кордонів у побуті та комунікації;
- розбудова внутрішньої структури дня (розклад, ритуали, мінімальні практики планування).

Ми вважаємо, що емоційна стійкість жінок цивільних чоловіків потребує не лише розвитку внутрішніх ресурсів, а передусім структурування сімейної та особистісної регуляції, оптимізації комунікативних моделей, формування превентивних стратегій зниження конфліктності та створення власної мережі соціальної підтримки. У сукупності ці чинники забезпечують можливість жінки адаптивно функціонувати в умовах тривалої невизначеності та підвищеного стресового фону.

За результатами діагностичної роботи нами був створений автентична тренінгова програма «Емоційна стійкість жінки в умовах війни» з метою розвитку та зміцнення емоційної стійкості жінок як внутрішнього ресурсу підтримки психологічного клімату сім'ї в умовах стресу та невизначеності, який передбачав цикл тренінгових занять:

1. Емоційна стійкість: що це і як працює під час війни?
2. Як проживати емоції, а не накопичувати?
3. Саморегуляція: як заспокоювати мозок і тіло?
4. Внутрішня опора та самопідтримка жінки.
5. Жінка і підтримка: як просити і приймати допомогу?
6. Стрес як виклик: ресурсне мислення.
7. Жінка як емоційний центр сім'ї.

Зміст тренінгової програми відображено в додатку И. Перше тренінгове заняття тренінгової програми «Емоційна стійкість: що це і як працює під час війни?» має фундаментальне значення, оскільки створює когнітивну базу для подальшої роботи з феноменом емоційної стійкості. Його основне завдання полягає у формуванні в учасниць цілісного розуміння психологічної природи емоційної стійкості в умовах війни, її компонентної

структури та механізмів функціонування у контексті тривалого стресу. Заняття організоване за принципами психоедукації, що відповідає сучасним доказовим моделям підтримки осіб, які переживають кризові ситуації.

У ході заняття жінки ознайомлюються з концепцією емоційної стійкості як інтегративної особистісної характеристики, яка включає когнітивні, емоційно-регуляційні, поведінкові та особистісно-ціннісні компоненти. Розкривається взаємозв'язок між стресорними факторами війни, фізіологічними реакціями організму (зокрема роботою симпатичної нервової системи), мисленнєвими оцінками небезпеки та поведінковими реакціями уникнення або мобілізації. Особлива увага приділяється розумінню того, як хронічний стрес, невизначеність та системні воєнні загрози порушують емоційну рівновагу жінки, посилюючи тривожність, виснаженість і знижуючи здатність до конструктивних рішень.

Жінки отримують можливість сформувати початкові навички стабілізації стану, що є критично важливим для подальшого опанування більш складних технік. Особлива увага приділяється ідеї, що емоційна стійкість – не вроджена якість, а динамічна здатність, яку можна розвинути. Таким чином, перше заняття виконує роль теоретико-практичного підґрунтя всієї програми: воно створює спільне понятєве поле, нормалізує переживання учасниць, знижує внутрішню тривожність, формує мотивацію до трансформаційних змін та створює необхідні умови для подальшого розвитку емоційної компетентності й резильєнтності жінок у воєнних умовах.

Друге тренінгове заняття «Як проживати емоції, а не накопичувати?» спрямоване на розвиток у жінок навичок конструктивного проживання емоцій, що є ключовим чинником запобігання внутрішньому виснаженню та емоційній дезорганізації в умовах війни. Академічні дослідження свідчать, що непережиті емоції, зокрема страх, гнів, провина, тривога та смуток, мають тенденцію накопичуватися у вигляді напруги, що призводить до соматизації,

порушення сну, емоційних зривів та зниження психологічної стійкості. Саме тому це заняття має корекційно-профілактичну спрямованість.

У межах тренінгу учасниці отримують знання про механізми емоційної дії, зокрема про трифазну модель проживання емоцій: розпізнавання, прийняття, інтеграція. Особлива увага приділяється навчанню жінок точно ідентифікувати власні емоції та диференціювати їх від реакцій інших людей, що є важливим навиком для попередження емоційного зараження в межах сім'ї. Психологічний акцент робиться на понятті емоційної грамотності: здатності усвідомлено називати свої переживання, описувати їх тілесні прояви та розуміти їх функцію. Практичні вправи заняття спрямовані на зниження внутрішньої напруги та розвиток навичок безпечного емоційного розвантаження.

Заняття також допомагає жінкам переосмислити ставлення до власних почуттів, знімаючи внутрішні заборони на прояв емоцій, які часто формуються під тиском соціальних очікувань («тримайся», «не можна показувати слабкість»), що створює сприятливі умови для формування внутрішньої свободи та психологічного оздоровлення. Отже, друге заняття виконує важливу функцію: воно нормалізує емоційний досвід, запобігає психологічній перевантаженості й підсилює здатність жінок до здорової саморегуляції та конструктивної сімейної взаємодії.

Третє тренінгове заняття «Саморегуляція: як заспокоювати мозок і тіло?» присвячене опануванню навичок психофізіологічної саморегуляції, які є необхідною умовою підтримання стабільного емоційного стану жінки в умовах війни. У наукових дослідженнях встановлено, що хронічний стрес, спричинений воєнними подіями, активує симпатичну нервову систему, призводячи до постійного відчуття напруження, тривоги та емоційного виснаження. Саморегуляція, як процес відновлення балансу між симпатичною та парасимпатичною системами, є одним із ключових механізмів резильєнтності.

На занятті жінки ознайомлюються з особливостями роботи нервової системи в період тривалого стресу, механізмами соматичних реакцій (напруженість м’язів, підвищене серцебиття, порушення дихання) та важливістю тілесної роботи для психологічного відновлення. Учасниці практикують техніки дихальної регуляції, що сприяють активізації парасимпатичного тонусу, зокрема фокусоване дихання, ритмічне дихання та методи уповільнення фізіологічної відповіді на стрес.

Таким чином, третє тренінгове заняття забезпечує жінкам інструментарій для стабілізації нервової системи та повернення до стану внутрішньої рівноваги. Воно є центральним для всієї програми, оскільки психофізіологічна саморегуляція становить основу психологічної стійкості й безпосередньо впливає на здатність жінки підтримувати емоційний баланс у своїй родині.

Четверте тренінгове заняття «Внутрішня опора та самопідтримка жінки» має виразно особистісно-розвивальний характер і спрямоване на формування внутрішньої опори як стрижневої конструкції емоційної стійкості жінки під час війни. У системній психології внутрішня опора розглядається як здатність особистості спиратися на власні ресурси, досвід, цінності й внутрішній потенціал, не втрачаючи цілісності під впливом зовнішніх стресорів. У кризових умовах воєнного періоду ця здатність є критично важливою.

На занятті жінки працюють із поняттям внутрішнього ресурсу як джерела сили, стабільності та психологічної автономності. Особлива увага приділяється формуванню конструктивного внутрішнього діалогу та зменшенню впливу внутрішнього критика: фактора, який ускладнює адаптацію, посилює самозвинувачення та поглиблює емоційне виснаження. Практичні вправи сприяють розвитку позитивного ставлення до себе, відновленню почуття самоцінності та розумінню власної значущості в сімейній системі.

Жінки також досліджують власні життєві історії стійкості, виявляючи попередній досвід подолання труднощів. Це дозволяє інтегрувати позитивний досвід у сучасний контекст, посилюючи переконання у власній здатності впоратися зі складними ситуаціями. У рамках заняття застосовуються методи самоусвідомлення, робота з цінностями, техніки реконструкції життєвої історії, що сприяє формуванню глибинного почуття внутрішнього фундаменту. Заняття формує у жінок здатність бути підтримкою для себе самої, знижуючи залежність від зовнішніх обставин. Саме внутрішня опора стає підґрунтям емоційної рівноваги, на яке жінка може спиратися у будь-якій кризовій ситуації, у тому числі й у контексті воєнних викликів.

П’яте тренінгове заняття «Жінка і підтримка: як просити і приймати допомогу?» спрямоване на подолання соціально-культурного феномену, властивого українським жінкам: тенденції до гіпервідповідальності та самопожертви, що нерідко призводить до емоційного виснаження. Його основна мета: навчити жінок усвідомлювати власні потреби, коректно формулювати запити про допомогу та приймати підтримку без почуття провини чи сорому.

У ході тренінгового заняття учасниці навчаються визначати власні психологічні та фізичні межі, розпізнавати моменти перевантаження та вибудовувати здорову систему взаємодії з оточенням. Практичні вправи спрямовані на розвиток комунікативної компетентності, формування навички асертивного висловлення потреб, вербального запиту про підтримку, а також на те, щоб жінки дозволили собі отримувати допомогу як прояв турботи, а не слабкості.

Особливе місце на занятті займає робота з соціальною картою підтримки: жінки визначають осіб, до яких можуть звертатися у різних життєвих ситуаціях, оцінюють рівень доступності та якості цієї підтримки. Така робота активує відчуття соціальної включеності та зменшує почуття ізоляції, яке часто супроводжує воєнні кризи. Заняття допомагає жінкам

усвідомити, що прийняття допомоги: не ознака слабкості, а частина психологічної зрілості та адаптивності. Воно формує навичку взаємної підтримки, що є важливим ресурсом у збереженні емоційного балансу жінки та її сім'ї.

Шосте тренінгове заняття «Стрес як виклик: ресурсне мислення» має когнітивно-трансформаційну спрямованість та присвячене формуванню ресурсного мислення: одного з базових компонентів резильєнтності. Основним завданням заняття є допомога жінкам у переосмисленні свого ставлення до стресу. Замість сприйняття стресу як загрози, учасниці навчаються бачити у ньому потенціал для мобілізації внутрішніх ресурсів, зміцнення характеру, набуття нових компетентностей та підвищення адаптивності.

У ході тренінгового заняття жінки опановують техніки когнітивного переформулювання, працюють із власними переконаннями про стрес, визначають автоматичні думки та навчаються трансформувати їх у більш конструктивні. Важливу роль відіграють вправи, спрямовані на визначення ресурсів: внутрішніх (досвід, цінності, компетентності) та зовнішніх (соціальна підтримка, середовище, ритуали стабільності).

Тренінгове заняття формує здатність жінок бачити вихід з кризових ситуацій, знижує їх схильність до катастрофізації та вчить управляти емоційною реакцією через вплив на когнітивний рівень. Воно також актуалізує відчуття контролю, оскільки ресурсне мислення сприяє переходу від позиції «жертви обставин» до позиції суб'єкта змін. Таким чином, шосте заняття є важливим етапом психологічної трансформації: воно дозволяє жінкам переосмислити власну життєву ситуацію, відновити почуття внутрішньої сили та сформувати адаптивні стратегії мислення, що сприяють збереженню емоційної стійкості в умовах війни.

Завершальне тренінгове заняття «Жінка як емоційний центр сім'ї» виконує інтегративну функцію та спрямоване на розкриття ролі жінки як емоційного центру сім'ї. Заняття сприяє усвідомленню жінками тієї

системної ролі, яку вони виконують у сімейній динаміці. Учасниці навчаються розпізнавати, як їхні емоції впливають на емоційний стан дітей і партнерів, які сигнали вони несвідомо передають через міміку, тон голосу, мову тіла та емоційні реакції. Пояснюється механізм емоційного зараження, що науково пояснює, чому стабільність одного члена сім'ї здатна стабілізувати всю систему.

