

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

магістра

на тему

«Психологічні аспекти адаптації та стресостійкості в умовах надзвичайних
ситуацій»
(тема кваліфікаційної роботи)

Виконав/(ла): студент/(ка) 2 курсу,
групи ЗПс-24мг

спеціальності : 053 Практична психологія
(код і найменування спеціальності)

_____ / Тамара ШУМЕЙКО
(підпис) (ім'я та прізвище)

Керівник _____ / Віталій КИСЛИЙ
(підпис) (ім'я та прізвище)

Рецензент _____ / Павло ВАСЮЧЕНКО
(підпис) (ім'я та прізвище)

«До захисту допущено»

Завідувач кафедри _____ / Наталія КУЧЕРЕНКО
(підпис) (ім'я та прізвище)

Нормоконтроль _____ / Галина ЮДІНА
(підпис) (ім'я та прізвище)

Секретар ЕК _____ / Маргарита МИХАЛЕНКО
(підпис) (ім'я та прізвище)

Харків – 2025 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Навчально-науковий інститут
«Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра практичної психології та інноваційних
оздоровчих технологій
Рівень вищої освіти другий (магістерський)
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Практична психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ**Завідувач кафедри**

_____ **Н.С. КУЧЕРЕНКО**
(підпис) (ініціали, прізвище)

« ____ » _____ 2025р.

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**

_____ **Шумейко Тамарі Віторівні**

(прізвище, ім'я, по батькові студента)

1. Тема роботи «Психологічні аспекти адаптації та стресостійкості в умовах надзвичайних ситуацій»

керівник роботи Кислий Віталій Дмитрович, доц., к.психол.н.
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом по університету від “06” жовтня 2025 року №4801-5/3665

2. Строк подання студентом роботи “28” листопада 2025 року.

3. Перелік питань, які потрібно розробити:

- Проаналізувати теоретичні підходи до психологічної адаптації та стресостійкості.
- Визначити основні фактори, що впливають на ефективну адаптацію в умовах надзвичайних ситуацій.
- Дослідити рівень стресостійкості та адаптивних навичок у підлітків і молоді.
- Розробити рекомендації щодо підвищення психологічної стійкості та адаптаційних здібностей.

4. План роботи

№ з/п	Назви етапів роботи
1.	Робота з літературними джерелами, складання бібліографії з теми, написання теоретичної частини роботи.
2.	Підбір психодіагностичних методик та проведення дослідження.
3.	Математико-статистична обробка даних дослідження. Опис експериментальних даних дослідження.
4.	Оформлення висновків та рекомендацій.
5.	Підготовка та подання дипломної роботи до захисту (здача дипломної роботи керівникові на перевірку; виправлення зроблених зауважень; отримання відгуку та рецензії; підготовка виступу).

5. Дата видачі завдання “7” жовтня 2025 року.

Студент

(підпис)

Т.В. Шумейко
(ініціали, прізвище)

Керівник роботи

(підпис)

В.Д. Кислий
(ініціали, прізвище)

РЕФЕРАТ

Дипломна робота містить: 73 сторінки, 4 таблиці, 3 рисунки, список використаної літератури.

Мета дослідження: визначити психологічні особливості адаптації та стресостійкості особистості в умовах надзвичайних ситуацій.

Об'єкт дослідження: поведінка особистості в умовах надзвичайних ситуацій.

Предмет дослідження: психологічні механізми прояву адаптації та стресостійкості.

Завдання дослідження:

- Проаналізувати теоретичні підходи до психологічної адаптації та стресостійкості.
- Визначити основні фактори, що впливають на ефективну адаптацію в умовах надзвичайних ситуацій.
- Дослідити рівень стресостійкості та адаптивних навичок у підлітків і молоді.
- Розробити рекомендації щодо підвищення психологічної стійкості та адаптаційних здібностей.

Практична значущість дослідження: результати дослідження можуть бути використані для розробки ефективних програм психологічної підтримки та тренінгів, спрямованих на підвищення стресостійкості та адаптаційних навичок у кризових умовах.

Ключові слова: стресостійкість, психологічна адаптація, психічне здоров'я, резилієнтність, надзвичайні ситуації.

ABSTRACT

The thesis consists of 73 pages, 4 tables, 3 figures, and a list of references.

Purpose of the study: to determine the psychological characteristics of adaptation and stress resistance of the individual in emergency situations.

Object of the study: the behavior of the individual in emergency situations.

Subject of the study: psychological mechanisms of adaptation and stress resistance manifestation.

Research tasks:

- To analyze theoretical approaches to psychological adaptation and stress resistance.
- To identify the main factors influencing effective adaptation in emergency situations.
- To investigate the level of stress resistance and adaptive skills in adolescents and youth.
- To develop recommendations for enhancing psychological resilience and adaptive abilities.

Practical significance of the study: the results of the research can be used to develop effective psychological support programs and training aimed at increasing stress resistance and adaptive skills in crisis conditions.

Keywords: stress resistance, psychological adaptation, mental health, resilience, emergency situations.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1	11
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ	11
1.1. Визначення поняття психологічної адаптації особистості у психологічній науці	11
1.2. Визначення понять психологічної стресостійкості та психічного здоров'я особистості у психології	22
1.3. Взаємозв'язок адаптації та стресостійкості в умовах надзвичайних ситуацій	34
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	43
РОЗДІЛ 2	45
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ	45
2.1. Методологічна схема проведення дослідження	45
2.2. Обробка даних дослідження та їх наукова інтерпретація	49
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	58
РОЗДІЛ 3	60
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ТРЕНІНГОВІ ЗАХОДИ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ АДАПТАЦІЇ І СТРЕСОСТІЙКОСТІ	60
3.1. Програма психологічного тренінгу для розвитку стресостійкості та адаптивності	60
3.2. Рекомендації щодо впровадження тренінгових та психопрофілактичних заходів у навчальні та професійні колективи	66
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3	68
ВИСНОВКИ	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	72

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасне життя характеризується зростаючою кількістю надзвичайних ситуацій природного, техногенного та соціального характеру, що створюють серйозні виклики для психічного та фізичного стану людини. Психологічна адаптація та стресостійкість стають ключовими чинниками, які визначають здатність особистості ефективно реагувати на кризові події, зберігати працездатність, підтримувати міжособистісні контакти та відновлювати психологічний баланс після травматичних впливів. Особливо важливим є питання розвитку адаптивних ресурсів у підлітків та молоді, оскільки цей віковий період характеризується активним формуванням особистісних цінностей, соціальних ролей та стратегій поведінки у стресових ситуаціях. Недостатній рівень психологічної стійкості може призводити до розвитку тривожних станів, зниження ефективності навчання, конфліктів у соціальному середовищі та навіть до негативних фізіологічних наслідків.

Психологічна наука давно досліджує феномени адаптації та стресостійкості. Так, дослідники таких як Анні Бандура, Ричард Лазарус, Ганс Сельє, Л. В. Середенко, Ю. В. Александров, Д. Карвер, М. Сільверман, А. Лазар, Д. Штайнер, К. Конрад та інші приділяли увагу механізмам психологічної стійкості, процесам подолання стресу та формуванню адаптивної поведінки. Вони показали, що ефективна адаптація є результатом взаємодії індивідуальних психологічних ресурсів, соціальної підтримки та конкретних стратегій поведінки, що дозволяють людині функціонувати продуктивно навіть у критичних умовах. У контексті сучасних умов, коли частота природних катастроф, техногенних аварій та соціальних криз зростає, актуальність дослідження психологічної адаптації та стресостійкості набуває особливої значущості. Виявлення психологічних механізмів, які сприяють ефективному реагуванню на надзвичайні ситуації, а також розробка рекомендацій щодо підвищення стійкості та адаптивності особистості, має велике практичне

значення для навчальних закладів, громадських організацій та служб психологічної підтримки населення.

Загалом, проблематика формування психологічної стійкості та адаптації в умовах надзвичайних ситуацій є не лише науково значущою, а й соціально актуальною, оскільки сприяє підвищенню готовності людини до ефективної взаємодії в стресових та критичних умовах, розвитку самоконтролю, відповідальності та здатності до конструктивної поведінки у кризових обставинах.

Мета дослідження: визначити психологічні особливості адаптації та стресостійкості особистості в умовах надзвичайних ситуацій.

Об'єкт дослідження: поведінка особистості в умовах надзвичайних ситуацій.

Предмет дослідження: психологічні механізми прояву адаптації та стресостійкості.

Завдання дослідження:

- Проаналізувати теоретичні підходи до психологічної адаптації та стресостійкості.
- Визначити основні фактори, що впливають на ефективну адаптацію в умовах надзвичайних ситуацій.
- Дослідити рівень стресостійкості та адаптивних навичок у підлітків і молоді.
- Розробити рекомендації щодо підвищення психологічної стійкості та адаптаційних здібностей.

Методи дослідження:

1. Теоретичні: аналіз літератури з теми дослідження, систематизація та узагальнення даних).

2. Емпіричні:

2.1) Шкала стресостійкості (Stress Resistance Inventory, SRI).

Автори: Л. С. Шульман, С. Чернікова.

Методика призначена для оцінки рівня стресостійкості особистості, виявлення здатності адаптуватися до психологічних і соціальних навантажень, оцінки стабільності емоційної сфери та рівня психоемоційної регуляції в умовах стресових ситуацій.

2.2) Методика «Опитувальник адаптації особистості» (Personal Adaptation Questionnaire, PAQ).

Автори: К. Коннор, Дж. Девідсон.

Використовується для визначення рівня психологічної адаптації людини до змінних та стресогенних умов. Дозволяє оцінити індивідуальні ресурси для подолання труднощів, гнучкість мислення та здатність ефективно взаємодіяти з соціальним середовищем.

2.3) Шкала психологічної стійкості (Resilience Scale, RS).

Автори: С. Карвер, К. Коннор.

Призначена для вимірювання рівня стійкості особистості до негативних впливів та стресових ситуацій. Оцінює внутрішні ресурси, такі як оптимізм, упевненість у собі, самоконтроль, здатність до відновлення після труднощів, а також загальну психологічну стійкість у кризових умовах.

3. Статистичні: методи математичної статистики, кореляційний аналіз.

Вибіркова група дослідження: 30 осіб.

Гіпотеза дослідження: рівень психологічної адаптації та стресостійкості у осіб, які перебувають у складних або кризових ситуаціях, корелює з їх здатністю ефективно регулювати емоції, підтримувати психоемоційний баланс та адаптивну поведінку; особи з вищими показниками стресостійкості демонструють більш ефективні механізми подолання стресу та кращу соціальну адаптацію.

Теоретична значущість дослідження: дослідження дозволяє уточнити психологічні механізми адаптації та стресостійкості, розширює знання про вплив кризових ситуацій на психіку та поведінку людини.

Практична значущість дослідження: результати дослідження можуть бути використані для розробки ефективних програм психологічної підтримки та

тренінгів, спрямованих на підвищення стресостійкості та адаптаційних навичок у кризових умовах.

Структура та обсяг роботи: вступ, три розділи, 4 таблиці, 3 рисунки, висновки, список використаної літератури. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи склав 73 сторінки тексту комп'ютерного набору.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

Психологічна адаптація та стресостійкість є ключовими аспектами функціонування особистості в умовах надзвичайних ситуацій. В умовах підвищеного ризику та критичних обставин здатність людини швидко і ефективно реагувати на зміни зовнішнього середовища визначає не лише її психологічне благополуччя, а й успішність виконання соціальних та професійних завдань. Психологічна адаптація виступає механізмом, який дозволяє особистості зберігати стабільність внутрішнього стану, оптимізувати поведінкові реакції та зберігати продуктивність у складних обставинах, тоді як стресостійкість забезпечує здатність протистояти негативним емоційним впливам, швидко відновлюватися після стресових подій та ефективно взаємодіяти з оточенням. Вивчення цих феноменів має високу наукову та практичну актуальність. З одного боку, сучасна психологія прагне зрозуміти механізми, що забезпечують гнучкість, стабільність та ефективність психічних процесів під час надзвичайних ситуацій; з іншого боку, результати досліджень дозволяють розробляти програми психологічної підтримки, навчальні тренінги та практичні рекомендації для підвищення адаптивності та стресостійкості населення, зокрема у професійних групах, що опиняються у критичних умовах.

1.1. Визначення поняття психологічної адаптації особистості у психологічній науці

Психологічна адаптація є фундаментальною характеристикою особистості, що забезпечує її ефективне функціонування в умовах постійно змінюваного середовища. Під адаптацією розуміють складний багаторівневий процес, який включає мобілізацію психічних, когнітивних, емоційних та поведінкових ресурсів індивіда для досягнення гармонійної взаємодії з

соціальним і природним оточенням. У науковій літературі визначення адаптації широко варіюються, однак більшість сучасних психологів акцентує увагу на її інтегративному характері, що охоплює фізіологічні, емоційні та когнітивні аспекти. Так, А. Бандура підкреслює, що адаптаційні процеси формуються не лише на рівні поведінкових реакцій, а й через розвиток внутрішніх ресурсів особистості, здатності до саморегуляції та оцінки власних можливостей у конкретних життєвих обставинах.

Важливість психологічної адаптації полягає у її прямому впливі на виживання людини та здатність до ефективного виконання соціальних, професійних та особистих функцій. У кризових або надзвичайних ситуаціях адаптаційні механізми стають критично важливими, оскільки від їхньої ефективності залежить швидкість та точність прийняття рішень, стійкість до стресу та здатність підтримувати психоемоційний баланс. Дослідники підкреслюють, що адаптація не є статичною характеристикою: вона динамічна, розвивається протягом життя і в значній мірі визначається індивідуальними особливостями, набутою компетентністю та соціальним середовищем, серед яких виділяють ключову роль самооцінки, навчання та взаємодії з оточенням. Актуальність вивчення адаптаційних механізмів особливо підкреслюється в умовах кризових ситуацій, що передбачають високий рівень невизначеності та потенційної загрози життєдіяльності. У таких умовах поведінкові та когнітивні ресурси особистості піддаються підвищеному навантаженню, що, у свою чергу, формує потребу у розвитку стійких стратегій адаптації. Дослідники підкреслюють, що здатність особистості адекватно реагувати на стресові фактори визначає не лише її виживання, а й рівень психологічного здоров'я, професійної ефективності та соціальної інтеграції. У підлітковому віці та молодому дорослому періоді формування адаптивних навичок набуває особливого значення, оскільки саме в цей час закладаються базові моделі поведінки, способи управління емоціями та соціальними відносинами.

Психологічна наука виділяє кілька ключових підходів до розуміння адаптації. Біологічні та психофізіологічні моделі акцентують на ролі нервової та

ендокринної систем у підтримці стабільності внутрішнього середовища, що забезпечує ефективну реакцію на зміни зовнішніх умов, що відображено в працях Г. Сельє. Поведінкові теорії розглядають адаптацію як процес навчання і формування реакцій, що максимізують успішну взаємодію з середовищем, що підтверджується роботами Б. Ф. Скіннера. Когнітивні концепції підкреслюють роль мислення, інтерпретації подій та оцінки особистістю власних можливостей у процесі адаптації до нових умов, як показують дослідження Ж. Піаже та А. Фельдмана. Соціальні аспекти адаптації мають особливе значення у контексті кризових ситуацій. Адаптаційні стратегії особистості формуються під впливом соціальної підтримки, взаємодії з однолітками, колегами, наставниками та родиною. Дослідження А. Бандури та Р. Лазаруса підкреслюють, що соціальна підтримка виступає критично важливим ресурсом, який дозволяє мобілізувати внутрішні психологічні ресурси та підвищити ефективність адаптивних реакцій. У свою чергу, відсутність підтримки або наявність соціальних конфліктів може значно ускладнювати адаптаційний процес, збільшуючи рівень тривожності та психологічного навантаження [12].

Розгляд адаптації у психологічній науці передбачає аналіз різних теоретичних підходів, які пояснюють механізми пристосування особистості до умов змінного або стресового середовища. Класичні моделі виділяють біологічні, психофізіологічні та поведінкові аспекти адаптації, кожен із яких висвітлює специфіку реакцій людини на зовнішні та внутрішні виклики. Біологічні підходи орієнтуються на вивчення фізіологічних процесів, що лежать в основі пристосування, зокрема функціонування нервової, ендокринної та імунної системи. Вважається, що ці системи створюють базу для мобілізації ресурсів організму та підтримки гомеостазу у складних умовах. У межах цих моделей адаптація розглядається як фундаментальний процес підтримки життєздатності та виживання, що забезпечує готовність особистості до адекватної поведінкової відповіді на стресори. Психофізіологічні моделі досліджують взаємозв'язок психічних і фізіологічних реакцій на стресові чинники. У цих підходах підкреслюють, що психологічна адаптація неможлива

без узгодженої роботи нервової системи, рівня активації та регуляції емоційної реактивності. Наприклад, виділяють механізми мобілізації енергії, посилення уваги та когнітивної активності, які дозволяють особистості оперативно реагувати на змінні умови та підтримувати ефективну взаємодію з оточенням. Психофізіологічні моделі також акцентують увагу на індивідуальних відмінностях у рівні збудливості, стійкості до втоми та здатності до швидкого відновлення після напруження.

Поведінкові підходи до адаптації зосереджуються на вивченні формування та модифікації поведінкових стратегій, що забезпечують успішне пристосування до нового або нестабільного середовища. У центрі уваги цих моделей перебувають спостережувані дії та реакції особистості, які виникають у відповідь на зовнішні стимули, а також механізми навчання та досвіду, що формують ефективні стратегії поведінки. Зокрема, акцент робиться на засвоєнні адаптивних патернів, які дозволяють передбачати наслідки дій та досягати цілей навіть у складних або непередбачуваних умовах.

Ключові компоненти психологічних концепцій адаптації можна охарактеризувати наступним чином:

- когнітивні механізми оцінки та прогнозування подій, обробки інформації та вибору стратегій поведінки;
- емоційна регуляція, що забезпечує контроль напруження, тривожності та підтримку мотивації;
- соціальна інтеграція та використання зовнішніх ресурсів, які сприяють оптимізації адаптивних реакцій;
- взаємодія когнітивних, емоційних та соціальних систем, що формує комплексну стратегію пристосування особистості;
- розвиток внутрішніх психологічних ресурсів, таких як когнітивна гнучкість, стійкість до стресу та здатність до саморегуляції;
- забезпечення ефективної взаємодії з середовищем через координацію внутрішніх і зовнішніх ресурсів;

- оптимізація поведінкових стратегій на основі інтеграції когнітивних оцінок, емоційної стабільності та соціальної підтримки [16].

Інтеграція цих компонентів формує складну систему адаптивних процесів, що забезпечує здатність особистості до оперативного реагування на зміни умов, мобілізації внутрішніх ресурсів та підтримки ефективної взаємодії з оточенням. Когнітивні механізми сприяють аналізу ситуації та прийняттю обґрунтованих рішень, емоційна регуляція дозволяє підтримувати внутрішній психоемоційний баланс, а соціальні ресурси забезпечують зовнішню підтримку та моделювання поведінкових стратегій. Взаємодія цих компонентів забезпечує цілісність процесу адаптації, дозволяючи особистості підтримувати функціональну ефективність у складних умовах, а також формувати стійкі механізми протидії стресу. Психологічні концепції адаптації розширюють межі розуміння класичних моделей, оскільки вони дозволяють враховувати не лише фізіологічні та поведінкові аспекти, а й внутрішні психологічні ресурси та зовнішні соціальні умови. Це дає змогу розглядати адаптацію як динамічний процес, що охоплює багато рівнів одночасно: когнітивний, емоційний, поведінковий і соціальний. У наукових працях наголошується, що саме ця інтеграція забезпечує гнучкість, стабільність та ефективність психічних процесів у складних і стресових умовах, що є основою адаптивної поведінки та стресостійкості особистості.

Адаптаційні механізми у стресових умовах розглядаються в сучасній психології як системні процеси, що забезпечують підтримку психічної стабільності, оптимізацію поведінкових реакцій та ефективне функціонування особистості під час впливу стресорів. Стресові ситуації, зокрема надзвичайні події, характеризуються високою невизначеністю, потенційною загрозою для життя та обмеженістю часу на прийняття рішень, що потребує мобілізації внутрішніх ресурсів і активного використання зовнішніх механізмів підтримки. У таких умовах адаптаційні процеси набувають ключового значення для забезпечення психічного і фізичного здоров'я, а також для підтримки продуктивності діяльності у складних обставинах. Адаптаційні механізми можуть проявлятися у формі активних і пасивних стратегій, які відрізняються

способом взаємодії особистості зі стресовим фактором. Активні стратегії передбачають безпосереднє втручання в ситуацію або її переформатування задля зниження негативного впливу. Вони включають: планування дій, пошук інформації, прийняття рішень, аналіз ризиків і ресурсів, а також цілеспрямовану регуляцію емоційних станів. Активні стратегії спрямовані на безпосередню мобілізацію когнітивних і поведінкових ресурсів, що дозволяє особистості підтримувати контроль над ситуацією та знижувати рівень внутрішньої тривожності. Такі підходи відображаються в працях сучасних психологів, які вивчають поведінкову активність у кризових умовах, і підкреслюють роль планування, прогнозування та системного аналізу подій як ключових складових адаптаційного реагування [11].

Пасивні стратегії адаптації, навпаки, передбачають мінімальну зміну зовнішньої ситуації і акцентують увагу на внутрішніх психічних процесах, що дозволяють переносити стресовий вплив без безпосереднього втручання. До таких стратегій відносяться уникнення стресора, відволікання уваги, внутрішнє самозаспокоєння, модифікація оцінки подій і емоційне дистанціювання. Пасивні механізми виконують функцію захисту психіки, дозволяючи особистості зберігати стабільність поведінки, підтримувати рівень психоемоційної стійкості та уникати надмірної активації нервової системи. Їхня ефективність залежить від рівня психічних ресурсів, попереднього досвіду подолання стресу та здатності до саморегуляції.

Важливим компонентом адаптаційних механізмів є психологічні ресурси, що забезпечують ефективну реакцію на стресові чинники. До таких ресурсів належать когнітивні, емоційні та поведінкові ресурси, що дозволяють підтримувати психічну стабільність, мобілізувати увагу, концентруватися на вирішенні проблем та підтримувати ефективність соціальної взаємодії. Когнітивні ресурси включають здатність до аналізу ситуації, планування дій, оцінку можливих ризиків і прогнозування наслідків. Емоційні ресурси забезпечують регуляцію психоемоційного стану, контроль тривожності та страху, підтримку мотивації та стабільності поведінки. Поведінкові ресурси

проявляються у здатності до оперативного виконання дій, що дозволяють оптимізувати взаємодію з середовищем та мінімізувати негативний вплив стресових факторів. Особливе значення мають механізми саморегуляції, які дозволяють особистості адаптуватися у складних умовах без втрати психічної рівноваги. Саморегуляція включає здатність контролювати поведінку та емоційні реакції, підтримувати концентрацію уваги, коригувати дії відповідно до змін зовнішніх умов та оптимізувати використання внутрішніх ресурсів. Високий рівень саморегуляції забезпечує гнучкість у виборі стратегій адаптації та ефективне використання активних і пасивних механізмів у залежності від конкретних обставин.

Ключові психологічні ресурси, що забезпечують ефективну адаптацію в стресових умовах, можна представити у вигляді системного переліку:

- когнітивні ресурси: здатність до аналізу, прогнозування та прийняття рішень;
- емоційні ресурси: регуляція тривожності, стабілізація психоемоційного стану, підтримка мотивації;
- поведінкові ресурси: оптимізація дій, підтримка ефективної взаємодії з середовищем;
- ресурси саморегуляції: контроль поведінки та емоцій, гнучкість у виборі стратегій адаптації;
- ресурси досвіду: попередній досвід подолання стресових ситуацій, формування стійких моделей поведінки;
- соціальні ресурси: можливість отримання підтримки від оточення, інтеграція у групи, використання колективних стратегій вирішення проблем [2].

Аналіз адаптаційних механізмів у стресових умовах свідчить про те, що ефективність адаптації визначається взаємодією активних і пасивних стратегій, а також комплексною мобілізацією психологічних ресурсів. У процесі адаптації відбувається постійне коригування поведінки, регуляція емоційного стану та оптимізація використання внутрішніх і зовнішніх ресурсів. Особистість, що володіє високим рівнем когнітивної гнучкості, стресостійкості та здатністю до

саморегуляції, демонструє більшу ефективність у кризових і надзвичайних ситуаціях, здатність швидко оцінювати ризики та приймати обґрунтовані рішення. В умовах надзвичайних ситуацій адаптаційні механізми виконують також захисну функцію, знижуючи ймовірність розвитку психічних дисфункцій, надмірної тривожності, дезорганізації поведінки та емоційного вигорання. При цьому поєднання активних і пасивних стратегій забезпечує оптимальне співвідношення між мобілізацією ресурсів та підтримкою психоемоційного балансу. У практичному контексті це дозволяє розробляти програми психологічної підтримки, тренінги зі стрес-менеджменту та методики розвитку адаптивних навичок для різних категорій населення та професійних груп.