Практичні вправи заняття спрямовані на формування емоційного лідерства: створення сімейних ритуалів безпеки, використання «якорів спокою» для стабілізації дітей, а також розвиток спокійної вербальної та невербальної комунікації. Жінки навчаються управляти власною емоційною присутністю як інструментом формування атмосфери довіри, теплоти й передбачуваності. Особлива увага приділяється балансуванню між відповідальністю за емоційний клімат і збереженням власних психологічних меж, щоб жінка не потрапляла в пастку тотальної самовідданості.

Таким чином, сьоме заняття завершує програму розвитку емоційної стійкості: жінка стає внутрішньо міцною, зовні врівноваженою та здатною бути стабілізуючим чинником для своєї родини в умовах війни, водночас зберігаючи власне психічне здоров'я та ресурсність.

Висновки до третього розділу

Проведене емпіричне дослідження дозволило сформувати цілісне наукове уявлення про емоційну стійкість жінки як системоутворювальний чинник функціонування сімейної системи в умовах воєнного стану. Отримані результати переконливо свідчать, що емоційна стійкість є не лише внутрішньою психічною характеристикою особистості, а складним інтегральним феноменом, який формується у взаємодії з соціальним середовищем, набуває смислового наповнення в умовах екстремального досвіду та безпосередньо визначає якість психологічного клімату родини.

Аналіз показників резильєнтності, рівня психологічного стресу, сімейного клімату та сприйнятої соціальної підтримки у двох групах жінок (дружин військовослужбовців та жінок цивільних чоловіків) засвідчив принципову відмінність психологічних механізмів, що лежать в основі їхньої адаптації до умов війни. У жінок, чиї партнери безпосередньо залучені до бойових дій, емоційна стійкість постає як соціально підтримана та змістовно інтегрована характеристика, що базується на мобілізації внутрішніх ресурсів, чіткій рольовій позиції, колективному переживанні загрози та включеності в мережу соціальної підтримки. У цій групі високий стрес не руйнує емоційну стійкість, а супроводжується її посиленням, що відображає феномен психологічної мобілізації: стрес набуває не деструктивного, а регулятивно-організаційного характеру, сприяючи підтриманню зв'язків у родині, концентрації на ціннісних орієнтирах та підвищенню відповідальності за емоційний стан близьких.

На противагу цьому, у жінок цивільних чоловіків емоційна стійкість виявляється менш структурованою і значно вразливішою до впливу стресу. Зростання психологічної напруги супроводжується зниженням резильєнтності, що підтверджено статистично значущим оберненим кореляційним зв'язком. За відсутності консолідованої групової підтримки, чіткої екзистенційної місії та соціально легітимізованої ролі переживання набувають переважно дезорганізаційного характеру, породжуючи виснаження, емоційну дезорієнтацію та зниження здатності до саморегуляції, що призводить до ослаблення внутрішньо сімейної згуртованості, зростання конфліктності та звуження простору емоційного самовираження.

Узагальнення результатів аналізу сімейного клімату підтверджує фундаментальну роль емоційної стійкості жінки у підтриманні позитивних сімейних відносин. У родинах військовослужбовців, попри підвищений рівень стресу, спостерігаються вища згуртованість, емоційна відкритість та нижча конфліктність. Вищезазначене засвідчує, що саме стійкість жінки, а не зовнішні обставини, є вирішальним чинником емоційної стабільності сім'ї. У

цивільних родинах, де показники резильєнтності та сприйнятої підтримки нижчі, виявлено підвищену конфліктність та низьку емоційну єдність, що підтверджує залежність сімейного благополуччя від емоційно-ресурсного потенціалу жінки.

Особливо значущими є результати аналізу соціальної підтримки. В обох групах вона виступає вагомим предиктором резильєнтності, проте її функції різняться. Для жінок військовослужбовців соціальна підтримка має підсилювальний характер: вона не генерує стійкість, а зміцнює її, забезпечуючи ефект «колективного емоційного контейнера». Для цивільних жінок соціальна підтримка є первинною умовою збереження стійкості: за її зниження резильєнтність швидко виснажується. Таким чином, емоційна стійкість дружин військових є глибинно соціалізованою, тоді як у цивільних жінок вона значно більш залежить від міжособистісних зв'язків та емоційного підкріплення.

Отримані результати дають підстави стверджувати, що емоційна стійкість жінки в умовах війни є ключовим чинником не лише індивідуального психологічного благополуччя, але й стабільності сімейної системи. Саме завдяки емоційній стійкості жінка здатна підтримувати внутрішню регуляцію, забезпечувати емоційний баланс членів родини, стримувати конфліктні тенденції та створювати простір довіри, турботи й емоційної безпеки, який стає визначальним для функціонування сім'ї під час тривалої небезпеки. Війна не автоматично руйнує сімейні стосунки; їхній стан залежить від того, наскільки сформована та соціально підтримана емоційна стійкість жінки, яка виступає психологічним ядром сімейної системи.

Таким чином, емоційна стійкість жінки в умовах війни набуває особливої регулятивної цінності та може розглядатися як стратегічний ресурс збереження психологічного клімату родини. У сім'ях військовослужбовців вона функціонує як механізм колективної мобілізації та згуртованості, у

цивільних – як компенсаторний засіб подолання невизначеності та емоційної напруги.

Емпіричні результати дослідження переконливо доводять, що саме стійкість, а не рівень стресу чи інтенсивність зовнішніх загроз, визначає якість взаємин у родині. Отже, результати діагностичної роботи відкривають перспективи для розроблення диференційованих психопрофілактичних програм і систем психологічної підтримки жінок у військових і цивільних сім'ях, спрямованих на збереження психологічної рівноваги, розвиток ресурсів резильєнтності та укріплення сімейної єдності в умовах воєнного та поствоєнного суспільного життя.

Створені рекомендації для жінок, чиї партнери є військовослужбовцями (Г1), акцентують на необхідності посилення внутрішніх механізмів емоційної регуляції в умовах високої невизначеності та тривалих дистанційних стосунків, а також на структуруванні сімейної взаємодії, відновленні регулятивних функцій сім'ї, використанні коротких стабілізаційних технік та формуванні узгоджених ролей. Психологічна допомога для цієї групи розглядається як системний елемент, покликаний зміцнювати внутрішню стійкість жінки шляхом оптимізації сімейного функціонування та підтримки прогнозованості емоційних реакцій.

Для жінок цивільних чоловіків (Г2) рекомендації спрямовані на компенсацію дефіциту структурованої підтримки, розвиток автономної саморегуляції, формування чітких комунікативних моделей, зниження конфліктності та створення власної мережі соціальних ресурсів. У цій групі емоційна стійкість вибудовується переважно за рахунок індивідуальних регулятивних навичок, впорядкування сімейної взаємодії та впровадження стабілізаційних практик, що зменшують навантаження й запобігають емоційному виснаженню.

ВИСНОВКИ

У магістерському дослідженні представлено цілісний теоретико-методологічний і емпіричний аналіз феномена емоційної стійкості жінки як чинника підтримки позитивного психологічного клімату в родині в умовах війни. Проведене узагальнення отриманих результатів дало змогу окреслити ключові тенденції, специфіку проявів та глибинні психологічні механізми досліджуваного явища, що стало підґрунтям для формування змістовних висновків і подальших наукових інтерпретацій.

1. Проаналізовано зміст, функції та структурно-динамічні характеристики цього феномену в соціальній, організаційній, педагогічній та сімейній психології. Констатовано, що психологічний клімат є інтегральною характеристикою якісних параметрів взаємодії у групі або сім'ї, яка відображає емоційне тло стосунків, характер комунікації, рівень згуртованості та психологічної безпеки.

Окреслено психологічний клімат як динамічну систему взаємовпливів, що виникає внаслідок щоденної спільної діяльності, розподілу ролей, усталених моделей комунікації та рівня взаємної емоційної підтримки. Розкрито, що позитивний психологічний клімат ґрунтується на емоційній теплоти, довірі, взаємоповазі, відкритій комунікації, конструктивному вирішенні конфліктів і спільному ціннісному підґрунті; сприяє підвищенню психологічної стійкості, адаптивності та згуртованості групи або родини. Негативний психологічний клімат формується за умов емоційної напруженості, недовіри, критичності, відсутності узгоджених норм та ролей, домінування деструктивних моделей взаємодії; підвищує ризики міжособистісних конфліктів, емоційного виснаження, психологічної нестабільності та погіршує здатність групи чи родини до колективного подолання стресу.

Визначено структуру психологічного клімату, яку можливо представити через чотири взаємопов'язані компоненти: емоційний компонент – відображає домінуючі емоційні стани, рівень теплоти,

прийняття, емпатійності та довіри; комунікативно-поведінковий компонент – охоплює характер спілкування, стратегії вирішення конфліктів, стиль взаємодії та узгодженість поведінкових патернів; ціннісно-нормативний компонент – визначає систему норм, правил, сімейних або групових традицій, меж, очікувань і спільних смислів; адаптаційно-регулятивний компонент – відображає здатність групи або сім'ї зберігати внутрішню стабільність, переналаштовувати ролі та взаємодію в умовах стресу чи кризи.

Визначено, що психологічний клімат є результатом міжособистісних взаємин та активним механізмом регуляції спільного життя родини; забезпечує психологічну безпеку, підсилює адаптаційні можливості та сприяє гармонійному розвитку особистості в межах групи чи родини; виконує описову (фіксація загальної атмосфери взаємин) та регулятивну функцію (вплив на поведінку, емоційні реакції та групову динаміку). Таким чином, теоретичний аналіз проблеми психологічного клімату дозволив сформувати цілісне бачення цього феномену як системної, багаторівневої та динамічної характеристики соціальної взаємодії, що визначає функціонування групи або сім'ї, їхню стійкість до зовнішніх впливів і здатність забезпечувати психологічне благополуччя кожного учасника взаємодії.

2. Встановлено, що емоційна стійкість є багатовимірним психологічним феноменом, який відображає здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу, контроль поведінки й ефективність функціонування в умовах стресу. Незважаючи на відмінності між науковими підходами, усі дослідження підкреслюють її інтегративний характер, що поєднує емоційні, когнітивні, регулятивні, мотиваційні та психофізіологічні механізми адаптації.

З'ясовано, що стійкість не обмежується стримуванням афектів, а функціонує як активний процес саморегуляції, який забезпечує узгодження емоційних реакцій із когнітивними механізмами. Підкреслено, що важливими детермінантами стійкості є когнітивна гнучкість, рефлексія та здатність до переосмислення ситуації. Емоційна стійкість виявляється у

здатності швидко відновлювати самоконтроль, обирати конструктивні способи реагування та зберігати когерентність мислення навіть за умов інтенсивного стресу.

Узагальнено, що стійкість залежить від внутрішньої мотивації, самодисципліни, сили намірів і спрямованості на подолання труднощів. Емоційна стійкість постає як злагоджена взаємодія психологічних і фізіологічних механізмів, що забезпечують адаптацію до напруги та швидке відновлення. Виявлено, що стійкість формується не лише внутрішньо, а й у межах соціальних взаємин. Підтримка близьких, якісні комунікативні зв'язки та безпечне емоційне середовище істотно підсилюють здатність особистості протистояти стресу та відновлювати емоційний баланс.

З'ясовано, що структура емоційної стійкості включає п'ять ключових компонентів: емоційно-регулятивний (контроль емоцій, витривалість, здатність до відновлення); когнітивний (рефлексія, антиципація, гнучкість мислення); мотиваційно-ціннісний (цілепокладання, самодисципліна, внутрішній локус контролю); психофізіологічний (сила нервових процесів, оптимальний рівень активації); соціально-психологічний (підтримка, емпатія, конструктивна взаємодія).