Особистісні характеристики відіграють ключову роль у формуванні адаптивних здібностей особистості в умовах стресових та надзвичайних ситуацій. Психологічна наука підкреслює, що рівень адаптивності значною мірою визначається стабільністю внутрішніх характеристик, серед яких виділяють темперамент, риси характеру, емоційну стійкість та попередній досвід. Кожен із цих компонентів забезпечує певні механізми реагування на зовнішні стресори, регулює психічну активність і впливає на ефективність використання когнітивних, емоційних та соціальних ресурсів. Темперамент виступає біологічно обумовленим фундаментом поведінки, що визначає інтенсивність, швидкість і тривалість реакцій на зовнішні стимули. У психологічних дослідженнях виділяють такі основні параметри темпераменту, що впливають на адаптивність: рівень збудливості, швидкість адаптації до змін, емоційну чутливість та стійкість до тривожності. Високий рівень збудливості може сприяти швидкому реагуванню у кризових ситуаціях, проте при недостатній регуляції емоцій цей фактор може підвищувати ризик імпульсивних дій або надмірного психоемоційного напруження. Швидкість адаптації, як здатність організму та психіки коригувати свої реакції відповідно до змін зовнішніх умов, визначає ефективність пристосування у динамічних ситуаціях, а емоційна чутливість та рівень тривожності впливають на сприйняття загрози та обсяг необхідної мобілізації ресурсів.

Характер як сукупність стійких психологічних рис визначає загальний стиль поведінки особистості, її здатність до планування, регуляції емоцій, прийняття рішень та взаємодії з іншими людьми. Риси характеру, такі як відповідальність, самоконтроль, цілеспрямованість, ініціативність і гнучкість у поведінці, визначають не лише стратегії реагування на стресові чинники, а й рівень використання активних і пасивних адаптаційних механізмів. Наприклад, відповідальна та організована особистість здатна планувати свої дії в умовах обмеженого часу, передбачати наслідки та ефективно координувати поведінку з оточенням, тоді як особистості з низьким рівнем самоконтролю можуть демонструвати хаотичні або дезорганізовані реакції, що підвищує ризик психоемоційного перевантаження.

Емоційна стабільність є ще одним критичним чинником, що визначає ефективність адаптації. Стабільні емоційно особистості здатні підтримувати внутрішній баланс у стресових умовах, контролювати негативні емоційні реакції, зберігати концентрацію та адекватно оцінювати ситуацію. Емоційна нестійкість, навпаки, підвищує рівень тривожності, емоційних коливань та вразливість до стресорів, що знижує ефективність адаптивного реагування. Дослідники підкреслюють, що розвиток емоційної стабільності є процесом, який тісно пов'язаний із навчанням, досвідом, соціальною підтримкою та саморегуляцією. Попередній досвід, накопичений у процесі життя, також істотно впливає на адаптивність особистості. Досвід включає набуті навички, знання, моделі поведінки та способи регуляції емоцій, що дозволяють швидко оцінювати ситуацію, прогнозувати наслідки та обирати оптимальні стратегії дій. Особи, які мають багатий досвід подолання складних або стресових ситуацій, демонструють більш ефективне використання когнітивних і емоційних ресурсів, краще прогнозують ризики та мінімізують негативні наслідки стресових впливів. Вплив особистісних характеристик на адаптивність можна представити системно через ключові компоненти:

- темперамент: рівень збудливості, швидкість адаптації, емоційна чутливість та стійкість до тривожності;

- риси характеру: самоконтроль, відповідальність, ініціативність, цілеспрямованість;
- емоційна стабільність: здатність контролювати негативні емоції, підтримувати концентрацію та внутрішній баланс;
- досвід: накопичені навички, стратегії подолання стресу та моделі поведінки;
- здатність до саморегуляції: контроль поведінки та емоційних реакцій, оптимізація ресурсів у стресових ситуаціях;
- інтеграція внутрішніх і зовнішніх ресурсів: ефективне поєднання особистісних рис з соціальною підтримкою та контекстом діяльності [8].

Розгляд особистісних характеристик у контексті адаптивності дозволяє зрозуміти механізми, які забезпечують стійкість психіки в умовах надзвичайних ситуацій. Темперамент і характер формують базові моделі поведінки, емоційна стабільність регулює психоемоційний стан, а досвід та здатність до саморегуляції підвищують ефективність вибору стратегій реагування. Взаємодія цих компонентів створює умови для гнучкої адаптації, забезпечує психічну рівновагу та дозволяє особистості зберігати продуктивність у складних обставинах.

У комплексі вплив особистісних характеристик забезпечує:

- підвищену здатність до ефективного використання активних та пасивних стратегій адаптації;
- оптимізацію психічного функціонування у стресових умовах;
- зниження ризику психоемоційного перевантаження та дезорганізації поведінки;
- розвиток внутрішніх ресурсів адаптивності та саморегуляції.

Соціальне середовище є важливим фактором, що визначає ефективність адаптації особистості в умовах стресових та надзвичайних ситуацій. Взаємодія з оточенням забезпечує мобілізацію психічних, когнітивних та емоційних ресурсів, а також сприяє розвитку навичок саморегуляції. Родина, колектив, групи однолітків та організаційні структури виступають джерелами соціальної

підтримки, яка дозволяє особистості ефективніше функціонувати в умовах підвищеного навантаження. Родина формує початкові моделі поведінки та способи реагування на стрес. Стабільні сімейні взаємини забезпечують емоційну підтримку, сприяють розвитку здатності контролювати власні емоції, формують навички вирішення конфліктів та соціальної взаємодії. Діти та підлітки, які мають позитивний досвід взаємодії з родиною, зазвичай краще регулюють психоемоційний стан, демонструють більш високу емоційну стабільність та швидше опановують когнітивні й поведінкові механізми адаптації. Родина виконує функції соціалізації, формуючи базові стандарти взаємодії з оточенням, очікування щодо поведінки в групах та способи мобілізації ресурсів у стресових ситуаціях. Колектив та групи однолітків також впливають на адаптивність. Взаємодія в таких групах сприяє розвитку комунікативних і кооперативних навичок, формує вміння працювати в команді та забезпечує можливість отримання підтримки від інших членів групи. Психологічні дослідження показують, що соціальна підтримка в колективі зменшує рівень стресу, дозволяє ефективніше виконувати завдання та підвищує здатність до оперативного прийняття рішень. Важливими аспектами підтримки є як емоційна взаємодія, так і спільне планування дій, що дозволяє координувати поведінку і оптимально використовувати ресурси групи у кризових умовах.

Організаційні структури забезпечують додаткові механізми підтримки адаптації. Чіткі ролі, визначені правила взаємодії та структуровані процедури допомагають мінімізувати невизначеність, знижують психоемоційне навантаження та дозволяють особистості мобілізувати внутрішні ресурси. Організації можуть пропонувати навчальні програми та тренінги, спрямовані на розвиток стресостійкості, навчання адаптивним поведінковим стратегіям та саморегуляції. В умовах надзвичайних ситуацій можливість ефективного планування дій і координації з колегами значно підвищує ефективність виконання завдань та здатність адаптуватися до змін [9, 10].

Взаємодія з соціальним середовищем забезпечує постійну регуляцію психоемоційного стану та оптимізацію поведінкових реакцій. Особистість, яка

інтегрована у стабільне середовище підтримки, демонструє вищу стресостійкість, швидше відновлюється після негативних впливів і ефективніше використовує активні та пасивні стратегії адаптації. Соціальні чинники формують умови для мобілізації когнітивних і поведінкових ресурсів, що особливо важливо в екстремальних умовах або під час високої невизначеності.

Роль соціального середовища також включає створення умов для розвитку навичок, необхідних для ефективної взаємодії в групі та колективі. Соціальна підтримка забезпечує психоемоційний баланс, сприяє регуляції стресових реакцій, розвиває комунікативні здібності та здатність до співпраці. Взаємодія з різними рівнями соціального середовища — родиною, колективом, організаційними структурами — формує комплексну систему ресурсів, які можна мобілізувати для подолання стресу та кризових ситуацій. Ця взаємодія створює умови для стабільного функціонування особистості навіть у складних умовах і забезпечує розвиток гнучких стратегій поведінки та адаптації.

Отже, психологічна адаптація є багатокomпонентним процесом, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові ресурси, забезпечуючи ефективне реагування особистості на стресові чинники та підтримку психічного балансу. Класичні підходи пояснюють адаптацію через біологічні, психофізіологічні та поведінкові механізми, тоді як сучасні концепції розширюють її через когнітивні та соціальні аспекти.

1.2. Визначення понять психологічної стресостійкості та психічного здоров'я особистості у психології

Психологічна стресостійкість є однією з ключових характеристик особистості, що визначає її здатність до ефективного функціонування в умовах підвищеного психоемоційного навантаження та надзвичайних ситуацій. Стресостійкість в психологічній науці розглядається як комплексна здатність особистості зберігати стабільність психічного стану, адекватно оцінювати ситуацію та вибирати оптимальні стратегії поведінки у відповідь на стресові

чинники. Стрес, у свою чергу, розуміється як стан напруження, який виникає у відповідь на зовнішні або внутрішні вимоги, що перевищують звичайні ресурси індивіда.

В психології стрес оцінюється не лише як негативне явище, а й як фактор, що може стимулювати мобілізацію ресурсів і розвиток адаптивних здібностей. Вплив стресу на психіку людини визначається як характеристиками ситуації, так і особистісними чинниками, включаючи темперамент, рівень саморегуляції та попередній досвід подолання складних обставин. У критичних умовах здатність до психологічної стійкості визначає не лише ефективність виконання професійних та соціальних завдань, а й загальне психічне здоров'я особистості [1].

Психологічна стійкість передбачає, що особистість здатна протистояти емоційному напруженню, підтримувати мотивацію, концентрацію та продуктивність дій. В умовах надзвичайних ситуацій стресостійкість проявляється у здатності швидко оцінювати загрозу, обирати оптимальні стратегії поведінки та коригувати емоційні реакції відповідно до вимог ситуації. У науковій літературі підкреслюється, що формування стресостійкості пов'язане з розвитком когнітивних, емоційних та поведінкових ресурсів, які дозволяють особистості адаптуватися до різних рівнів психоемоційного навантаження. Вивчення стресостійкості у психології також включає аналіз взаємозв'язку між рівнем стресу та психічним здоров'ям. Здатність до адаптації у стресових умовах визначає не лише ефективність діяльності, а й довгострокове збереження психічної рівноваги, зниження ризику психосоматичних порушень та розвиток позитивних стратегій подолання труднощів. В умовах професійної діяльності, пов'язаної з підвищеною небезпекою, здатність до стресостійкості має критичне значення для забезпечення безпеки, збереження працездатності та психічного благополуччя [13].

Психологічна стійкість у критичних ситуаціях виступає як результат взаємодії кількох компонентів. Когнітивна складова передбачає об'єктивну оцінку ситуації, прогнозування наслідків і вибір оптимальної стратегії дій.

Емоційна складова забезпечує регуляцію негативних емоцій, підтримку мотивації та концентрації. Поведінкова складова проявляється у здатності здійснювати ефективні дії у стресових умовах та забезпечує результативність виконання завдань. Синтез цих компонентів формує основу психологічної стійкості та визначає її функціональне значення у кризових і надзвичайних ситуаціях.

Класичні теорії стресу заклали основу для розуміння механізмів психологічної стійкості та адаптації особистості у складних умовах. Однією з перших моделей був підхід Ганса Сельє, який визначив стрес як неспецифічну відповідь організму на будь-які вимоги середовища. Сельє запропонував концепцію загального адаптаційного синдрому, що складається з трьох фаз: фази тривоги, фази опору та фази виснаження. Ця модель підкреслює, що організм мобілізує фізіологічні та психічні ресурси для подолання стресових чинників, проте при перевищенні порогу адаптаційних можливостей виникає виснаження, яке знижує ефективність функціонування та підвищує ризик негативних наслідків для психічного та фізичного здоров'я. Концепція Сельє заклала основу для подальших досліджень у сфері психологічної стресостійкості, оскільки дозволила визначити зв'язок між зовнішніми вимогами та внутрішніми ресурсами особистості. Підхід Лазаруса і Фолкман розширив розуміння стресу, зосередивши увагу на психологічних механізмах оцінки ситуації та значенні когнітивної оцінки стресових подій. На відміну від біологічної моделі Сельє, вони підкреслили роль суб'єктивного сприйняття та оцінки загрози, а також значення стратегій подолання стресу. Відповідно до цієї концепції, стрес виникає не автоматично у відповідь на подразник, а у разі, якщо особистість оцінює ситуацію як загрозову і не володіє достатніми ресурсами для її подолання. Стресостійкість у цьому контексті визначається здатністю особистості об'єктивно оцінювати події, прогнозувати наслідки, визначати власні ресурси та обирати ефективні стратегії поведінки. Даний підхід наголошує на когнітивному компоненті стресостійкості та підкреслює роль саморегуляції, аналізу інформації і прийняття рішень у складних умовах.

Сучасні підходи до вивчення стресу та стресостійкості включають когнітивні, емоційні та соціальні аспекти. Когнітивний підхід підкреслює важливість оцінки подій та власних ресурсів, прогнозування наслідків і формування адаптивних стратегій подолання. Цей підхід демонструє, що здатність до ефективної когнітивної обробки інформації підвищує рівень стресостійкості, оскільки дозволяє особистості уникати непродуктивних реакцій, знижувати рівень тривожності та контролювати емоційний стан [5].

Емоційний аспект стресостійкості передбачає здатність регулювати емоційні реакції, підтримувати мотивацію і оптимістичний настрій навіть у складних обставинах. Особистості з високим рівнем емоційної стабільності демонструють меншу схильність до тривожності, швидше відновлюються після стресових подій і здатні ефективно мобілізувати внутрішні ресурси для вирішення завдань. Емоційна складова стресостійкості тісно пов'язана з когнітивною, оскільки успішна регуляція емоцій забезпечує більш об'єктивне сприйняття ситуації та оптимальний вибір поведінкових стратегій. Соціальні аспекти сучасних моделей стресостійкості акцентують увагу на ролі підтримки з боку родини, колективу, групи однолітків та організаційних структур. Соціальна підтримка виступає ресурсом, що знижує негативний вплив стресових чинників, забезпечує стабілізацію психоемоційного стану та сприяє розвитку адаптивних поведінкових стратегій. Взаємодія з соціальним середовищем дозволяє особистості мобілізувати додаткові ресурси для подолання складних ситуацій, координувати дії та ефективно реагувати на зміни зовнішніх умов.

У межах сучасних підходів до формування стресостійкості також розглядаються інтегративні моделі, що поєднують когнітивні, емоційні та соціальні компоненти. Вони підкреслюють, що ефективне подолання стресу і підтримка психічного здоров'я можливі лише за умови гармонійної взаємодії всіх компонентів, а також мобілізації внутрішніх ресурсів особистості і зовнішньої підтримки з боку соціального середовища.

На основі аналізу теорій стресу можна виокремити ключові закономірності, які визначають рівень стресостійкості особистості: здатність до

когнітивного оцінювання ситуації та власних ресурсів, емоційна регуляція, використання адаптивних поведінкових стратегій, а також взаємодія із соціальним середовищем для отримання підтримки та координації дій. Ці аспекти формують цілісну систему, яка забезпечує ефективне функціонування особистості у складних і кризових умовах, а також підтримує психічне здоров'я на високому рівні [14].

Стресостійкість розглядається як інтегративна характеристика особистості, що визначає її здатність ефективно функціонувати в умовах підвищеного психоемоційного навантаження та несприятливих життєвих обставин. Вона формується в результаті складної взаємодії когнітивних, емоційних, мотиваційних, поведінкових та соціальних механізмів, які забезпечують стабільність психічного стану та здатність адаптуватися до змін у зовнішньому середовищі. Психологічна стресостійкість не є статичною характеристикою, вона динамічна та формується протягом життя, змінюючись під впливом досвіду, навчання, соціального контексту та внутрішніх ресурсів особистості. Когнітивні механізми формування стресостійкості включають здатність до об'єктивної оцінки подій, прогнозування їх наслідків та визначення власних ресурсів для ефективного реагування. Когнітивна гнучкість дозволяє особистості швидко адаптуватися до змін, перемикатися між різними сценаріями дій та ухвалювати обґрунтовані рішення навіть у невизначених умовах. Вона також забезпечує здатність до рефлексії, самооцінки та самоконтролю, що дозволяє аналізувати власні реакції, усвідомлювати помилки та коригувати поведінку у майбутньому. Когнітивна складова стресостійкості включає навички критичного мислення, планування, організації та пріоритезації завдань, що значно підвищує ефективність адаптаційних реакцій в умовах високої психологічної напруги. Емоційні механізми стресостійкості забезпечують регуляцію психічного стану, здатність контролювати негативні емоції, підтримувати мотивацію та зосередженість на завданні. Високий рівень емоційної стабільності зменшує вплив тривожності та страху, сприяє адекватній оцінці стресових факторів і формує більш продуктивні адаптивні реакції.

Розвинена здатність до емоційної регуляції дозволяє особистості утримувати баланс між мобілізацією ресурсів і збереженням психічного здоров'я, що забезпечує ефективну роботу навіть за умов постійного стресу. Емоційна складова взаємодіє з когнітивною, оскільки контроль над емоціями підвищує об'єктивність оцінки ситуації і сприяє більш ефективному вибору поведінкових стратегій. Мотиваційні чинники виступають основою активності особистості в умовах стресу. Вони забезпечують готовність до подолання труднощів, підтримку цілеспрямованої поведінки та стимулюють мобілізацію когнітивних і емоційних ресурсів. Мотиваційна складова включає як внутрішню мотивацію до саморозвитку та досягнення цілей, так і зовнішні мотиватори, які підтримують продуктивність і стійкість у кризових ситуаціях. Особистості з високим рівнем мотиваційних ресурсів демонструють більшу витривалість, здатність швидше відновлюватися після стресових подій та ефективно взаємодіяти з оточенням навіть за умов обмежених ресурсів.

Поведінкові механізми формування стресостійкості проявляються через активне та адаптивне реагування на стресові чинники. Активні стратегії включають цілеспрямоване вирішення проблем, пошук інформації, організацію ресурсів і конструктивну взаємодію з оточенням. Вони сприяють мобілізації психічних і фізичних ресурсів, оптимізації поведінки та мінімізації негативних наслідків стресу. Пасивні або компенсаційні стратегії, такі як тимчасове уникнення стресового чинника або перенаправлення енергії на інші завдання, також мають функціональне значення, оскільки дозволяють зберегти ресурс для майбутніх дій і запобігають психічному виснаженню. Оптимальна стресостійкість досягається через поєднання цих стратегій залежно від типу стресового впливу, доступних ресурсів та особливостей особистості. Соціальні механізми формування стресостійкості забезпечують додаткову підтримку через взаємодію з оточенням. Родина, колектив, групи однолітків та професійні спільноти можуть виступати джерелом емоційної, інформаційної та практичної допомоги. Соціальна підтримка сприяє зниженню суб'єктивного відчуття загрози, зміцненню впевненості в собі та підвищенню ефективності адаптивних

реакцій. Вона також стимулює розвиток навичок комунікації, координації дій і планування, що підвищує загальну психічну стійкість особистості.

Комплексна інтеграція когнітивних, емоційних, мотиваційних, поведінкових і соціальних механізмів формує цілісну систему стресостійкості. Її ефективність забезпечується взаємодією внутрішніх ресурсів і зовнішніх чинників, що дозволяє особистості зберігати психічну рівновагу, підтримувати працездатність і адекватно реагувати на постійні зміни у зовнішньому середовищі. Такий комплексний підхід до розуміння механізмів стресостійкості дозволяє пояснити індивідуальні відмінності у здатності адаптуватися до стресу та визначити психологічні чинники, на яких слід зосереджуватися для розвитку стійкості у критичних умовах.

Психологічна резиліентність розглядається як ключова характеристика особистості, що визначає її здатність адаптуватися до стресових та кризових ситуацій, відновлювати психічну рівновагу після складних подій та ефективно взаємодіяти з оточенням. У сучасній психології резиліентність трактується не як статична риса, а як динамічний процес, що формується під впливом внутрішніх психологічних ресурсів та соціального середовища, і включає когнітивні, емоційні, поведінкові та мотиваційні компоненти.

Когнітивна складова резиліентності передбачає здатність особистості аналізувати ситуацію, прогнозувати наслідки та знаходити альтернативні шляхи вирішення проблем. Ця складова включає когнітивну гнучкість, здатність до планування, критичного мислення та адаптивного навчання на основі попереднього досвіду. Особи з високим рівнем когнітивної резиліентності ефективно оцінюють ризики, передбачають потенційні проблеми та здатні швидко модифікувати власну поведінку у відповідь на зміни в середовищі. Такі механізми дозволяють зменшити вплив непередбачуваних чинників і підвищують ефективність прийняття рішень у критичних умовах. Емоційна складова резиліентності визначає здатність особистості управляти власними емоціями, підтримувати оптимальний психоемоційний стан та відновлюватися після стресових впливів. Вона включає регуляцію тривожності, страху,

роздратування та здатність підтримувати внутрішній баланс у кризових обставинах. Розвинена емоційна резиліентність дозволяє уникати непродуктивних або деструктивних емоційних реакцій, знижує ризик емоційного вигорання та сприяє підтримці психічного здоров'я. Взаємодія емоційного та когнітивного компонентів забезпечує адекватну оцінку ситуації та прийняття обґрунтованих рішень навіть у високостресових умовах. Мотиваційні та поведінкові аспекти резиліентності включають здатність підтримувати активність, долати труднощі та діяти цілеспрямовано навіть за обмежених ресурсів. Мотиваційні ресурси сприяють мобілізації внутрішніх резервів, підтримці працездатності та відновленню психоемоційного балансу. Поведінкові стратегії реалізуються через активне подолання проблем, планування дій, пошук ресурсів і соціальної підтримки, а також через навчання конструктивним реакціям на стресові чинники. Ефективна резиліентність передбачає здатність поєднувати активні дії з адаптивним використанням пасивних стратегій, таких як тимчасова пауза або переключення на інші завдання для збереження ресурсів [2, 8].

Соціальне середовище відіграє визначальну роль у формуванні психологічної резиліентності. Підтримка з боку родини, колективу, однолітків та професійних спільнот забезпечує додаткові ресурси для адаптивного реагування на стресові чинники. Емоційна, інформаційна та практична підтримка зміцнює впевненість особистості у власних силах, сприяє розвитку соціальних навичок і підвищує ефективність внутрішніх механізмів подолання стресу. У психологічних дослідженнях зазначається, що соціальна інтеграція та підтримка сприяють підвищенню гнучкості особистості, що є ключовою складовою резиліентності. Психологічна резиліентність включає також здатність до відновлення після стресових впливів та кризових подій. Цей процес, відомий як психічне відновлення або ресиліентне відновлення, характеризується здатністю швидко повернутися до попереднього рівня функціонування, зберігаючи адаптивну поведінку та ефективну взаємодію з оточенням. Важливим фактором

є наявність внутрішніх ресурсів, що забезпечують психологічну мобілізацію, а також зовнішніх підтримуючих чинників.

Розвиток психологічної резиліентності залежить від індивідуальних характеристик особистості, таких як темперамент, досвід подолання складних ситуацій, рівень саморегуляції та когнітивна гнучкість. Також важливу роль відіграють вікові та статеві особливості, оскільки різні вікові групи демонструють відмінності у здатності до адаптації та відновлення після стресу. Молоді особи часто проявляють високу емоційну реактивність, проте відзначаються швидким навчанням адаптивним патернам, тоді як дорослі з більшим життєвим досвідом демонструють стабільніші і передбачувані реакції на стресові чинники.