Емоційна стійкість постає як системний адаптаційний ресурс, що забезпечує здатність особистості зберігати функціональну цілісність, психологічну рівновагу та конструктивність поведінки в умовах стресу. Вона визначає ефективність подолання критичних ситуацій, рівень психологічного благополуччя та здатність до стабільної взаємодії з оточенням.

3. У кризових умовах воєнного часу жінка стикається з багаторівневими стресогенними факторами: небезпекою, втратами, вимушеним переміщенням, невизначеністю та зростанням сімейного навантаження. Її емоційна стійкість забезпечує здатність зберігати внутрішню рівновагу, контролювати інтенсивні емоції, приймати зважені рішення та створювати атмосферу психологічної безпеки для дітей і членів

родини. Саме ці якості формують позитивний психологічний клімат, знижують рівень сімейної напруги та сприяють згуртованості.

Емоційна стійкість жінки виступає системоутворювальним чинником: вона визначає якість комунікації, здатність родини до спільного подолання труднощів і підтримує відчуття єдності у період тривалих кризових впливів. У воєнних умовах вона стає основою сімейної резильєнтності, виконуючи роль емоційного фундаменту, який забезпечує адаптивність, внутрішню цілісність і психологічний добробут родини. Емоційна стійкість жінки є провідним фактором підтримки позитивного психологічного клімату в родині під час війни, визначаючи її життєздатність, стабільність та здатність до відновлення попри зовнішні загрози.

4. Розроблено методику діагностування рівня емоційної стійкості жінок в умовах війни. Для діагностування обрано методики: шкала резильєнтності Коннора–Девідсона-10, методика «Шкала психологічного стресу PSM-25» (в адаптації Н. Водоп'янової), методика «Шкала сімейного оточення», шкала А «Показники стосунків між членами сім'ї» (автор R. Moos, адаптована С. Купріяновим), методика «Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки» MSPSS (адаптація Ю. Мельник, А. Стаднік).

5. У результаті емпіричного дослідження констатовано, що у жінок, чоловіки яких є військовослужбовцями (група1), частка високої резильєнтності майже втричі вища, ніж у жінок цивільних чоловіків (група 2), що свідчить про активнішу мобілізацію внутрішніх ресурсів у ситуації постійного воєнного ризику для партнера. У другій групі респондентів переважає середній рівень стійкості з підвищеною часткою низьких показників, що вказує на менш інтенсивне «тренування» адаптаційних механізмів.

Виявлено, що екстремальні умови можуть посилювати емоційну стійкість, формуючи психологічну витривалість, потрібну для підтримання стабільності сімейної системи під час війни. Констатовано, що стрес сам по собі не визначає якість функціонування жінки: вирішальним чинником

виступає емоційна стійкість, яка дозволяє зберігати ефективність поведінки та підтримувати родину навіть у стані високої тривоги.

З’ясовано, що емоційна стійкість жінки є ключовим чинником підтримання позитивного сімейного клімату: у родинах військовослужбовців, попри високий стрес, зберігаються згуртованість, емоційна відкритість і нижча конфліктність, тоді як у цивільних сім’ях нижчі показники резильєнтності та підтримки пов’язані з більшою напруженістю та меншою емоційною єдністю. Вищезазначене підтверджує, що внутрішні емоційні ресурси жінки впливають на стабільність та благополуччя родини. Констатовано, що соціальна підтримка виконує різні функції залежно від життєвого контексту жінки: у військових сім’ях вона поглиблює стійкість, тоді як у цивільних – компенсує дефіцит ресурсів.

Підготовлено за результатами діагностичної роботи рекомендації для формування емоційної стійкості для респондентів двох груп. Побудовано та апробовано авторську тренінгову програму «Емоційна стійкість жінки в умовах війни», яка мала на меті розвиток і зміцнення резильєнтності жінок як ключового внутрішнього ресурсу підтримки позитивного психологічного клімату сім’ї в умовах тривалого стресу, невизначеності та воєнних впливів. Програма була спрямована на формування навичок емоційної саморегуляції, розвитку внутрішньої опори, опанування конструктивних стратегій проживання емоцій, підвищення здатності до прийняття соціальної підтримки та усвідомлення власної ролі жінки як емоційного центру сімейної системи.

Положення, розглянуті в магістерській роботі, не вичерпують усіх аспектів досліджуваної проблеми. У перспективі подальшого дослідження необхідно зосередити увагу на поглибленні аналізу індивідуальних і сімейних чинників емоційної стійкості жінки, а також на вивченні довгострокових наслідків воєнного стресу для психологічного клімату родини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амінєва Р. А. Емоційна стійкість особистості як одна з детермінант ефективного подолання складних життєвих ситуацій. *Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія.* 2012. Вип. 18. Т. 20. № 9/1. С. 10–15
2. Андрусик О. О. Розвиток емоційної стійкості майбутніх учителів : дис. …доктора філософії: 053 Психологія / Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. Умань. 240 с.
3. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.02 / Інститут психології імені Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2007. 253 с.
4. Аршава І. Ф., Носенко Е. Л. Аспекти імпліцитної діагностики емоційної стійкості людини. Дніпропетровськ: Вид-во ДНУ, 2008. 468 с.
5. Бучек Л. І. Аналіз емоційної стійкості як прояву особливостей саморегуляції особистості: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 1994. 19 с.
6. Волошина О. В. Соціально-психологічний клімат в колективах працівників міліції та його оптимізація : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.06 / Нац. акад. внутр. справ України. Київ, 2005. 15 с.
7. Грицюк І. М., Сащук Ю. В. Значення сімейного клімату для успішного навчання дитини з діагнозом ЗПР (молодший шкільний вік). *Наукові перспективи. Серія Психологія.* Вип. 4 (22). Київ. 2022. С. 346–356
8. Гурак Г. М. Психологічні чинники розвитку емоційної стійкості підлітків : дис. ... д-ра філософії : 053 Психологія / Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. Умань, 2024. 255 с.
9. Дубчак Г. М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07 / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2018. 225 с.

10. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с..
11. Злотніков А. Л. Особливості емоційної стійкості курсантів у процесі первинної військово-професійної підготовки : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09 / Харківський військовий університет. Харків, 2004. 20 с.
12. Іушина В. Д. Підходи до сутності та структури соціально-психологічного клімату на підприємстві. *Управління розвитком*. 2013. № 12. С. 116-118.
13. Кличковський Сергій Олексійович. Соціально-психологічні особливості формування психологічного клімату на підприємстві у кризовий період. : дис. … канд. психол. наук : 19.00.05 - Соціальна психологія; психологія соціальної роботи / Київський національний університет імені Тараса Шевченка. Київ, 2020. 235 с.
14. Козловська Е. В. Психологічна готовність молодого подружжя до гармонізації стосунків : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / Київський національний університет імені Тараса Шевченка. Київ, 2011. 208 с.
15. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
16. Кравчук С. Л. Психологічні особливості емоційної стійкості та самоконтролю особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка.* К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2014. Том 10. Вип. 26. С. 467–481
17. Кутовий К. П. Прогностична модель комп’ютерної діагностики емоційної стійкості людини: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара. Дніпропетровськ, 2013. 20 с.

18. Кучеренко С. М. Емоційна стійкість як один з факторів забезпечуючих успішність діяльності в особливих умовах. *Проблеми екстремальної та кризової психології.* 2013. Вип. 13. С. 145-154.
19. Лялюк Ю. Р. Психологічні особливості розвитку емоційної стійкості офіцерського складу Національної гвардії України: дис. …доктора філософії: 053 Психологія / Львівський державний університет внутрішніх справ. Львів. 283 с.
20. Малхазов О. Р. Розвиток емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 215 с.
21. Малхазов О. Р. Теоретичні засади дослідження емоційної стійкості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології.* 2017. Вип. 40 (43). С. 62–71.
22. Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ. 2023. 12 с.
23. Молочко М. В. Формування соціально-психологічного клімату в педагогічному колективі дошкільного закладу : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2004. 20 с.
24. Неурова А. Б. Психологічні особливості емоційної стійкості рятувальників: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09 /Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника. Івано-Франківськ, 2016. 403 с.
25. Нечітайло І. С. Сприятливий соціально-психологічний клімат сім’ї як фактор психологічної безпеки її членів. Менеджмент і безпека в умовах війни: теоретичні та прикладні аспекти: матеріали-науково-практичної інтернет-конференції (м. Львів, 13 травня 2022 року) / упоряд. В. С. Бліхар. Львів : ЛьвДУВС, 2022. С. 248-249

26. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. К.: Вища школа, 2003. С. 6-23.
27. Овсяннікова Я. О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стійкості та стресостійкості. *Проблеми екстремальної та кризової психології.* 2009. Вип.6. С. 85–94.
28. Олійник Ірина Сергіївна. Підвищення ефективності змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток шляхом оптимізації психологічного клімату команди : доктор філософії : спец.. 017 - Фізична культура і спорт / Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту. Дніпро, 2022. 342 с.
29. Пилипенко К. В. Формування емоційної стійкості як віжливої якості майбутнього практичного психолога: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова. Київ, 2010. 2010 с.
30. Подляшаник В. В. Особливості проявів емоційної стійкості особистості співробітників митної служби у соціально складних ситуаціях : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / Інститут психології імені Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2008. 164 с.
31. Примак Ю. В. Соціально-психологічні механізми формування особистісної ідентичності підлітків у нуклеарній сім'ї : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2012. 274 с.
32. Пушкар З., Войтович Г. Соціально-психологічний клімат у колективі та чинники, що впливають на його формування. *Українська наука: минуле, сучасне, майбутнє*. 2013. Вип. 18. С. 133-143.
33. Мешко О. І. Формування готовності шкільних психологів до створення психологічного клімату у педагогічному колективі : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Уманський держ. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 1995. 191 с.

34. Рева О. М. Формування емоційної стійкості у ранньому юнацькому віці: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2005. 267 с.
35. Сімоненко Олена Анатоліївна. Особливості соціально-психологічного клімату у структурах державного управління та місцевого самоврядування : доктор філософії : спец.. 053 – Психологія / Київський національний університет імені Тараса Шевченка. Київ, 2020. 234 с.
36. Соколова І. М., Шайхлісламов З. Р., Ладика М. С. Вплив умов бойових дій на психологічний клімат сім'ї. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія.* 2022. Т. 33 (72), № 5. С. 54-59.
37. Ставицька С. О., Кутішенко В. П., Сімонов М. Є. Психологічний клімат та особливості функціонування сімей різного типу. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина».* 2025. № 54.8. С. 1755-1766.
38. Стасюк В. В. Формування емоційної стійкості у воїнів-десантників в умовах сучасного бою : дис. ... канд. психол. наук : 20.02.02 / Військовий гуманітарний інститут Національної академії оборони України. Київ, 1999. 267 с.
39. Стельмащук Х. Р. Психологічнічинники особистійсної стресостійкості дітей-сиріт : дис. … канд. психол. наук : 19.00.01 / Львівський національний університетімені Івана Франка, Львів, 2019. 217 с.
40. Султанова І. В. Формування емоційної стійкості у студентів на початковому етапі навчання : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Південноукраїнський держ. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 2013. 20 с.
41. Тихонова Г. Р., Чусова О. М. Емоційна стійкість жінки як чинник гармонізації сімейних стосунків під час воєнного конфлікту. *Науковий студентський вісник.* Одеський національний економічний

університет. Факультет економіки та управління підприємництвом, 2025. № 43 (1). С.187-189

42. Угрин О. Г. Сімейна ідентифікація як чинник психологічної готовності до професійної самореалізації особистості студента : дис. … канд психол. наук : 19.00.01. Київ, 2014. 316 с.
43. Федоренко Р. П. Ф 33 Психологія сім'ї : навч. посіб. Вид. 3-тє, змін. та доповн. Луцьк : Вежа-Друк, 2024. 624 с.
44. Фурман О. Є. Психологічні параметри інноваційно-психологічного клімату загальноосвітнього навчального закладу : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07 / Держ. закл. «Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського». Одеса, 2015. 37 с.
45. Цубера М. Особливості психологічного клімату в сім'ї як чинник психологічного імунітету особистості In The X International scientific and practical conference «Latest technologies and youth: the development of scientific trends», November 03-05, 2025, Prague, Czech Republic, P. 123
46. Чанцева-Коваленко О. М. Гармонійні стосунки батьків як чинник особистісного розвитку дитини : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2016. 273 с.
47. Черкаська Є. Ф. Психологічні особливості емоційної стійкості вчителів з різним досвідом роботи : дис. …доктора філософії: 053 Психологія / Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПНУкраїни, Київ, 2023. 319 с.
48. Черкашин А. І. , Анікеєнко М. І. Функціональні стани співробітників, працюючих в екстремальних умовах. *Вісн. Харк. нац. пед. ун-ту ім. Г. С. Сковороди.* Харків : Вид-во: ФОП «Петрова І. В.», 2008. Вип. 24. С. 56–60.
49. Шакірі М. К. Основні засади формування сприятливого соціально-психологічного клімату в колективі. *Наукові праці МАУП. Сер. : Економічні науки. Психологічні науки*. 2013. Вип. 2. С. 145-150.