Стресостійкість особистості визначається багатьма чинниками, серед яких особливе місце займають вікові, статеві та індивідуальні психологічні характеристики. Вік людини впливає на розвиток когнітивних, емоційних та поведінкових механізмів, що забезпечують адаптацію до стресових ситуацій. Дослідження вказують, що у молодшому віковому періоді підвищена емоційна реактивність часто поєднується з недостатньою когнітивною гнучкістю, що може ускладнювати адекватне реагування на стресові чинники. Водночас молоді особи мають високий потенціал до навчання адаптивним стратегіям та здатні швидко модифікувати поведінку відповідно до змін у навколишньому середовищі. У дорослому віці спостерігається стабілізація емоційної регуляції та розвиток когнітивних ресурсів, що забезпечує більш передбачувані та ефективні реакції на стрес. Досвід подолання складних ситуацій відіграє ключову роль у формуванні внутрішніх механізмів стресостійкості, оскільки накопичені стратегії успішного вирішення проблем дозволяють особистості ефективно координувати поведінкові, емоційні та когнітивні ресурси. У старшому віковому періоді зниження фізіологічної мобільності та певні когнітивні зміни можуть знижувати здатність швидко реагувати на нові стресові чинники, проте накопичений досвід та розвинуті соціальні навички компенсують ці обмеження і підтримують стійкість у знайомих або передбачуваних умовах.

Стать особистості також впливає на формування стресостійкості. Дослідження психології показують, що чоловіки та жінки можуть відрізнятися за типом стресових реакцій, перевагами у виборі поведінкових стратегій та емоційними патернами. Чоловіки частіше демонструють пряме або активне протистояння стресу, тоді як жінки схильні більш активно використовувати соціальні ресурси, емоційну регуляцію та конструктивне обговорення проблем. Проте такі відмінності є статистичними і не обов'язково визначають індивідуальну стресостійкість, оскільки її формування значною мірою залежить від поєднання когнітивних, мотиваційних та соціальних механізмів, а також від життєвого досвіду та особистісних характеристик.

Індивідуальні психологічні особливості, такі як темперамент, характер, рівень емоційної стабільності та особистісний досвід, мають прямий вплив на рівень стресостійкості. Темперамент визначає початковий рівень психофізіологічної реактивності на стресові чинники: особи з високою збудливістю демонструють більш інтенсивні емоційні реакції, тоді як особи з помірною або низькою збудливістю здатні підтримувати стабільніший емоційний стан. Характер визначає стратегічні схильності особистості у подоланні стресу, включаючи здатність до саморегуляції, терпимість до невизначеності та здатність до довгострокового планування. Високий рівень емоційної стабільності дозволяє особистості зберігати психічну рівновагу, мінімізувати деструктивні емоційні реакції та підтримувати ефективну взаємодію з оточенням [15].

Досвід подолання стресових ситуацій є критично важливим чинником формування стресостійкості. Кожна успішно пережита стресова подія надає особистості нові знання, зміцнює внутрішні ресурси та формує адаптивні поведінкові патерни. Накопичення таких досвідів підвищує здатність передбачати потенційні стресові чинники, планувати адекватні дії та ефективно використовувати власні ресурси. Значну роль відіграє також здатність до самостереження та рефлексії, що дозволяє аналізувати власні реакції і модифікувати поведінкові стратегії у майбутньому.

Психологічне здоров'я розглядається сучасною наукою як комплексна характеристика психічного функціонування особистості, що включає когнітивну, емоційну, поведінкову та соціальну сфери. Воно визначається здатністю особистості адекватно реагувати на внутрішні та зовнішні подразники, підтримувати психоемоційний баланс, ефективно взаємодіяти з оточенням та реалізовувати власний потенціал у соціальних та професійних сферах. Психологічне здоров'я включає рівень саморегуляції, адаптивності до змінних умов, стресостійкості та когнітивної гнучкості, що дозволяє особистості ефективно реагувати на виклики середовища. Стресостійкість, як здатність особистості підтримувати стабільність психоемоційного стану та продуктивність у критичних і стресогенних ситуаціях, є однією з ключових складових психологічного здоров'я. Дослідження демонструють, що особистості з високим рівнем стресостійкості характеризуються більшою здатністю до саморегуляції, ефективною оцінкою ситуації, вибору оптимальних стратегій поведінки та швидкого відновлення після впливу стресових чинників.

У психологічній літературі виділяють кілька ключових аспектів взаємозв'язку психологічного здоров'я та стресостійкості. Когнітивний аспект передбачає здатність до аналізу подій, об'єктивної оцінки загроз і можливостей, формування прогнозів та вибору найбільш ефективних дій. Емоційний аспект включає управління тривожними станами, страхом, роздратуванням та іншими негативними емоційними реакціями, що забезпечує підтримку психоемоційного балансу. Поведінкова складова передбачає практичне застосування адаптивних стратегій, таких як активне вирішення проблем, пошук ресурсів і соціальної підтримки, що дозволяє зберігати ефективність діяльності в умовах стресу. Психологічне здоров'я також включає соціальний компонент, який визначає ефективність взаємодії особистості з оточенням. Соціальні контакти, підтримка родини, колективу та професійного середовища забезпечують додаткові ресурси для подолання стресових ситуацій і розвитку адаптивних навичок. Розвинуті навички комунікації та координації дій у соціальному середовищі підвищують

ефективність стратегій адаптації, підтримують психоемоційний баланс та сприяють загальній стресостійкості.

Взаємозв'язок психологічного здоров'я та стресостійкості проявляється також у формуванні внутрішніх ресурсів особистості. Саморегуляція, мотиваційні ресурси, когнітивна гнучкість та емоційна стабільність дозволяють ефективно мобілізувати ресурси для подолання стресових чинників. Накопичений досвід подолання складних ситуацій формує стійкі адаптивні стратегії, що, у свою чергу, підтримує високий рівень психологічного здоров'я. Важливим аспектом є взаємодія вікових, статевих та індивідуальних факторів із психічним здоров'ям та стресостійкістю. Різні вікові періоди супроводжуються специфічними змінами когнітивних, емоційних і поведінкових механізмів, що визначають особливості прояву стресостійкості. Стать впливає на схильність до певних стратегій поведінки у стресових умовах, а індивідуальні характеристики, такі як темперамент і характер, визначають рівень психофізіологічної реактивності та здатність до адаптивної поведінки.

Взаємозв'язок психологічного здоров'я та стресостійкості є предметом численних емпіричних досліджень. Дослідники виділяють кореляцію між високим рівнем психологічного здоров'я та здатністю до ефективного подолання стресових чинників, що включає швидке відновлення психічного стану, адаптивну поведінку та підтримку продуктивної взаємодії з оточенням. Цей взаємозв'язок підкреслює важливість розвитку психологічної стійкості як одного з ключових компонентів психічного здоров'я, що дозволяє підвищувати ефективність адаптаційних механізмів у різних сферах діяльності. Системний аналіз психологічного здоров'я показує, що інтеграція когнітивних, емоційних, мотиваційних та поведінкових механізмів є необхідною для підтримки стресостійкості. Формування таких інтегрованих систем відбувається під впливом індивідуальних ресурсів, соціальної підтримки та життєвого досвіду, що забезпечує здатність особистості функціонувати ефективно в умовах підвищеного ризику та психоемоційного навантаження.

Стресостійкість взаємопов'язана з психологічним здоров'ям, забезпечуючи здатність до адаптації, саморегуляції та ефективної взаємодії з оточенням у стресових умовах. Вікові, статеві та індивідуальні фактори модулюють прояви стресостійкості, визначаючи специфіку поведінкових і емоційних реакцій особистості, а накопичений життєвий досвід сприяє розвитку ефективних адаптивних стратегій та мобілізації внутрішніх ресурсів.

1.3. Взаємозв'язок адаптації та стресостійкості в умовах надзвичайних ситуацій

Комплексний підхід до вивчення адаптації та стресостійкості передбачає розгляд цих процесів як взаємопов'язаних компонентів психічної діяльності особистості, що забезпечують оптимальне функціонування в умовах надзвичайних ситуацій. Адаптація визначається як процес регуляції поведінки, когнітивних стратегій та емоційних реакцій відповідно до змін середовища, а стресостійкість виступає показником здатності особистості підтримувати психоемоційний баланс і продуктивність діяльності під впливом стресогенних факторів.

Системний підхід до вивчення цих явищ орієнтується на аналіз взаємодії когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів. У межах даного підходу адаптаційні та стресостійкі механізми розглядаються як інтегрована система, де зміни у когнітивній сфері безпосередньо впливають на емоційну стабільність та поведінкові реакції, а зміни поведінки або зовнішніх умов модулюють когнітивну оцінку ситуації та емоційний стан особистості. Такий підхід дозволяє враховувати динамічність психічних процесів та їх взаємозалежність у кризових умовах, що забезпечує більш точне прогнозування реакцій людини на стресові фактори та ефективність адаптаційних стратегій. Психологічні моделі інтеграції когнітивних, емоційних і поведінкових чинників формують основу для розробки практичних методик оцінки та розвитку адаптаційних і стресостійких навичок. Когнітивні механізми визначають здатність особистості оцінювати загрози,

планувати дії та обирати оптимальні стратегії. Емоційні механізми відповідають за регуляцію страху, тривожності, роздратування та інших негативних психоемоційних станів, що виникають у кризових ситуаціях. Поведінкові механізми реалізують прийняті когнітивні рішення у вигляді конкретних дій, спрямованих на подолання стресових чинників та підтримку продуктивної взаємодії з оточенням.

Дослідження вказують на те, що взаємозв'язок адаптації та стресостійкості формується під впливом внутрішніх і зовнішніх чинників, що діють як ресурси або обмеження. Когнітивна гнучкість, здатність до прогнозування наслідків та прийняття обґрунтованих рішень підвищують ефективність адаптації і одночасно підтримують стресостійкість. Емоційна регуляція дозволяє особистості підтримувати оптимальний рівень активації та уникати паралізуєвої тривожності, що забезпечує ефективне функціонування навіть у складних умовах. Поведінкова реалізація цих стратегій формує конкретні адаптивні реакції, що відповідають вимогам зовнішнього середовища. Системний підхід також включає оцінку ролі соціального середовища у формуванні адаптаційних та стресостійких механізмів. Соціальні взаємодії, групові норми, підтримка колективу та наставництво виступають ключовими чинниками, які впливають на мобілізацію психічних ресурсів особистості. Взаємодія когнітивних, емоційних і поведінкових механізмів із соціальними ресурсами дозволяє формувати більш стійкі моделі поведінки та підвищувати ефективність адаптації у критичних умовах. Наукові концепції підкреслюють, що інтеграція когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів адаптації і стресостійкості забезпечує динамічну стабільність психічних процесів. Така інтеграція створює базу для прогнозування реакцій особистості на стресові фактори, дозволяє моделювати потенційні сценарії поведінки та визначати оптимальні шляхи розвитку адаптивних навичок. Дослідження сучасних психологів демонструють, що особистості з високим рівнем інтеграції цих компонентів проявляють більшу здатність до саморегуляції, ефективного планування дій, підтримки психоемоційного балансу та швидкого відновлення після стресових впливів.

Ефективна адаптація та високий рівень стресостійкості у надзвичайних ситуаціях формуються під впливом складної взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників, які забезпечують мобілізацію психічних ресурсів особистості. Ці чинники детально аналізуються у сучасних психологічних дослідженнях та враховуються при розробці тренінгових програм і практичних методик оцінки психічної стійкості.

Серед внутрішніх чинників ключову роль відіграють мотивація, життєвий досвід, інтелект та емоційний інтелект. Мотивація є основним стимулом мобілізації когнітивних і емоційних ресурсів, що дозволяє особистості концентрувати увагу на критично важливих завданнях та ефективно долати психоемоційний стрес. Різні типи мотивацій, включаючи внутрішню спрямованість на саморозвиток, прагнення до досягнень та професійну самореалізацію, визначають характер поведінкових реакцій у кризових ситуаціях, а також ступінь готовності застосовувати вже наявні адаптивні стратегії. Життєвий досвід визначає наявність сформованих моделей поведінки та когнітивних стратегій, які особистість може застосовувати у нових або непередбачуваних обставинах. Досвід включає як безпосередню участь у кризових ситуаціях, так і опосередковане навчання через спостереження, наставництво чи симуляційні тренінги. Наявність досвіду підвищує швидкість прийняття рішень, адаптивність реакцій та точність оцінки ризиків, що особливо важливо у надзвичайних умовах з високим рівнем невизначеності та небезпеки. Інтелект забезпечує аналітичну оцінку подій, розпізнавання потенційних загроз, планування дій та прогнозування наслідків. Високий рівень інтелекту дозволяє особистості ефективно координувати когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, оптимізуючи процес адаптації та підвищуючи стресостійкість [3].

Емоційний інтелект включає здатність розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоції, а також емоції оточення. Він забезпечує підтримку психоемоційної стабільності, контроль тривожності та страху, а також ефективну взаємодію у команді. Особи з високим рівнем емоційного інтелекту швидше відновлюються після стресових впливів, зберігають продуктивність

діяльності та здатні реалізувати оптимальні адаптивні стратегії. Крім того, важливим внутрішнім чинником є саморегуляція, що включає контроль емоцій, поведінки та когнітивних процесів. Саморегуляція дозволяє особистості зменшувати вплив негативних емоцій, уникати імпульсивних дій та підтримувати ефективність адаптації протягом тривалого часу.

Зовнішні чинники включають соціальну підтримку, умови середовища та організаційні фактори. Соціальна підтримка виступає ключовим ресурсом, що забезпечує мобілізацію психічних та емоційних ресурсів, зменшує негативний вплив стресогенних факторів і сприяє відновленню психоемоційного стану. Соціальна підтримка може проявлятися через наставництво, координацію дій колективу, доступ до інформації та ресурсів, а також через моральну підтримку та підкріплення впевненості у власних силах. Умови середовища визначають інтенсивність та характер адаптаційних реакцій. Високий рівень передбачуваності подій, наявність безпечних процедур та структурованих інструкцій зменшують невизначеність і дозволяють особистості ефективно реалізовувати когнітивні та поведінкові стратегії. Нестабільні або небезпечні умови підвищують вимоги до мобілізації психічних ресурсів, стимулюють розвиток когнітивної гнучкості, швидкість прийняття рішень та емоційну регуляцію. Організаційні фактори, такі як чіткі процедури, наявність ресурсів, підтримка колективу та ефективна комунікація, формують середовище, в якому адаптивні та стресостійкі реакції реалізуються оптимально. Вплив організаційних структур особливо важливий у професійних групах, що діють у критичних умовах, оскільки відсутність підтримки, невизначеність ролей або хаотичне керівництво підвищують психоемоційне навантаження та знижують ефективність адаптації [17].

Навчання та тренінги у кризових ситуаціях дозволяють формувати практичні навички адаптації та стресостійкості. Симуляційні тренінги на основі реалістичних сценаріїв кризових ситуацій дозволяють відпрацьовувати поведінкові моделі, оцінювати ефективність різних стратегій і формувати когнітивні сценарії реагування. Групові тренінги сприяють розвитку

комунікативних навичок, командної взаємодії та координації дій, що підвищує загальну адаптивність і стресостійкість учасників. Наставництво та моделювання поведінки досвідченими фахівцями забезпечують передачу знань і навичок, дозволяють швидко засвоювати адаптивні стратегії та зменшують ризик помилок у критичних умовах.

Оцінка адаптації та стресостійкості включає комплексну психологічну діагностику, що дозволяє визначити когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Використовуються стандартизовані шкали та опитувальники для оцінки рівня когнітивної гнучкості, емоційної регуляції, самоконтролю та соціальної взаємодії. Додатково проводиться оцінка здатності особистості працювати у команді, швидко приймати рішення та підтримувати ефективність дій під стресовим навантаженням. Комплексна діагностика дозволяє виявити потенційні слабкі місця, ресурси та ризики, а також планувати цілеспрямовані програми тренінгів та навчання для розвитку адаптивних і стресостійких навичок. Використання системного підходу у психологічній діагностиці дозволяє не лише оцінювати індивідуальні характеристики, а й прогнозувати ефективність поведінкових стратегій у взаємодії з соціальним та організаційним середовищем. Це дає можливість розробляти адаптаційні програми, які відповідають специфічним вимогам професійних груп та умов кризових ситуацій.

У сучасній психології адаптація та стресостійкість розглядаються як комплексні характеристики особистості, які формуються через взаємодію внутрішніх психічних ресурсів та зовнішніх умов середовища. Одним із ключових механізмів розвитку цих характеристик є систематичне навчання та спеціально організовані тренінги. Навчання у надзвичайних умовах передбачає не лише передачу теоретичних знань, а й практичне відпрацювання поведінкових стратегій та когнітивних схем реагування. Симуляційні тренінги дозволяють створювати умови, максимально наближені до реальних кризових ситуацій, що дає можливість учасникам відчувати психоемоційне навантаження, оцінити власні реакції та опрацювати оптимальні способи подолання стресових факторів.

Симуляції можуть охоплювати різні види надзвичайних ситуацій: техногенні аварії, природні катастрофи, екстремальні умови професійної діяльності. Психологічна ефективність тренінгів визначається точністю моделювання ситуацій, ступенем інтерактивності та наявністю контролю за динамікою стресу учасників. Цей підхід дозволяє формувати когнітивні патерни прийняття рішень, які підвищують швидкість та точність дій у реальному житті.

Групові тренінги є важливою складовою розвитку адаптації та стресостійкості, оскільки більшість критичних ситуацій потребує координації дій у команді. Під час тренінгів учасники набувають навичок ефективної комунікації, розподілу ролей, взаємопідтримки та спільного прийняття рішень. Дослідження показують, що робота у групі підвищує стресостійкість завдяки наявності соціальної підтримки, можливості обміну інформацією та емоційної регуляції через взаємодію з іншими учасниками. Особливе значення має розвиток навичок лідерства та саморегуляції у групових тренінгах. Лідери групи виконують функцію координаторів дій, контролюють емоційний стан команди та сприяють підтримці високого рівня мотивації у кризових умовах. Ці навички критично важливі для підвищення ефективності адаптивних стратегій як окремих учасників, так і колективу в цілому.

Наставництво у професійних і навчальних групах забезпечує передачу досвіду та ефективних моделей поведінки від більш досвідчених учасників до менш досвідчених. Моделювання поведінки включає демонстрацію оптимальних стратегій подолання стресу, прийняття рішень та управління емоціями. Такий підхід дозволяє формувати психічні навички, які складно опанувати лише через теоретичне навчання. Систематичне моделювання поведінки у поєднанні з тренінгами та практичними вправами забезпечує інтеграцію когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів адаптації. В результаті особистість набуває здатності швидко коригувати власну поведінку залежно від змін зовнішніх умов і рівня стресу [6].

Для оцінки ефективності навчання та розвитку адаптивних навичок застосовуються різноманітні методи психологічної діагностики. Серед них:

- стандартизовані опитувальники та шкали стресостійкості;
- тести на когнітивну гнучкість та адаптивне мислення;
- симуляційні ситуації для оцінки поведінкових реакцій у реальному часі;
- групові завдання на координацію дій та міжособистісну взаємодію [9].

Кожен із цих методів дозволяє визначити рівень розвитку когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів адаптації, оцінити ефективність застосування стратегій саморегуляції та соціальної підтримки.

Розвиток адаптації та стресостійкості передбачає інтеграцію різних типів навчання: теоретичного, практичного та моделюючого. Теоретичне навчання забезпечує базові знання про механізми стресу, психофізіологічні реакції та методи саморегуляції. Практичні тренінги формують реальні навички реагування на стресові фактори та кризові події. Моделююче навчання та наставництво забезпечують засвоєння оптимальних моделей поведінки та інтеграцію психічних ресурсів. Таким чином, систематичний і комплексний підхід до навчання та тренінгів дозволяє формувати у особистості гнучкість, здатність до швидкого відновлення, ефективну когнітивну оцінку ситуацій і адекватне емоційне реагування. Це, у свою чергу, підвищує стресостійкість та адаптивність у надзвичайних умовах.

Особлива увага приділяється підготовці до професійних викликів у сферах, де ризик стресових та кризових ситуацій є високим. Це включає роботу з рятувальними службами, медичними та силовими структурами, де успішне виконання завдань безпосередньо залежить від рівня психоемоційної стабільності, адаптивності та готовності до непередбачуваних обставин. Розробка програм тренінгів у таких сферах враховує специфіку діяльності, характер потенційних загроз, потреби колективу та індивідуальні особливості учасників. Використання комплексного підходу забезпечує високий рівень ефективності навчання та формування стійких психологічних ресурсів, які дозволяють успішно діяти в умовах надзвичайних ситуацій.

Комплексний підхід до вивчення адаптації та стресостійкості передбачає розгляд цих явищ як взаємопов'язаних процесів, які взаємодіють на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях. Адаптація забезпечує корекцію поведінкових та когнітивних стратегій відповідно до змін зовнішнього середовища, тоді як стресостійкість дозволяє підтримувати психоемоційний баланс і ефективність діяльності в умовах високої напруги. Системний підхід до інтеграції адаптації та стресостійкості передбачає розгляд особистості як складної психофізіологічної системи, здатної до саморегуляції і швидкого відновлення після стресових впливів. В межах цього підходу виділяють взаємодію трьох основних компонентів:

- когнітивний – аналіз ситуацій, оцінка загроз, планування дій;
- емоційний – регуляція внутрішніх станів, підтримка мотивації, контроль тривожності;
- поведінковий – реалізація стратегій активного подолання, адаптивна поведінка та застосування набутого досвіду.

Такий підхід дозволяє враховувати взаємозв'язок внутрішніх психологічних ресурсів і зовнішніх факторів, що впливають на адаптивність особистості у надзвичайних умовах [4].

Існують різні психологічні моделі, які пояснюють взаємозв'язок адаптації та стресостійкості. Когнітивні моделі підкреслюють значення правильного оцінювання подій, розвитку стратегічного мислення та прогнозування наслідків дій. Емоційні моделі виділяють здатність до контролю емоцій та підтримки внутрішньої стабільності. Поведінкові моделі акцентують увагу на засвоєнні адаптивних патернів поведінки та ефективних способів реагування на стрес. Інтеграція цих трьох аспектів забезпечує комплексний розвиток адаптивності та стресостійкості. Психологічні дослідження показують, що високий рівень когнітивної гнучкості у поєднанні з ефективною емоційною регуляцією та адаптивною поведінкою значно підвищує ефективність дій у критичних ситуаціях.

Внутрішні чинники включають мотивацію, досвід, інтелект та емоційний інтелект, які забезпечують мобілізацію психічних ресурсів. Зовнішні чинники включають соціальну підтримку, організаційні структури та умови середовища. Ефективна адаптація реалізується тоді, коли внутрішні ресурси особистості та зовнішні можливості середовища взаємодіють синхронно, забезпечуючи оптимальний баланс між навантаженням та відновленням психоемоційного стану.

Навчальні програми, тренінги та симуляції є критично важливими для інтеграції когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів адаптації та стресостійкості. Тренінги дозволяють відпрацьовувати поведінкові моделі, оцінювати ефективність стратегій та формувати стійкі навички швидкого відновлення після стресових впливів. Групові тренінги підвищують рівень командної взаємодії, навичок комунікації та координації дій, що є важливим фактором успішного функціонування у кризових умовах. Наставництво та моделювання поведінки досвідченими фахівцями сприяють перенесенню теоретичних знань у практичну діяльність, формують оптимальні стратегії реагування та підвищують загальний рівень адаптивності особистості.

Практичні методи оцінки включають використання стандартизованих опитувальників, шкал стресостійкості, когнітивних тестів та симуляційних ситуацій для оцінки поведінкових реакцій. Такі методи дозволяють виявляти сильні та слабкі сторони адаптивної поведінки, визначати ефективність застосування стратегій саморегуляції та соціальної підтримки, а також коригувати програми навчання для розвитку стресостійкості.

Комплексний підхід до навчання та оцінки адаптації дозволяє підготувати особистість до реальних кризових умов. Особливо це актуально для професійних груп, що регулярно працюють у надзвичайних обставинах, де ефективність дій безпосередньо залежить від рівня психоемоційної стабільності, адаптивності та стресостійкості.

Розробка спеціалізованих тренінгових програм враховує специфіку діяльності, ризику та індивідуальні характеристики учасників, що забезпечує

формування комплексних навичок адаптації, здатності до швидкого відновлення та оптимальної поведінкової реакції у кризових умовах.