50. Шульженко О. Є. Емоційна стійкість майбутнього фахівця психологічний чинник його готовності до корекційної роботи з дітьми : дис.… канд. психол. наук : 19.00.08/ Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, МОН України, Київ,2021. 159 с.
51. Ялоза О. О. Формування резильєнтності здобувачів вищої освіти: емоційна стійкість, адаптивність, соціальна підтримка та мотивація до самовдосконалення в контексті емпіричного дослідження. *Перспективи та інновації науки (Серія "Педагогіка", Серія "Психологія", Серія "Медицина")*. 2024. № 12. С. 882-894.
52. Ярема Н. Ю. Соціально-психологічний клімат курсантського підрозділу як фактор професійного становлення майбутніх практичних психологів органів внутрішніх справ : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.06 / Київ. нац. ун-т внутр. справ. Київ, 2010. 17 с.
53. Armitage, C. J., & Conner, M. Social cognition models and health behavior: a structured review. *Psychology and Health.* 2000. №1. P. 173–189Arnold M. B.
54. Chaturvedi M., Chander R. Development of emotional stability scale. *Industrial Psychiatry Journal.* 2010. Vol. 19 (1). P. 37–40.Coyne J. C., &
55. Gramzow R. Patterns of Self-regulation and Big Five. *European Journal of Personality.* 2004. Vol. 18. P. 367–385
56. Guilford J. P. Cognitive psychology's ambiguities: Some suggested remedies. *Psychological Review.* 1982. Vol. 89. P. 48-59
57. Hills P. Emotional stability as a major dimension of happiness. *Personality and Individual Differences.* 2001. Vol. 31 (8). P. 1357–1364.
58. Izard C. E., Schwartz, G. M. Patterns of emotion in depression. Depression in young people: Developmental and clinical perspectives, 1986, p. 33–70
59. Kang S.-M., Day J. D., & Meara N. M. Socialand emotional intelligence: Starting a conversation bout their similarities and differences. Emotional intelligence: An international handbook / R. Schulze, R.D. Roberts (eds.). Cambridge, MA : Hogrefe, 2005. P. 91–105.

60. Kessler R. C., Berglund P., Delmer O., Jin R., Merikangas K. R., & Walters E. E. Lifetime prevalence and age-of onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*. 2005. Vol. 62. No 6. P. 593−602
61. Kobasa S. C. Stressful life events, personality and health: an inquiry into hardinss. J. *of Personality and Social Psychology*. 1979. Vol. 37. P. 1–11
62. Lazarus R. S. Cognitive style, stress perception and coping. Hand-book of stress and anxiety / ed. by J.L.Kutash, L.B.Schlesinger. 1980. P. 144–158
63. Lebrecht S., Bar M., Feldman B. L., & Tarr M. J. Micro-valences: Perceiving affective valence in everyday objects. *Frontiers in Psychology*. 2012. № 3. P. 107
64. Painter J. E., Borba C. P., Hynes M., Mays D., & Glanz K. The use of theory in health behavior research from 2000 to 2005: A systematic review. *Annals of Behavioral Medicine*. 2008. №35. P. 358–362
65. Piaget J. Experimental Psychology Its Scope and Method (Psychology Revivals): History and Method. London: Psychology Press, 2014. 246 p.
66. Smitson W.S. The Meaning of Emotional Maturity. *Mental Hygiene*. 1974. Vol. 58, no 1. P. 9–11
67. Stress and emotion. In: Psychological stress / Ed. by Appley M. H. and Trumbull R. New York: Appletin-Century Crofts, 1967. P. 123–140
68. Walsh F. Family Resilience: A Dynamic Systemic Framework Multisystemic Resilience: Adaptation and Transformation in Contexts of Change / M. Ungar (Ed.). Oxford: Oxford University Press, 2021. P. 255-270.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10

Інструкція: Вам пропонується оцінити себе за 10 твердженнями, обвівши кружечком відповідну цифру: 0 = повністю невірно 1 = зрідка вірно 2 = вірно час від часу 3 = часто вірно 4 = вірно майже у всіх випадках

1. Здатний адаптуватися до змін 0 1 2 3 4
2. Можу впоратися з усім, що трапиться 0 1 2 3 4
3. Дивлюся на речі з гумористичного боку 0 1 2 3 4
4. Впевнений, що подолання стресу зміцнює 0 1 2 3 4
5. Швидко відновлююсь після хвороби або труднощів 0 1 2 3 4
6. Можу досягти своїх цілей не зважаючи на перепони 0 1 2 3 4
7. Під тиском зосереджуюсь і думаю ясно 0 1 2 3 4
8. Важко розчарувати невдачею 0 1 2 3 4
9. Думаю про себе як про сильну людину 0 1 2 3 4
10. Можу впоратися з неприємними почуттями 0 1 2 3 4

Додаток Б

Шкала психологічного стресу PSM-25

Шановний(а) респондент(е)! Перед вами твердження, які описують різні стани та відчуття, що можуть виникати у людини у ситуаціях стресу. Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки воно відповідає вашому самопочуттю протягом останніх декількох днів. Оцініть кожне твердження за 8-бальною шкалою: 1 — зовсім не відповідає моєму стану; 2 — дуже слабко; 3— слабко; 4 — помірно; 5 — досить помітно; 6 — сильно; 7 — дуже сильно; 8 — надзвичайно сильно, повністю відповідає моєму стану

1	Стан напруженості і крайньої схвильованості (напруженості)	12345678
2	Відчуття клубка в горлі і / або сухості в роті	12345678
3	Я перевантажений (а) роботою. Мені зовсім не вистачає часу	12345678
4	Я поспіхом проковтую їжу або забуваю поїсти	12345678
5	Після роботи я не можу відключитися від думок про незавершені справи, проблеми, плани; я «застряють» на переживаннях робочих ситуацій і невирішених питань, обмірковую свої ідеї знову і знову	12345678
6	Я відчуваю себе самотнім (ой) і незрозумілим (ой)	12345678
7	Я страждаю від фізичного нездужання; у мене запаморочення, головний біль, напруженість і дискомфорт в області шийного відділу, болі в спині, спазми в шлунку	12345678
8	Я поглинений (а) похмурими думками, змучений (а) тривожними станами	12345678
9	Мене раптово кидає то в жар, то в холод	12345678
10	Я забуваю про зустрічі або справах, які повинен зробити або вирішити	12345678
11	У мене часто псується настрій; я легко можу заплакати від образи або проявити агресію, лють	12345678
12	Я відчуваю себе втомленим людиною	12345678
13	У важких ситуаціях я міцно стискаю зуби (чи стискаю кулаки)	12345678
14	Я спокійний (на) і безтурботний (на) *	12345678
15	Мені важко дихати і / або у мене раптово перехоплює подих	12345678
16	Я маю проблеми з травленням і з кишечником (болі, кольки, розлади або запори)	12345678
17	Я схвильований (а), стурбований (а), збуджений (а)	12345678
18	Я легко лякаюся; шум або шерех змушують мене здригатися	12345678
19	Мені необхідно більш ніж півгодини для того, щоб заснути	12345678

20	Я збитий (а) з пантелику; мої думки сплутані; мені не вистачає зосередженості і я не можу сконцентрувати увагу	12345678
21	У мене втомлений вигляд; мішки або круги під очима	12345678
22	Я відчуваю тяжкість на своїх плечах	12345678
23	Я стривожений (а), мені необхідно постійно рухатися; я не можу стояти або сидіти на одному місці	12345678
24	Мені важко контролювати свої вчинки, емоції, настрій або жести	12345678
25	Я відчуваю напруженість *	12345678

Додаток В

Шкала сімейного оточення

Інструкція: У цьому опитувальнику 90 тверджень.

Вам належить вирішити, які з цих тверджень вірні відносно вашої сім'ї, які невірні. Робіть всі позначки в бланку для відповідей. Якщо ви вважаєте, що твердження вірне або в основному вірне відносно вашої сім'ї, поставте знак «х» в клітинці, позначеною буквою «В» (вірно). Якщо ви вважаєте, що твердження невірне або в основному невірно, поставте знак «х» в клітинці, позначеною буквою «Н» (невірно).

1. Члени нашої сім'ї надають реальну допомогу і підтримку один одному.
2. Члени нашої сім'ї часто приховують свої відчуття.
3. У нашій сім'ї ми часто сваримося.
4. У нашій сім'ї ми не дуже часто робимо що-небудь самостійно (окремо від інших членів).
5. Ми вважаємо це за важливе – бути кращим в будь-якій справі, яку робиш.
6. Ми часто говоримо про політичні і соціальні проблеми.
7. Ми проводимо велику частину вихідних днів і вечорів вдома.
8. Члени нашої сім'ї досить часто дивляться передачі на морально-етичні теми.
9. Вся діяльність нашої сім'ї досить ретельно планується.
10. У нашій сім'ї рідко хтось командує.
11. Ми часто вдома «вбиваємо» час.
12. У своєму будинку ми говоримо про все, що хочемо.
13. Члени нашої сім'ї рідко відкрито сердяться.
14. У нашій сім'ї дуже заохочується незалежність.
15. Життєвий успіх (просування в житті) дуже важливий в нашій сім'ї.
16. Ми рідко ходимо на лекції, спектаклі і концерти.
17. Друзі часто приходять до нас в гості.
18. Ми вважаємо, що сім'я не несе відповідальності за своїх членів.
19. Ми, як правило, дуже охайні і організовані.

20.Число правил, яким ми слідуємо в нашій сім'ї, невелике.

21. Ми вкладаємо багато енергії в домашні справи.

22. Важко «розрядитися» удома, не роздратовуючи кого-небудь.

23. Члени нашої сім'ї інколи настільки розсердяться, що можуть кидати речі.

24. У нашій сім'ї ми обдумуємо свої справи поодинці.

25. Для нас не дуже важливо, скільки заробляє людина.

26. У нашій сім'ї вважається дуже важливим дізнаватися про нові речі, події, факти.

27. Ніхто в нашій сім'ї не займається активно спортом, бігом, грою в бадмінтон і так далі.

28. Ми часто говоримо на морально-етичні теми.

29.У нашому будинку часто важко буває знайти річ, яка потрібна в даний момент.