Розгляд психологічної адаптації та стресостійкості в умовах надзвичайних ситуацій вимагає системного підходу, що включає взаємопов'язані когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні аспекти. Адаптація розглядається як комплексний процес пристосування до змін зовнішнього середовища, що передбачає мобілізацію внутрішніх психічних ресурсів та регуляцію поведінкових реакцій. Стресостійкість забезпечує збереження психоемоційної стабільності, ефективне управління стресовими станами та здатність швидко відновлювати продуктивну діяльність.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

У ході теоретичного аналізу психологічної адаптації та стресостійкості особистості в умовах надзвичайних ситуацій встановлено, що ці феномени є взаємопов'язаними та комплексними характеристиками психіки, що забезпечують ефективне функціонування людини у складних і критичних умовах. Психологічна адаптація визначається як динамічний процес пристосування до змін зовнішнього середовища через мобілізацію когнітивних, емоційних та поведінкових ресурсів, що забезпечує стабільність психоемоційного стану та оптимізацію поведінки. Стресостійкість виступає ключовим компонентом адаптивності, забезпечуючи здатність особистості протистояти негативним психоемоційним впливам, швидко відновлюватися після стресових ситуацій та підтримувати ефективну взаємодію з оточенням.

Розглянуті класичні та сучасні теоретичні підходи підкреслюють значення як внутрішніх психічних ресурсів, так і зовнішніх чинників. Біологічні, психофізіологічні та поведінкові моделі демонструють роль нервової та ендокринної системи, механізмів мобілізації ресурсів та навчання поведінковим реакціям у процесі адаптації. Сучасні когнітивні, емоційні та соціальні концепції підкреслюють значення когнітивної гнучкості, емоційної регуляції, мотивації та

соціальної підтримки у формуванні стійких адаптивних стратегій. Особливу увагу приділено психологічній резилієнтності як інтегрованому показнику адаптації та стресостійкості, що включає гнучкість мислення, здатність до швидкого відновлення та ефективне управління психоемоційними станами. Розглянуто вплив вікових, індивідуальних та соціальних характеристик на рівень адаптивності та стресостійкості, що дозволяє враховувати особливості розвитку навичок у різних категорій населення та професійних груп. Вивчення ролі навчання, тренінгів та наставництва продемонструвало, що систематична підготовка та практичне відпрацювання стратегій поведінки у кризових ситуаціях сприяє формуванню інтегрованих навичок адаптації та стресостійкості. Симуляційні тренінги, групові вправи та наставництво забезпечують ефективну інтеграцію когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів, формуючи психічні ресурси, здатні забезпечити ефективну діяльність у надзвичайних умовах.

Отже, теоретичний аналіз демонструє, що психологічна адаптація та стресостійкість виступають критично важливими аспектами підготовки особистості до кризових ситуацій, а системний підхід до їх вивчення та практичного розвитку дозволяє забезпечити високий рівень ефективності поведінкових, когнітивних і емоційних реакцій у складних і надзвичайних умовах. Ці результати створюють надійну основу для проведення практичних досліджень та розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на підвищення адаптивності та стресостійкості різних груп населення.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

2.1. Методологічна схема проведення дослідження

Емпіричне дослідження психологічних особливостей адаптації та стресостійкості особистості в умовах надзвичайних ситуацій було організоване відповідно до мети, об'єкта, предмета та гіпотези роботи.

Мета дослідження полягає у визначенні психологічних особливостей адаптації та стресостійкості особистості в умовах надзвичайних ситуацій.

Об'єкт дослідження – поведінка особистості в умовах надзвичайних ситуацій.

Предмет дослідження – психологічні механізми прояву адаптації та стресостійкості.

Гіпотеза дослідження передбачає, що рівень психологічної адаптації та стресостійкості у осіб, які перебувають у складних або кризових ситуаціях, корелює з їх здатністю ефективно регулювати емоції, підтримувати психоемоційний баланс та демонструвати адаптивну поведінку. Особи з вищими показниками стресостійкості виявляють більш ефективні механізми подолання стресу, вищий рівень психологічної стабільності та соціальної адаптації.

Вибіркова група дослідження включала 30 осіб — учнів приватного ліцею «Харківський колегіум» Харківської області. Вибірка була сформована за принципом добровільної участі, з урахуванням вікових, соціально-психологічних та емоційно-особистісних характеристик досліджуваних.

З метою досягнення достовірних результатів дослідження було обрано три взаємодоповнювальні методики, які дають змогу комплексно оцінити рівень адаптації, стресостійкості та психологічної стійкості особистості:

- Шкала стресостійкості (Stress Resistance Inventory, SRI) – для визначення загального рівня стресостійкості;
- Опитувальник адаптації особистості (Personal Adaptation Questionnaire, PAQ) – для оцінки рівня психологічної адаптації;
- Шкала психологічної стійкості (Resilience Scale, RS) – для визначення здатності до відновлення та внутрішніх ресурсів особистості.

Використання саме цих трьох методик дозволяє забезпечити повноту та валідність емпіричного аналізу, оскільки вони охоплюють когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти адаптивного функціонування людини.

Методика 1. Шкала стресостійкості (Stress Resistance Inventory, SRI).

Автори: Л. С. Шульман, С. Чернікова.

Методика призначена для кількісного вимірювання рівня стресостійкості особистості та її здатності зберігати внутрішню стабільність у ситуаціях підвищеного психоемоційного навантаження. Шкала стресостійкості SRI дозволяє оцінити здатність людини до контролю емоцій, доцільності поведінки в стресових умовах та рівень напруження, що виникає під впливом зовнішніх стресорів.

Зміст і структура. Опитувальник складається з низки тверджень, що описують типові реакції людини на стресові ситуації. Респондентам пропонується оцінити ступінь згоди або незгоди з кожним твердженням за п'ятибальною шкалою. Методика передбачає визначення кількох компонентів стресостійкості:

- емоційна стабільність — здатність контролювати афекти, уникати надмірної тривожності;
- волюва регуляція — уміння зберігати самоконтроль, рішучість, дисциплінованість у складних ситуаціях;
- соціальна адаптивність — готовність до взаємодії з іншими людьми в умовах психологічної напруги;
- мотиваційна сфера — внутрішня установка на подолання труднощів.

Інтерпретація результатів. Отримані бали сумуються для визначення загального індексу стресостійкості. Високі показники свідчать про гармонійний тип особистості, здатність до ефективного емоційного самоконтролю та раціонального вирішення проблем. Низькі результати вказують на підвищену тривожність, схильність до емоційного виснаження та труднощі у соціальній взаємодії.

Завдяки комплексному підходу методика SRI дає змогу виявити як загальний рівень стресостійкості, так і її структурні компоненти, що важливо для аналізу адаптаційних можливостей особистості в умовах надзвичайних ситуацій.

Методика 2. Опитувальник адаптації особистості (Personal Adaptation Questionnaire, PAQ).

Автори: К. Коннор, Дж. Девідсон.

Опитувальник адаптації особистості PAQ розроблений для оцінки рівня психологічної адаптації особистості до динамічних або стресогенних умов життєдіяльності. Методика дозволяє визначити, наскільки ефективно людина взаємодіє із соціальним середовищем, приймає зміни та використовує власні ресурси для подолання труднощів.

Зміст методики. Опитувальник включає низку тверджень, що стосуються ставлення особистості до нових обставин, ступеня відкритості до змін, готовності до співпраці, рівня емоційної стабільності. Відповіді оцінюються за шкалою від 1 до 5 балів, що дозволяє кількісно визначити рівень адаптації.

Основні показники PAQ:

- когнітивна адаптивність — здатність до гнучкого мислення, швидкого аналізу нових ситуацій;
- емоційна стабільність — рівень врівноваженості емоцій, здатність до контролю афективних реакцій;
- поведінкова адаптація — схильність до конструктивних стратегій подолання труднощів;
- соціальна інтегрованість — ефективність взаємодії в групі, рівень комунікативної відкритості.

Інтерпретація результатів. Високі показники свідчать про сформовані адаптивні механізми, гармонійне поєднання когнітивних і емоційних процесів, готовність до змін. Середні результати вказують на часткові труднощі пристосування, тоді як низькі – на недостатню психологічну гнучкість та підвищену чутливість до стресогенних чинників.

Методика RAQ є ефективним інструментом для оцінки індивідуальної адаптивності, що безпосередньо пов'язана з рівнем стресостійкості та психологічної резилієнтності особистості.

Методика 3. Шкала психологічної стійкості (Resilience Scale, RS).

Автори: С. Карвер, К. Коннор.

Шкала психологічної стійкості спрямована на вимірювання рівня психологічної стійкості особистості, що відображає здатність людини відновлюватися після переживання кризових подій, підтримувати позитивне ставлення до життя та конструктивно реагувати на труднощі.

Зміст і структура. Методика включає твердження, що описують ставлення до перешкод, самооцінку внутрішніх ресурсів, рівень оптимізму, самоконтролю, почуття власної ефективності. Оцінювання проводиться за семибальною шкалою, де високі значення свідчать про виражену психологічну резилієнтність.

Основні компоненти шкали RS:

- самоефективність – упевненість у власних можливостях та здатності впливати на ситуацію;
- оптимізм – позитивне сприйняття життєвих подій, очікування успішного результату;
- контроль над емоціями – уміння зберігати спокій у кризових умовах;
- соціальна підтримка – орієнтація на взаємодію та допомогу з боку оточення;
- відновлюваність – швидкість повернення до нормального стану після переживань.

Інтерпретація результатів. Високий рівень резилієнтності вказує на сформовану здатність до адаптації, стабільну самооцінку та ефективне

подолання стресу. Низький рівень демонструє труднощі емоційної регуляції, залежність від зовнішніх обставин і схильність до дезадаптивних реакцій.

Методика є валідним і надійним інструментом, який дозволяє не лише оцінити рівень психологічної стійкості, але й виявити домінуючі ресурси, що сприяють розвитку адаптивної поведінки.

Таким чином, застосування комплексу зазначених методик у межах дослідження дозволяє здійснити всебічну діагностику психологічних параметрів адаптації та стресостійкості, забезпечує достовірність і глибину аналізу емпіричних результатів, а також формує основу для подальшої інтерпретації взаємозв'язків між окремими показниками психічної стабільності особистості.

Після проведення емпіричного дослідження наступним етапом стала систематизація, кількісний та якісний аналіз отриманих результатів. Обробка даних здійснювалася з метою виявлення рівнів психологічної адаптації, стресостійкості та психологічної стійкості респондентів, а також визначення взаємозв'язків між цими показниками. Для забезпечення достовірності та наукової валідності результатів було проведено статистичну обробку даних із використанням методів описової статистики (середні значення, відсоткові показники) та кореляційного аналізу. Це дозволило визначити не лише загальні тенденції, а й взаємозалежності між ключовими психологічними характеристиками особистості.

2.2. Обробка даних дослідження та їх наукова інтерпретація

Проведене емпіричне дослідження вибіркової групи дало нам наступні результати, які будуть викладені нижче.

Для оцінки рівня стресостійкості респондентів було використано методику “Шкала стресостійкості” (SRI), розроблену Л. С. Шульман та С. Черніковою. Вона дає змогу визначити здатність особистості протидіяти психоемоційному напруженню, підтримувати стабільність емоційного стану та ефективність діяльності в умовах стресу. Оцінювання здійснювалось за 5-бальною шкалою, де

вищі показники відповідають більш високому рівню стресостійкості. Отримані результати узагальнено та представлено у Табл. 2.1.

Таблиця 2.1.

Рівні стресостійкості серед учасників дослідження за методикою “Шкала стресостійкості” (SRI)

Рівень стресостійкості	Кіл-ть осіб	%	Характеристика рівня
Високий	8	26,7 %	Висока здатність до емоційної саморегуляції, збереження працездатності в кризових умовах
Середній	15	50,0 %	Помірна стабільність, наявність ефективних механізмів подолання стресу за підтримки соціального середовища
Низький	7	23,3 %	Висока вразливість до стресу, емоційна напруженість, труднощі у відновленні після кризових ситуацій

Отримані результати свідчать про те, що переважна більшість учасників (50 %) має середній рівень стресостійкості, що є типовим для підлітків старшого шкільного віку. Такі респонденти зазвичай характеризуються достатньою емоційною врівноваженістю, однак потребують зовнішньої підтримки у ситуаціях тривалого чи інтенсивного стресу.

Високий рівень стресостійкості (26,7 %) спостерігається у респондентів із розвиненими навичками емоційної саморегуляції, високою відповідальністю та здатністю швидко адаптуватися до змін. Ці учасники демонструють внутрішню мотивацію до подолання труднощів, схильність до конструктивного мислення та використання активних стратегій подолання стресу (coping-стратегій).

Низький рівень (23,3 %) притаманний особам, які мають підвищену емоційну чутливість, схильність до тривожності, труднощі у контролі поведінкових реакцій. Такі респонденти частіше демонструють пасивні способи реагування — уникання або емоційне замикання, що знижує ефективність їх адаптації у стресогенних умовах.