30. У нас є один член сім'ї, який приймає більшість рішень.

31. У нашій сім'ї існує відчуття єдності.

32. Ми розповідаємо один одному про свої особисті проблеми.

33. Члени нашої сім'ї рідко виходять з себе.

34.У нашій сім'ї ми йдемо і приходимо, коли захочемо.

35.У будь-якій справі ми віримо в змагання і девіз «Хай переможе сильніший».

36. Ми не дуже цікавимося культурним життям.

37. Ми часто ходимо в кіно, театр, туристичні походи, на спортивні заходи і так далі.

38. Висока моральність не є пріорітетом нашої сім'ї.

39. Бути пунктуальним в нашій сім'ї дуже важливо.

40. У нашому будинку все робиться по одному і назавжди заведеному порядку.

41. Ми рідко викликаємося добровільно, коли щось потрібно зробити удома.

42. Якщо нам хочеться щось зробити експромтом, ми часто збираємося і робимо це.

43. Члени нашої сім'ї часто критикують один одного.

44. У нашій сім'ї дуже мало таємниць.

45. Ми завжди прагнемо робити справу так, щоб наступного разу вийшло набагато краще.

46. У нас рідко бувають інтелектуальні дискусії.

47. Всі в нашій сім'ї мають одне або декілька хобі.

48. У членів сім'ї строгі поняття про те, що правильно і що неправильно.

49. У нашій сім'ї всі часто змінюють думку про домашні справи.

50. У нашій сім'ї надається велике значення дотриманню правил.

51. Ми прагнемо робити все в ім'я згуртованості нашої сім'ї.

52. Якщо у нас в сім'ї починаєш скаржитися, хтось зазвичай турбується.

53. Члени нашої сім'ї іноді можуть вдарити один одного.

54. Члени нашої сім'ї зазвичай покладаються самі на себе, якщо виникає якась проблема.

55. Членів нашої сім'ї мало хвилює просування по роботі, шкільні відмітки і так далі.

56. Хтось в нашій сім'ї грає на музичному інструменті.

57.Члени нашої сім'ї приймають малу участь в розважальних заходах.

58. Ми переконані, що існують деякі речі, які потрібно приймати на віру.

59. Члени нашої сім'ї мають свої кімнати в порядку.

60. У сімейних рішеннях всі мають рівне право голосу.

61. У нашій сім'ї дуже слабко розвинений дух колективізму.

62. У нашій сім'ї відкрито обговорюються грошові справи і оплата рахунків.

63. Якщо в нашій сім'ї виникають розбіжності, ми прагнемо «злагодити кути» і зберегти мир.

64. Члени нашої сім'ї посилено заохочують один одного відстоювати свої права.

65. У нашій сім'ї ми не дуже прагнемо до успіху.

66. Члени сім'ї часто ходять в бібліотеку.

67. Члени сім'ї іноді відвідують курси або беруть уроки по своїх інтересах і захопленнях (окрім школи).

68. У нашій сім'ї у кожного свої поняття про те, що правильно і що неправильно.

69. Обов'язки кожного в нашій сім'ї чітко визначені.

70. У нашій сім'ї ми можемо робити те, що хочемо.

71. Ми рідко по-справжньому ладнаємо один з одним.

72. У нашій сім'ї ми зазвичай стежимо за тим, що говоримо один одному.

73. Члени сім'ї часто намагаються бути в чомусь вище або перевершити один іншого.

74. У нашому будинку важко побути одному, щоб це кого-небудь не образило.

75. «Справі – час, потісі – година» - таке правило нашої сім'ї.

76. Дивитися телевізор вважається в нашій сім'ї важливішим, ніж читати.

77. Члени сім'ї часто виходять «в світ».

78. Наша сім'я дотримується строгих моральних правил.

79. У нашій сім'ї з грошима звертаються не дуже дбайливо.

80. У нашій сім'ї панує правило: «Всякий цвіркун знає свою жердину!».

81. У нашій сім'ї всім приділяється достатньо багато часу і увагу.

82. У нашій сім'ї часто виникають спонтанні дискусії (експромти).

83. У нашій сім'ї ми вважаємо, що підвищенням голосу нічого не доб'єшся.

84. У нашій сім'ї не заохочується, щоб кожен висловлювався сам за себе.

85. Членів нашої сім'ї часто порівнюють з іншими людьми відносно того, як вони встигають на роботі або в школі.

86. У нашій сім'ї по-справжньому люблять музику, живопис, літературу.

87. Головна форма розваги у нас – дивитися телевізор або слухати радіо.

88. Члени нашої сім'ї вірять в перемогу справедливості.

89. У нашій сім'ї посуд миється відразу після їжі.

90. У нашій сім'ї небагато що проходить безкарно.

Додаток Г

Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки

Уважно прочитайте кожне твердження і виберіть цифру відповідно до того, як ви оцінюєте твердження щодо себе, якщо: 0 - ви дуже не згодні, 1 - ви не згодні, 2 - ви трохи не згодні, 3 - якщо ви нейтральні, 4 - ви злегка згодні, 5 - ви згодні, 6 - ви дуже згодні. Відповіді мають бути на всі питання.

1. Є хтось, хто поряд, коли я в біді.
2. 2. Є хтось, з ким я можу розділити свої біди і радощі.
3. 3. Моя сім'я насправді хоче мені допомогти.
4. Я отримую емоційну підтримку, в якій маю потребу, від моєї сім'ї.
5. У мене є хтось, з ким я відчуваю себе добре
6. Мої друзі насправді намагаються мені допомогти.
7. Я можу розраховувати на моїх друзів, коли мені погано.
8. Я можу говорити про мої проблеми з моєю сім'єю.
9. У мене є друзі, з якими я можу розділити свої біди і радощі.
10. Є хтось особливий в моєму житті, кого турбують мої почуття.
11. Моя сім'я хоче допомогти мені в прийнятті рішень.

Додаток Д

Таблиця ранжування CD-RISC-10 і PSM-25 із розрахунками d і d² в групі 1

№	CD-RISC (X)	Ранг X	PSM-25 (Y)	Ранг Y	d = X– Y	d²
1	37	2	83	3	−1	1
2	34	6	79	6	0	0
3	32	9	82	4	5	25
4	29	12	65	13	−1	1
5	30	11	72	10	1	1
6	33	8	68	12	−4	16
7	36	4	77	7	−3	9
8	38	1	85	1	**0**	0
9	31	10	62	15	−5	25
10	29	12	59	18	−6	36
11	27	14	55	20	−6	36
12	24	18	43	22	−4	16
13	26	16	47	21	−5	25
14	23	21	40	23	−2	4
15	20	23	38	24	−1	1
16	19	24	35	25	−1	1
17	22	22	48	19	3	9
18	25	17	53	17	**0**	0
19	21	22	51	14	8	64
20	28	13	60	16	−3	9
21	34	6	66	11	−5	25
22	32	9	74	9	0	0
23	29	12	68	12	0	0
24	37	2	81	5	−3	9
Σ d² = 742						

Додаток Е

Таблиця ранжування CD-RISC-10 і PSM-25 із розрахунками d і d^2 в групі 2

№	X (CD-RISC)	Ранг X	Y (PSM-25)	Ранг Y	d = X−Y	d^2
1	25	11	50	11	0	0
2	24	14	39	22	-8	64
3	22	16	45	17	-1	1
4	31	4	64	6	-2	4
5	26	10	42	20	-10	100
6	34	2	75	2	0	0
7	36	1	79	1	0	0
8	30	6	63	7	-1	1
9	23	15	41	21	-6	36
10	20	18	36	26	-8	64
11	22	16	44	18	-2	4
12	37	0*	84	0*	0	0
13	24	14	40	23	-9	81
14	21	17	37	25	-8	64
15	22	16	46	16	0	0
16	25	11	53	14	-3	9
17	21	17	48	12	5	25
18	27	9	55	13	-4	16
19	26	10	51	10	0	0
20	28	8	57	9	-1	1
21	32	3	70	3	0	0
22	35	1*	77	1*	0	0
23	29	7	62	8	-1	1
24	33	2	74	4	-2	4
25	26	10	51	10	0	0
26	24	14	49	15	-1	1
27	22	16	46	16	0	0
28	30	6	57	9	-3	9
Σd^2 = 4258						

Додаток Ж

Таблиця ранжування CD-RISC і MSPSS (з d і d^2) в групі 1

№	X (CD-RISC)	Ранг X	Y (MSPSS)	Ранг Y	d	d^2
1	37	2	6.5	2	0	0
2	34	6	6.1	4	2	4
3	32	9	5.9	5	4	16
4	29	12	5.4	9	3	9
5	30	11	5.6	7	4	16
6	33	8	6.2	3	5	25
7	36	4	6.4	1	3	9
8	38	1	6.5	2	-1	1
9	31	10	5.3	10	0	0
10	29	12	5.2	11	1	1
11	27	14	5.1	12	2	4
12	24	18	4.9	14	4	16
13	26	16	5.0	13	3	9
14	23	21	4.7	16	5	25
15	20	23	4.5	18	5	25
16	19	24	4.4	19	5	25
17	22	22	4.6	17	5	25
18	25	17	4.8	15	2	4
19	21	22	4.5	18	4	16
20	28	13	5.3	10	3	9
21	34	6	6.0	6	0	0
22	32	9	5.8	8	1	1
23	29	12	5.4	9	3	9
24	37	2	6.3	5	-3	9

Додаток 3

Таблиця ранжування CD-RISC і MSPSS (з d і d^2) в групі 2

№	X	Ранг X	Y	Ранг Y	d	d^2
1	25	11	5.1	11	0	0
2	24	14	4.7	14	0	0
3	22	16	4.5	16	0	0
4	31	4	5.9	4	0	0
5	26	10	4.9	12	-2	4
6	34	2	6.2	2	0	0
7	36	1	6.3	1	0	0
8	30	6	5.7	6	0	0
9	23	15	4.4	18	-3	9
10	20	18	4.1	22	-4	16
11	22	16	4.6	15	1	1
12	37	0	6.5	0	0	0
13	24	14	4.3	20	-6	36
14	21	17	4.2	21	-4	16
15	22	16	4.8	13	3	9
16	25	11	5.2	10	1	1
17	21	17	4.6	15	2	4
18	27	9	5.6	7	2	4
19	26	10	5.3	9	1	1
20	28	8	5.5	8	0	0
21	32	3	6.0	3	0	0
22	35	1*	6.3	1*	0	0
23	29	7	5.4	9	-2	4
24	33	2	6.1	5	-3	9
25	26	10	5.3	9	1	1
26	24	14	4.9	12	2	4
27	22	16	4.6	15	1	1
28	30	6	5.5	8	-2	4
$\Sigma d^2 =$ 136						

Додаток И

Тренінгова програма «Емоційна стійкість жінки в умовах війни»

№	**Назва тематичного блоку тренінгової програми**	**Зміст тренінгових занять**
1.	Психологічний тренінг «Емоційна стійкість: що це і як працює під час війни?» Мета: Ознайомити жінок з поняттям емоційної стійкості, її психологічними механізмами та специфікою функціонування в умовах війни; сформувати первинне усвідомлення власних ресурсів і факторів, що впливають на здатність зберігати психологічну рівновагу в ситуації тривалої небезпеки.	1. Вступна частина. Мета: Створити атмосферу психологічної безпеки, налаштувати учасниць на роботу, стабілізувати емоційний стан і забезпечити плавний вхід у тему. Вправа: «Дихання землі» (3–5 хв) Мета: зниження емоційної напруги, повернення відчуття опори й стабільності. Хід вправи: Учасниці сідають зручно, стопи впевнено стоять на підлозі.Тренер пропонує заплю щити очі та зробити 3 повільні вдихи й видихи. Далі звучить інструкція: «Уявіть, що під вами тепла, тверда земля. На вдиху відчуйте, як вона підтримує вас. На видиху — як напруга повільно спускається вниз, у ґрунт, розчиняється без сліду…»5–6 циклів такого дихання. Повернення уваги у простір: розплющити очі, зробити легку розтяжку. 2. Основна частина. Мета: Сформувати базові знання про емоційну стійкість, усвідомити її механізми в умовах війни; активізувати особистісні ресурси через виконання практичних вправ. Мінілекція «Що таке емоційна стійкість і чому вона не означає «не відчувати»?» (7–10 хв) Мета мінілекції Надати науково вивірене, але доступне пояснення сутності резильєнтності та її ролі в умовах війни. Зміст Емоційна стійкість — це не «залізність», а здатність відновлюватися після стресу. У війні стійкість не зменшує емоції, а допомагає ними керувати.Три ключові механізми стійкості: саморегул яція, смислова опора, соціальна підтримка. Парадокс війни: високий стрес може мобілізувати й посилювати стійкість, якщо людина має ресурси. Жінка є психологічним центром родини: її стійкість впливає на клімат, поведінку дітей, стан партнера. Вправа 1. «Мій внутрішній щит» Мета: усвідомлення особистісних ресурсів, які підтримують жінку під час війни. Хід вправи: 1. Тренер роздає аркуші у формі щита (або просто аркуші А4). 2. Інструкція:«Уявіть, що у вас є внутрішній щит, який допомагає витримувати труднощі. Розділіть аркуш на 4 частини та запишіть там: ваші сильні риси, люди, які вас підтримують, навички, що

		допомагають,смисли, що вас тримають.» 3. Обговорення в малих групах: що стало найбільш неочікуваним? 4. Підсумок тренера: ресурси є навіть тоді, коли здається, що їх мало. Вправа 2. «Драбина стійкості» Мета: усвідомлення власних реакцій на стрес і шляхів переходу до більш стійкого стану. Хід вправи: Тренер малює на фліпчарті «драбину» з 5 рівнів від «паніки» до «спокою й ясності». Кожна учасниця позначає, на якому щаблі вона найчастіше буває. Потім — на якому рівні хотіла б бути частіше. Групове обговорення: які кроки піднімають «на щабель вище»?(дихання, пауза, підтримка, структура дня, смислові фрази). Тренер підкреслює: стійкість — це рух, а не фіксований стан. Вправа 3. Рольова гра «Голос підтримки» Мета: підсилення ресурсу соціальної підтримки, формування навички отримувати і приймати допомогу. Хід вправи: Учасниці працюють у трійках. Одна ділиться ситуацією, яка викликає напругу (1–2 хв). Друга — роль «голосу підтримки»: 1 хвилина коротких фраз підтримки («Я поруч», «Ти маєш на це право», «Ти робиш все можливе»). Третя — спостерігає, а потім дає зворотний зв’язок. Переходи по ролях. Підсумок: наскільки легко було приймати підтримку? які фрази влучили найбільше? Вправа 4. «Карта стабілізаторів» Мета: сформувати індивідуальний набір технік швидкого емоційного відновлення. Хід вправи: На аркуші учасниці малюють 4 кола: тіло, думки, дії, оточення. У кожному колі потрібно записати 2–3 дії, що повертають рівновагу (наприклад: глибоке дихання, теплий чай, інформаційна пауза, коротка прогулянка, дотик до значущого предмета тощо). Тренер просить обрати «топ-3 стабілізатори» — те, що працює найшвидше. Обговорення: як можна використовувати ці стабілізатори щоденно? 3. Заключна частина. Мета: Закріпити отримані знання, стабілізувати емоційний стан учасниць, допомогти інтегрувати нові усвідомлення в особистий досвід. Вправа «Тиха внутрішня опора» Мета вправи: відновлення відчуття контролю, внутрішньої сили та спокою. Хід вправи: Учасниці заплющують очі. Тренер: «Згадайте щось у вашому житті, що робило вас сильною. Подію, людину, власний вибір. Відчуйте це як теплу опору всередині грудей. Дозвольте цій силі

		розтектися тілом…»Кілька циклів дихання. Повернення в групу. Підведення підсумків. Питання для обговорення: Що сьогодні було найціннішим? Яке відкриття про себе ви зробили? Що з побаченого/почутого хочете застосувати вже сьогодні? Тренер підкреслює ключову думку заняття: Емоційна стійкість — це не вроджена риса, а ресурс, який можна посилювати. І кожна жінка вже має основу для її розвитку.
2.	Психологічний тренінг «Як проживати емоції, а не накопичувати?» Мета: Сприяти розвитку навичок емоційного усвідомлення та конструктивного проживання емоцій; навчити жінок розпізнавати власні емоційні стани, безпечно виражати почуття та запобігати їх накопиченню, що є одним із ключових факторів емоційної стійкості в умовах війни.	1. Вступна частина. Мета: Створити атмосферу підтримки й безпеки, налаштувати учасниць на роботу з емоційною сферою, допомогти зняти початкову напругу. Вправа: «М'яка хвиля дихання» (3–4 хв) Мета: зниження внутрішньої напруги, стабілізація емоційного фону через ритмічне дихання. Хід вправи: 1. Учасниці вмощуються зручно, роблять повільний вдих. 2. На видиху ведучий каже: «Уявіть хвилю, що торкається берега. Вдих — хвиля наближається. Видих — відходить, забираючи напругу та втому…» 3. Повторити 6–8 циклів, звертаючи увагу на розслаблення плечей і обличчя. 4. Плавне повернення до групи. 2. Основна частина. Мета: Розширити розуміння емоцій як природного ресурсу, сформувати навички їх усвідомлення, вираження та конструктивного проживання без придушення і накопичення. Мінілекція «Проживання емоцій: що це таке і чому це важливо під час війни?» (7–10 хв) Мета мінілекції Надати учасницям наукове пояснення природи емоцій та їх функцій, показати зв'язок між проживанням емоцій і психічною стійкістю. Короткий зміст: Емоції — природна реакція нервової системи, а не «слабкість». Непрожиті емоції накопичуються та трансформуються у втому, тривогу, дратівливість, психосоматичні симптоми. Проживання — це не вибух і не придушення, а усвідомлення → вираження → відновлення. В умовах війни емоції сильніші, тому потреба у навичках безпечного проживання зростає. Емоційна стійкість — це здатність проводити емоції через себе, не руйнуючи себе та оточення. Вправа 1. «Мій емоційний барометр» Мета: навчитися усвідомлювати свій емоційний стан

		у моменті та розрізняти інтенсивність почуттів. Хід вправи: Учасниці отримують картку з «барометром» (шкала від 0 до 10). Тренер просить обрати одну емоцію, яку вони зараз відчувають. Потім визначити її інтенсивність: «На скільки балів вона відчувається у вашому тілі?» Обговорення: Як тіло підказує інтенсивність? Як емоція змінюється, коли її назвати вголос? Підкреслення тренера: усвідомлення — перший крок до проживання. Вправа 2. «Карта моїх емоцій» Мета: розширення емоційної грамотності, дослідження спектру власних переживань. Хід вправи: Кожній учасниці видається аркуш із контуром людського тіла. Інструкція: «Позначте на тілі кольорами, де ви зазвичай відчуваєте різні емоції: страх, гнів, сум, радість, вдячність, безсилля, надію.» По завершенню — групове обговорення: Які емоції ви відчуваєте найчастіше? Які з них найменш помітні, але теж присутні? Мета — зрозуміти, що емоції проявляються тілесно і потребують уваги. Вправа 3. Рольова гра «Емоція має право говорити» Мета: навчити безпечному вираженню емоцій у комунікації, зменшити внутрішні заборони на прояв почуттів. Хід вправи: Учасниці працюють у парах. Одна обирає емоцію, яку їй важко висловлювати (страх, провина, гнів, сум). Вона говорить від імені цієї емоції: «Я — гнів… я з'являюся, коли… я прошу тебе…». Партнерка відповідає як «Я-Я», тобто від себе: «Я чую тебе. Мені важливо знати, що ти з'являєшся, щоб…» Ролі змінюються. Обговорення: які емоції найважче давалися «голосом»? Вправа 4. «Мій спосіб прожити емоцію» Мета: сформувати індивідуальний алгоритм проживання емоцій без накопичення. Хід вправи: Тренер пояснює модель проживання емоцій: помітити → назвати → дозволити → виразити → відпустити. Учасниці обирають одну емоцію зі свого досвіду минулого тижня. Заповнюють індивідуальну карту проживання: Що я відчула? Що стало тригером? Як я можу дозволити цій емоції бути? Як безпечно її виразити? (телесно, словом, дією). Яка дія допоможе відпустити? Коротке обговорення у мікрогрупах. 3. Заключна частина. Мета: Стабілізувати емоційний стан після роботи з інтенсивними переживаннями, закріпити здобуті навички та інтегрувати особистісні відкриття.

		Вправа «Теплий простір усередині» Мета: повернення до стану внутрішньої опори та м'якості після емоційної роботи. Хід вправи: Учасниці роблять повільний вдих. Тренер каже «Уявіть тепле світло всередині грудей. Воно огортає ваші емоції без критики та осуду. Дозвольте собі побути поруч із собою…» Кілька циклів дихання. Повернення до групи. Підведення підсумків. Питання для обговорення: Яку емоцію сьогодні вдалося вперше побачити? Який спосіб проживання емоцій виявився для вас найбільш природним? Що ви забираєте з цього заняття у своє життя вже зараз? Тренер завершує ключовим висловом: Проживати емоції — означає дозволити собі бути живою та залишатися сильною.
3.	Психологічний тренінг «Саморегуляція: як заспокоювати мозок і тіло?» Мета: Сформувати в жінок навички саморегуляції психофізіологічних станів; навчити методам швидкого заспокоєння нервової системи, зниження тривоги та відновлення контролю над тілом і думками в умовах війни	1. Вступна частина. Мета: Налаштувати учасниць на роботу, стабілізувати нервову систему, повернути відчуття внутрішнього контролю та безпеки. Вправа: «Дихання через долоні» Мета: зниження рівня фізичної напруги, фокусування уваги, перенаправлення мозкової активності зі стресу на тілесні сигнали. Хід вправи:Учасниці кладуть долоні одна на одну, піднос ять до грудей. На вдиху роблять невеликий тиск долонями одна на одну. На видиху — розслабляють тиск. Тренер каже: «Удих — сила й контроль. Видих — розслаблення й відпускання…». 6–8 циклів. Повернення уваги в групу. 2. Основна частина. Мета: Навчити жінок науково обґрунтованим технікам саморегуляції, сформувати власну систему тілесно-когнітивного заспокоєння, зменшити фізіологічні та психічні прояви стресу. Мінілекція «Як працює нервова система під час стресу і як її заспокоїти?» (7–10 хв)** Мета мінілекції Надати учасницям розуміння, чому під час війни тіло реагує сильніше, ніж зазвичай, та як працюють техніки саморегуляції з позицій нейропсихології. Короткий зміст: Нервова система в умовах війни часто працює в режимі «бойової тривоги» (домінування симпатичної системи). Стресові гормони (адреналін, кортизол) підсилюють пульс, напругу м'язів, негативні думки. Саморегуляція — це здатність активувати парасимпатичний контур, що відповідає за заспокоєння, «повернення додому» у власне тіло. Доведено, що тілесні техніки швидше за все знижують тривогу. Комбінування дихання, руху й мисленнєвих установок формує стійкі навички

		керування станом. Вправа 1. «Вправа 4×6: заспокоєння через дихання» Мета: активізація парасимпатичної нервової системи та зниження тілесного збудження. Хід вправи: Тренер пояснює техніку: – вдих — 4 секунди, – видих — 6 секунд (подовжений видих заспокоює мозок). Учасниці виконують 8–10 дихальних циклів. Обговорення відчуттів: легкість, тепло, уповільнення пульсу. Підкреслення: техніка діє навіть під час повітряної тривоги або високої напруги. Вправа 2. «Контрастні точки» Мета: повернення контролю над тілом через тактильну стимуляцію, зменшення дисоціації та панічних реакцій. Хід вправи: Учасниці обирають дві точки — теплу (долоня) та прохолодну (бутилка з водою/металевий предмет). Інструкція: «По черзі торкайтеся теплої й прохолодної точки, фокусуючи увагу на відчуттях». Тривалість — 1–2 хвилини. Обговорення: які відчуття допомогли повернутися «в тіло»? Пояснення: техніка зменшує напливи тривоги та відновлює орієнтацію в реальності. Вправа 3. «Позиція сили» (тілесна уверджувальна техніка) Мета: зменшити відчуття безсилля, активувати біоповедінковий компонент стійкості. Хід вправи: Учасниці встають, ставлять ноги на ширину плечей, грудна клітка відкрита, плечі розслаблені. Тренер каже: «Відчуйте, як ваше тіло займає простір. Ви сильні. Ви стійкі.» Втримання пози 1 хвилину. Обговорення: що змінилося в диханні, настрої, відчутті внутрішньої зібраності? Наукова довідка: пози сили підвищують відчуття контролю і знижують кортизол. Вправа 4. «Контейнер спокою» Мета: навчити когнітивно-образній техніці стримування надмірних емоцій та тривожних думок. Хід вправи: Учасниці сідають та заплющують очі. Тренер дає інструкцію: «Уявіть міцний контейнер. Покладіть у нього ті думки й тривоги, які заважають вам зараз. Закрийте контейнер і поставте його поруч — ви повернетеся до нього, коли будете готові.» 1–2 хвилини роботи із зображенням. Коротке обговорення. Техніка використовується для швидкого заспокоєння перед сном, під час паніки чи перевантаження. 3. Заключна частина. Мета: Стабілізувати стан після виконання технік

		саморегуляції, інтегрувати новий досвід, допомогти жінкам відчути власний вплив на рівень внутрішньої напруги. Вправа «Три якірні точки» (3 хв) Мета: завершення заняття у стані заспокоєної нервової системи та сформованої внутрішньої опори. Хід вправи: Учасниці знаходять три точки дотику (наприклад: стопи — сидіння — долоні на колінах). Тренер: «Відчуйте кожну опору. Ви тут. Ви в безпеці. Ваше тіло вас підтримує». 5–6 циклів дихання. Плавне повернення у групу. Підведення підсумків. Питання для завершального кола: Яка техніка сьогодні спрацювала найкраще? Що ви можете почати використовувати вже сьогодні? Що змінилося у вашому тілі/стані після заняття? Завершальна думка тренера: Саморегуляція — це не вроджена риса, а навичка. У жінок є природна здатність заспокоювати мозок і тіло, і сьогодні ми зробили ще один крок до її зміцнення.
4.	Психологічний тренінг «Внутрішня опора та самопідтримка жінки.» Мета: Сприяти розвитку внутрішньої опори як психологічного ресурсу жінки в умовах війни; сформувати навички самопідтримки, самозаспокоєння та внутрішнього зміцнення; навчити учасниць шукати стабільність у власному досвіді, цінностях, тілі та особистісних смислах.	1. Вступна частина. Мета: Підготувати учасниць до роботи з внутрішніми ресурсами, створити атмосферу психологічної безпеки, зменшити початкову напругу й активувати стан м’якої зосередженості. Вправа: «Опора в тілі» (3–4 хв)** Мета: допомогти жінкам відчути власне тіло як джерело стабільності та внутрішнього спокою. Хід вправи: Учасниці сідають зручно, стопи впираються в підлогу. Тренер каже: «Відчуйте, як підлога тримає ваші стопи… як стілець тримає ваше тіло… як ваше дихання тримає ваш внутрішній простір…». 6–8 повільних дихальних циклів. Плавне повернення уваги у групу. Мінілекція «Що таке внутрішня опора і як вона працює під час війни?» (7–10 хв) Мета мінілекції: Надати жінкам теоретичне розуміння природи внутрішньої опори та її ролі в психологічній стабільності, особливо в умовах тривалої небезпеки. Короткий зміст: Внутрішня опора — це сукупність внутрішніх ресурсів, смислів, цінностей та навичок, які допомагають людині витримувати складні ситуації.У війні внутрішня опора стає центральною структурою, що протистоїть невизначеності.Джерела опори: тіло, досвід, близькі люди, цінності, віра, особисті досягнення. Самопідтримка — активна дія, спрямована на збереження свого психічного стану (слова підтримки, ритуали, турбота про себе, структура). Внутрішня опора створює психологічний «скелет», що утримує жінку навіть тоді, коли

		зовнішній світ нестабільний. 2. Основна частина. Мета: Опрацювати поняття внутрішньої опори, навчити жінок знаходити її в собі, активувати механізми самопідтримки та смислової стійкості. Вправа 1. «Мої джерела опори» Мета: усвідомити власні ресурси, які підтримують жінку в умовах війни. Хід вправи: Учасниці отримують аркуш із колом, поділеним на 6 секторів: тіло, досвід, люди віра/духовність, цінності, дії. Інструкція: «Заповніть сектор кожною конкретною опорою у вашому житті». Коротке обговорення в парах: що стало неочікуваною опорою? Підсумок: у кожної жінки існує більше опор, ніж здається у стресі. Вправа 2. «Мій внутрішній якір» Мета: знайти особистий образ або фразу, що допомагає повернутися у стан стабільності та сили. Хід вправи:Тренер пропонує заплющити очі й уявити: «Що в мені дає відчуття сили, опори, опікування?» Учасниці обирають: слово (напр., «Я тримаюся», «Я вистою», «Я — скеля»), образ (якір, дерево, світло), жест (дотик до серця). Запис свого «якоря» на картці. Інструкція щодо використання в тривожні моменти. Короткий обмін у мікрогрупах. Вправа 3. «Лист підтримки собі» Мета: активізувати навичку самопідтримки через внутрішній діалог. Хід вправи: Учасниці отримують аркуш паперу. Завдання: «Напишіть собі лист так, ніби ви — ваша найкраща подруга. Підтримайте себе, визнайте свої зусилля, свої страхи й свою силу». Читання окремих уривків за бажанням. Обговорення: які слова були найпотрібнішими? Наголос: самопідтримка — це не егоїзм, а умова виживання. Вправа 4. «Мій внутрішній дім» (образна техніка) Мета: створити образ внутрішнього простору стабільності та безпеки, який жінка може активувати у станах напруги. Хід вправи: Учасниці заплющують очі. Тренер веде уявною інструкцією: «Уявіть дім усередині себе. Як він виглядає? Якого він кольору? Що в ньому є? Де ви почуваєтеся найбільш захищеною?» 2 хвилини візуалізації. Після — малюнок свого «внутрішнього дому». Обговорення: що в цьому домі є опорним? які символи говорять про силу? 3. Заключна частина. Мета: Закріпити отриманий досвід, стабілізувати

		емоційний стан, допомогти інтегрувати нові смисли та внутрішні ресурси. Вправа «Світло всередині» (3 хв) Мета: завершити заняття в стані внутрішнього тепла, спокою та опори. Хід вправи: Учасниці заплющують очі. Тренер каже: «Уявіть тепле світло в грудях. Воно обіймає вас зсередини. Це світло — ваша внутрішня опора…» 5 дихальних циклів. Плавне повернення до групи. Підведення підсумків. Запитання: Що сьогодні стало для вас новою опорою? Який інструмент самопідтримки хочете застосувати вже сьогодні? Яку фразу або образ сили ви забираєте з цього заняття? Ключова фраза тренера: Внутрішня опора — це ресурс, який завжди з жінкою, навіть коли зовнішній світ руйнується.
5.	Психологічний тренінг «Жінка і підтримка: як просити і приймати допомогу?» Мета: Сформувати в жінок навички усвідомленого звернення по допомогу, здатності приймати підтримку без почуття провини чи сорому, розвинути вміння розпізнавати власні потреби та будувати здорові соціальні ресурси в умовах війни.	1. Вступна частина. Мета: Налаштувати учасниць на тему підтримки, зменшити внутрішню напругу, підготувати емоційну та тілесну сферу до роботи з переживаннями, пов’язаними з уразливістю. Вправа: «Дозволяю собі підтримку» (3–4 хв) Мета: м’яко активувати готовність до прийняття допомоги, посилити відчуття безпеки. Хід вправи: Жінки заплющують очі, тренер говорить: «Зробіть спокійний вдих… Уявіть людей, які могли б підтримати вас… Дозвольте собі відчути, що підтримка — це не слабкість, а сила зв’язку…» 5–6 глибоких дихальних циклів. Повільне повернення уваги. 2. Основна частина. Мета: Надати учасницям психологічні знання і практичні навички щодо здорового отримання й запиту допомоги, подолання бар’єрів, формування особистої мережі підтримки. Мінілекція «Потреба в підтримці: норма, а не слабкість» (7–10 хв) Мета мінілекції: Пояснити жінкам, чому підтримка є необхідним елементом емоційної стійкості та виживання у воєнних умовах; розвінчати соціальні міфи про «сильну жінку, яка не має права просити про допомогу». Короткий зміст Підтримка — ключовий компонент резильєнтності (докази досліджень Bonanno, Southwick, Connor-Davidson). Просити допомогу — форма відповідальної поведінки, а не слабкість. Приймати підтримку — це спосіб зберегти ресурс, а не «бути тягарем». Психологічні бар’єри: сором, страх нав’язатися, відчуття непотрібності, переконання «сама маю справлятися». Підтримка зміцнює

		психологічний клімат сім'ї: жінка, яка не виснажена, здатна краще підтримувати інших. Види підтримки: емоційна, інструментальна, інформаційна, духовна. Вправа 1. Мета: допомогти учасницям усвідомити, які люди та ресурси вже є у їхньому житті. Хід вправи: Учасниці отримують аркуш із схемою: «Сім'я», «Друзі», «Колеги», «Спільнота», «Професійні служби». Завдання: вписати конкретних людей/ресурси, які можуть надати хоча б один вид підтримки. Обговорення в парах: Що здивувало? Чи є підтримка більше, ніж здавалося? Підсумок: кожна жінка має базу підтримки, просто не завжди її усвідомлює. Вправа 2. «Що мені важко просити?» Мета: виявити психологічні бар'єри, що заважають звернутися по допомогу. Хід вправи: Тренер роздає картки з фразою: «Мені важко попросити про…» Учасниці дописують свої варіанти (приклади: «про емоційну підтримку», «про фізичну допомогу», «про те, щоб мене вислухали»). Невелика дискусія у групі: Чому саме це важко? Яке переконання стоїть за цим? Тренер підсумовує: часто бар'єр створюють думки, а не реальні реакції людей. Вправа 3. «Вчусь просити: формула трьох кроків» (рольова) Мета: навчити жінок конструктивно формулювати прохання. Хід вправи: Тренер навчає моделі: Назвати факт / ситуацію.Сказати, що саме потрібно. Пояснити, чому це важливо. Приклади: «Мені сьогодні дуже важко триматися. Мені потрібна розмова. Чи можеш ти приділити мені 10 хвилин?» «Я виснажена. Мені потрібен вечір без домашніх справ, щоб відновитися». Потім — відпрацювання в парах: Одна учасниця озвучує прохання. Інша — відповідає підтримувально. Рефлексія: що було легко, що складно? Вправа 4. «Приймаю допомогу без провини» (образна техніка) Мета: послабити відчуття провини чи недостойності, яке заважає приймати підтримку. Хід вправи: Жінки заплющують очі. Тренер проводить візуалізацію: «Уявіть, що до вас підходить людина, яка хоче підтримати вас теплом, словом чи дією… Ви дозволяєте собі прийняти це… Ви гідні підтримки…» Плавне виходження з образу. Коротке обговорення переживань. Наголос: приймати — це акт самоповаги

		й дорослості. 3. Заключна частина. Мета: Закріпити новий досвід, стабілізувати стан учасниць, трансформувати тему підтримки в дієву установку на майбутнє. Вправа «Я не одна» (3 хв) Мета: дати тілесно-емоційне відчуття опори в інших людях. Хід вправи: Уявити тепле коло людей, які бажають добра. Зробити кілька глибоких дихань. Відчути себе включеною у мережу зв'язків. Підведення підсумків. Запитання: Яку форму підтримки я дозволю собі приймати частіше? Кого я можу попросити про допомогу вже завтра?ь Яке переконання про підтримку я сьогодні змінила? Фінальна фраза тренера: «Підтримка — це не слабкість. Це спільність, яка допомагає нам вистояти під час війни».
6.	Психологічний тренінг «Стрес як виклик: ресурсне мислення.» Мета: Сформувати у жінок здатність бачити у стресових ситуаціях не лише загрозу, а й можливість для розвитку; розвивати ресурсне мислення, навички переосмислення труднощів, трансформації негативних установок у конструктивні та підсилення здатності знаходити внутрішні та зовнішні ресурси навіть в умовах війни.	1. Вступна частина. Мета: Створити безпечний емоційний простір, знизити напругу, налаштувати жінок на роботу зі стресовими переживаннями у конструктивному форматі. Вправа: «Дихання через напругу» (3–4 хв)** Мета: допомогти учасницям м'яко стабілізувати свій стан, зменшити фізичну та емоційну напругу, активувати уважність до тіла. Хід вправи: Жінки зручно вмощуються, роблять глибокий вдих і повільний видих. Тренер каже: «Уявіть, що під час вдиху ви збираєте всю напругу, а на видиху — відпускаєте її…». 6–8 дихальних циклів у повільному темпі. Плавне повернення уваги у групу. 2. Основна частина. Мета: Навчити жінок працювати зі стресом не лише як із джерелом виснаження, а як із феноменом, який може мобілізувати, активізувати ресурсні стани та сприяти розвитку. Мінілекція «Стрес: загроза чи ресурс? Погляд через призму нейропсихології та позитивної психології» (7–10 хв) Мета мінілекції: Показати жінкам, що ставлення до стресу може кардинально змінювати ефекти його впливу; пояснити механізми ресурсного мислення та його роль у формуванні емоційної стійкості. Короткий зміст: Стрес буває дистресом і еустресом (Г.-С. Сельє). Погляд на стрес як на загрозу посилює тривожність і виснажує. Погляд на стрес як виклик активує мобілізаційні ресурси, стимулює стійкість. Мислення визначає емоційні та фізіологічні реакції. Ресурсне мислення включає: фокус на тому, що я

		можу контролювати; вміння бачити нові можливості; використання попереднього досвіду; активізацію підтримки; переосмислення труднощів. Вправа 1. Мета: усвідомити типові автоматичні реакції на стрес і визначити, які з них є виснажливими. Хід вправи: Учасниці отримують список типових реакцій: паніка, уникання, гіперконтроль, замороження, звинувачення себе. Завдання: відзначити 2–3 реакції, характерні саме для себе. Обговорення в мікрогрупах: Як ці реакції впливають на моє життя під час війни? Підсумок: автоматизм — це не вирок; його можна замінити конструктивними моделями поведінки. Вправа 2. «Стрес-тригери і точки контролю» Мета: навчити жінок розділяти те, що вони можуть контролювати, і те, що не піддається контролю, зменшуючи внутрішню напругу. Хід вправи: На аркуші два кола: «Контролюю» і «Не контролюю». Учасниці вписують свої основні стресори у відповідні кола. Тренер акцентує: Зона контролю = зона дії. Зона неконтролю = зона прийняття, делегування або дистанціювання. Коротке обговорення: які стресори можна перевести у першу зону? Вправа 3. «Ресурсне мислення: перелаштуй фразу» Мета: навчити жінок трансформувати негативні установки у конструктивні, активувати нейронні зв'язки ресурсного мислення. Хід вправи: Тренер дає приклади автоматичних думок: «Я не справляюся». «Мені страшно». – «Я не знаю, що буде далі». Завдання: переформулювати їх у ресурсні варіанти: «Я роблю все можливе крок за кроком». «Мені страшно, але я дію». «Невідомість є, але я можу планувати найближчий день». 1. Обговорення: які фрази дали відчуття сили? Вправа 4. «Мої ресурси тут і зараз» (ресурсна картка) Мета: активізувати особисті ресурси, що допомагають проживати стрес як виклик. Хід вправи: Учасниці отримують картку «Мої ресурси». Вписують 5 пунктів у категоріях: мої внутрішні сили, мої люди, мої знання/досвід,мої маленькі перемоги останнього місяця, те, що дає мені енергію. Коротке коло поділитися 1–2 пунктами. Підсумкове запитання: «Що з цього списку я хочу активувати вже сьогодні?» 3. Заключна частина. Мета: Закріпити на рівні переживання нову позицію щодо стресу, допомогти жінкам інтегрувати ресурсний спосіб мислення та завершити заняття у

		стані внутрішнього спокою. Вправа «Ресурс усередині мене» (3 хв) Мета: допомогти жінкам тілесно відчути власні ресурси та стабільність. Хід вправи:Тренер просить заплющити очі. Інструкція: «Уявіть світло енергії у грудях. Це — ваш ресурс. Він з вами попри все…» 5 глибоких дихань. Плавне повернення у групу. Підведення підсумків. Запитання: Що сьогодні я зрозуміла про свої реакції на стрес? Який інструмент ресурсного мислення я хочу використовувати? Який новий погляд на стрес мені допоможе жити стійкіше? Фінальна фраза тренера: «Стрес — не кінець. Це момент, у якому ми можемо активувати власну силу».
7.	Психологічний тренінг «Жінка як емоційний центр сім'ї.» Мета: Сприяти усвідомленню ролі жінки як емоційного стабілізатора сімейної системи, розвинути навички емоційного лідерства, сформувати вміння передавати спокій та підтримку близьким, зберігаючи при цьому власну внутрішню рівновагу та ресурси.	1. Вступна частина. Мета: Створити атмосферу психологічної безпеки, налаштувати жінок на усвідомлення власної ролі у сімейній емоційній системі, зменшити початкову тривожність та активізувати внутрішню зосередженість. Вправа: «Спокій у середині мене» (3–4 хв) Мета: допомогти жінкам відчути внутрішній центр спокою та розслаблення, який вони можуть передавати своїм близьким. Хід вправи: Жінки сідають зручно, заплющують очі. Тренер промовляє: «Уявіть, що у центрі грудей є тепла крапка світла… Це — ваш внутрішній спокій. Він стабільний, тихий, глибокий…» 5–6 повільних дихальних циклів. Плавне повернення уваги у групу. 2. Основна частина. Мета: Поглибити розуміння ролі жінки як емоційного центру сім'ї та розвинути навички конструктивної емоційної передачі, стабілізації та підтримки близьких у стресових умовах війни. Мінілекція «Емоційне ядро сім'ї: чому жінка задає тон?» (8–10 хв) Мета мінілекції: Показати психологічні механізми, завдяки яким емоційний стан жінки впливає на атмосферу в сім'ї, стабільність дітей, поведінку партнерів і загальний сімейний клімат. Короткий зміст У системній сімейній теорії (Мінучін, Боуен) саме жінка найчастіше виконує роль емоційного регулятора сімейного поля. Дослідження показують: емоційний стан матері > 60% впливає на емоційну реактивність дитини. Емоції є «заразливими» (емоційне зараження, емоційна синхронізація). У війні жінка часто стає носієм стабільності, бо до неї звертаються діти, партнери й родичі. «Емоційний центр» — не про навантаження, а про внутрішню

		силу та дорослу позицію. Стійкість жінки визначає стійкість сімейної системи. Тому важливо навчитися передавати спокій, а не тривожність. Вправа 1. «Мій емоційний вплив на сім'ю» Мета: усвідомити, як саме настрій і стан жінки впливають на близьких. Хід вправи: Учасниці отримують анкету з питаннями: Як реагують діти, коли я напружена? Як змінюється партнерська взаємодія? Що відбувається з родинною атмосферою? Завдання: написати короткі рефлексії. Обговорення в парах: які закономірності помітили? Підсумок: емоції жінки мають потужний системний ефект. Вправа 2. «Емоційна хвиля: що я передаю?» Мета: допомогти жінкам відстежувати те, які емоції вони мимоволі транслюють у сімейну систему. Хід вправи: Учасниці отримують картки з емоціями: страх, спокій, розгубленість, впевненість, теплота, напруга. Завдання: Обрати 2 емоції, які вони найчастіше передають близьким. Вказати, як це впливає на стосунки та атмосферу. Коротке групове обговорення: Які емоції хочеться транслювати замість цього? Вправа 3. «Контейнер емоцій» (техніка емоційного лідерства) Мета: навчити жінок приймати емоції інших, не втрачаючи власної стабільності. Хід вправи: Тренер пояснює модель «емоційного контейнера»: слухаю → визнаю → підтримую → зберігаю кордони. Учасниці працюють у парах: – Одна ділиться реальною тривогою/страхом. – Інша тренує навичку контейнерування (заспокійливий голос, прийняття, відсутність оцінювання). Обмін ролями. Рефлексія: Що допомогло передати спокій? Де було важко тримати межу? Вправа 4. «Якорі спокою для сім'ї» Мета: сформувати особисті способи передавання спокою членам родини. Хід вправи: Учасниці обирають 3 «якорі», які допомагають їхнім близьким відчути стабільність: тон голосу, ритуал (теплий чай, обійми), коротка фраза підтримки, жест, спільна дія (читання, дихання, молитва). Кожна створює свій список «Якорі моєї сім'ї». Обговорення: Які якірні дії є моєю силою? Які хочу додати? 3. Заключна частина. Мета: Закріпити усвідомлення жінкою своєї ролі як емоційного стабілізатора, підсилити внутрішній стан

		рівноваги, завершити заняття у спокійному ресурсному емоційному тоні. Вправа «Тихе сяйво жінки» (3–4 хв) Мета: активізувати відчуття тепла й м'якої сили, яку жінка передає своїм близьким. Хід вправи: Учасниці заплющують очі. Тренер каже: «Уявіть світло, яке розширюється від вашого серця й заповнює весь простір довкола… Це ваше тихе сяйво, яким ви торкаєтеся своїх близьких…» 5 дихальних циклів. Повернення до групи. Підведення підсумків. Запитання: Що нового я усвідомила про свою роль в сім'ї? Яку емоцію я хочу навчитися передавати частіше? Який «якір спокою» я почну застосовувати вже сьогодні? Фінальна фраза тренера: «Емоційний центр сім'ї — це не тягар, а глибока сила жінки, яка здатна дарувати стабільність навіть у часи війни».