Для наочності відмінності рівнів стресостійкості респондентів представлено на Рис. 2.1.



Рис. 2.1. Розподіл рівнів стресостійкості серед респондентів вибірки по методиці “Шкала стресостійкості” (SRI).

Аналіз компонентів методики показав, що найбільш уразливою сферою для вибірки є емоційна стабільність, тоді як показники соціальної адаптивності виявились відносно вищими. Це свідчить про певну залежність психологічної стійкості підлітків від соціальної підтримки (зокрема, від однолітків, педагогів, родини). Отже, отримані результати дають підстави стверджувати, що рівень стресостійкості учнів є загалом задовільним, однак вимагає розвитку навичок емоційного контролю, саморегуляції та формування внутрішніх ресурсів для подолання стресових факторів у кризових ситуаціях. Більшість досліджуваних мають помірний рівень психологічної стійкості, що забезпечує відносно успішне функціонування в умовах стресу. Водночас виявлені індивідуальні відмінності свідчать про необхідність подальшого вивчення чинників, які впливають на здатність особистості адаптуватися до екстремальних чи кризових ситуацій. Отже є обґрунтованим застосування додаткових психодіагностичних інструментів, зокрема методики “Опитувальник адаптації особистості” (PAQ), результати якої розглянемо нижче.

Для визначення рівня адаптаційних можливостей респондентів у змінних соціальних та стресогенних умовах було використано методика “Опитувальник адаптації особистості” (PAQ), розроблену К. Коннор та Дж. Девідсоном. Застосування цієї методики дало змогу виявити індивідуальні особливості психологічної гнучкості, рівень ефективності взаємодії з навколишнім середовищем, а також здатність до емоційного та поведінкового самоконтролю. Оцінювання здійснювалось за 5-бальною шкалою, де високі показники вказують на сформовані адаптивні ресурси, тоді як низькі — на труднощі у пристосуванні до стресових або мінливих життєвих обставин. Отримані дані узагальнено та представлено в Табл. 2.2.

Таблиця 2.2.

Рівні адаптованості серед респондентів за методикою “Опитувальник адаптації особистості” (PAQ)

Рівень адаптованості	Кіл-ть осіб	%	Характеристика рівня
Високий	9	30,0 %	Виражена психологічна гнучкість, здатність швидко відновлювати психоемоційний баланс, ефективна соціальна взаємодія
Середній	14	46,7 %	Помірно сформовані адаптаційні механізми, стійкість до помірного стресу, потреба у підтримці під час тривалих криз
Низький	7	23,3 %	Труднощі у пристосуванні до змін, підвищена емоційна вразливість, схильність до уникання проблемних ситуацій

Результати Табл. 2.2. свідчать, що переважна більшість респондентів (46,7 %) характеризується середнім рівнем адаптованості, що є типовим для підліткового віку. Ця група демонструє достатню здатність пристосовуватись до соціальних вимог, однак їхня ефективність знижується за умов тривалого чи непередбачуваного стресу.

Високий рівень адаптації (30,0 %) спостерігається у тих респондентів, які мають сформовані навички саморегуляції, розвинене почуття відповідальності та високу комунікативну компетентність. Такі особи легко інтегруються в нові соціальні групи, схильні до активного пошуку підтримки й конструктивного вирішення проблем.

Низький рівень адаптованості (23,3 %) характерний для учасників, які виявляють підвищену тривожність, невпевненість у власних силах і схильність до уникнення соціальних взаємодій. Вони часто зазнають труднощів у процесі міжособистісного спілкування, що негативно позначається на їхньому емоційному стані та загальній психологічній стабільності.

Для більшої наочності розподіл рівнів адаптації респондентів зображено на Рис. 2.2.

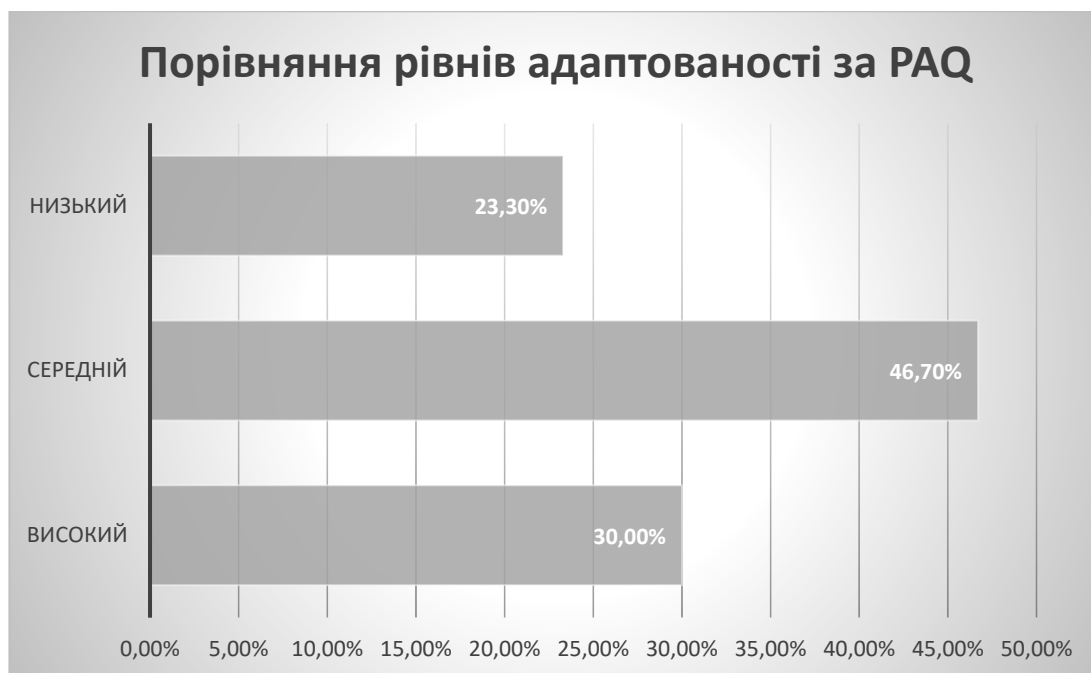


Рис. 2.2. Розподіл рівнів адаптованості серед респондентів за методикою “Опитувальник адаптації особистості” (PAQ).

Аналіз показників за окремими шкалами опитувальника виявив, що найбільш розвиненою сферою є когнітивна адаптація, тобто здатність об’єктивно оцінювати ситуацію та знаходити раціональні шляхи вирішення проблем. Водночас емоційна стабільність у частини респондентів залишається відносно низькою, що свідчить про потребу у формуванні навичок стрес-

менеджменту та саморегуляції. Це узгоджується з результатами попередньої методики (“Шкала стресостійкості”), де було виявлено переважання середнього рівня стресостійкості серед учасників вибірки. Таким чином, можна говорити про взаємозв’язок між рівнем адаптованості та стресостійкістю: чим вищий рівень адаптації, тим більш ефективно особистість долає стресові ситуації.

Отже, результати за методикою “Опитувальник адаптації особистості” підтверджують, що адаптаційні ресурси учнів перебувають на задовільному рівні, однак потребують розвитку компонентів емоційної стійкості та самоконтролю. Для глибшого розуміння цих процесів доцільним було провести подальший аналіз показників за методикою “Шкала психологічної стійкості” (RS), яка дозволяє комплексно оцінити внутрішні ресурси особистості.

Для визначення рівня внутрішніх ресурсів особистості, здатності до відновлення після впливу стресових чинників і загальної життєстійкості було застосовано методику “Шкала психологічної стійкості” (RS), розроблену С. Карвером і К. Коннор. Вона спрямована на вимірювання таких характеристик, як упевненість у собі, оптимізм, гнучкість мислення, здатність контролювати емоційні реакції та підтримувати позитивний настрій у кризових ситуаціях. Методика дозволяє оцінити інтегральний показник психологічної стійкості, який відображає узагальнену здатність особистості адаптуватися до життєвих труднощів і зберігати ефективність у діяльності.

Результати опитування узагальнено і подано у Табл. 2.3.

Таблиця 2.3.

Рівні психологічної стійкості серед респондентів за методикою “Шкала психологічної стійкості” (RS)

Рівень психологічної стійкості	Кіл-ть осіб	%	Характеристика рівня
Високий	10	33,3 %	Сформовані внутрішні ресурси, здатність до ефективного контролю емоцій, позитивне мислення, гнучкість поведінки у кризових умовах

Рівень психологічної стійкості	Кіл-ть осіб	%	Характеристика рівня
Середній	13	43,3 %	Відносно стабільна емоційна регуляція, схильність до конструктивного мислення, зниження ефективності при надмірному навантаженні
Низький	7	23,3 %	Висока емоційна вразливість, недостатня стійкість до стресу, схильність до уникання складних ситуацій та песимістичне сприйняття подій

Як видно з таблиці, найбільша частка респондентів (43,3 %) має середній рівень психологічної стійкості, що свідчить про наявність базових ресурсів для подолання стресу, але водночас — про певну залежність від зовнішньої підтримки. Такі учасники здатні адаптуватися до помірних стресових ситуацій, однак у разі тривалого навантаження можуть демонструвати емоційне виснаження чи зниження самооцінки.

Високий рівень стійкості (33,3 %) спостерігається у респондентів із розвиненим самоконтролем, позитивним світоглядом та впевненістю у власних можливостях. Ці учасники схильні до активного вирішення проблем, володіють розвиненими coping-стратегіями, а також демонструють швидке відновлення психоемоційного стану після негативних впливів.

Низький рівень (23,3 %) відображає підвищену чутливість до стресових факторів, недостатню сформованість механізмів емоційної регуляції та труднощі у підтриманні стабільного психологічного стану. Такі респонденти схильні до уникання стресових ситуацій, надмірного занурення у негативні переживання, що ускладнює їхню соціальну адаптацію.

Для кращої візуалізації розподілу показників рівнів психологічної стійкості дані відображено на Рис. 2.3.

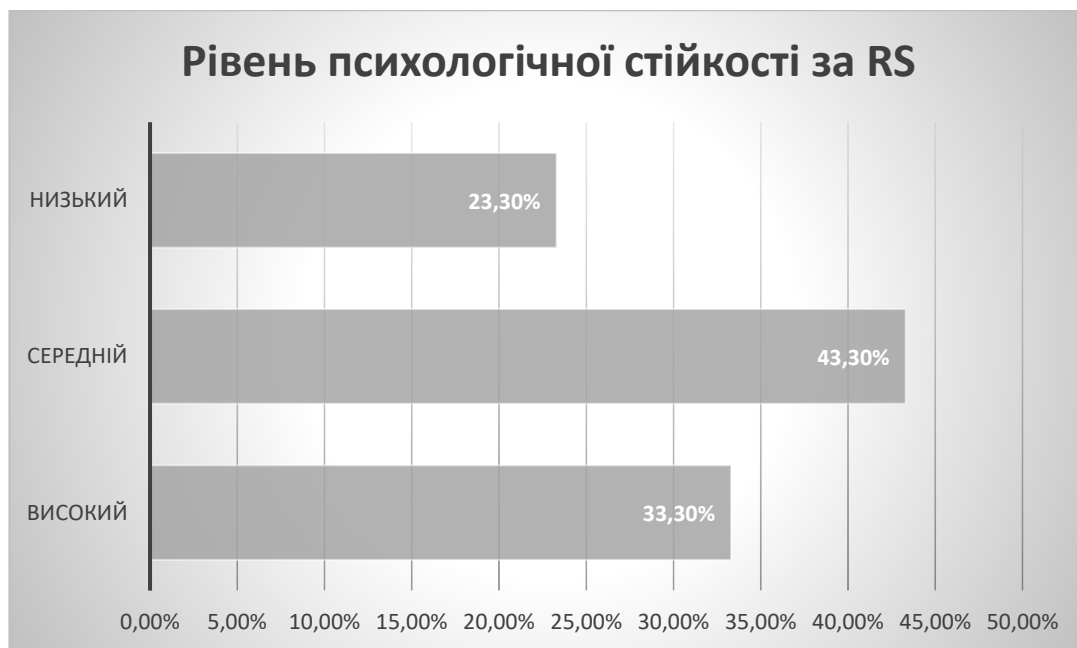


Рис. 2.3. Розподіл рівнів психологічної стійкості серед респондентів за методикою “Шкала психологічної стійкості” (RS).

Аналіз отриманих результатів показав, що психологічна стійкість вибірки має збалансовану структуру, у якій провідну роль відіграють когнітивний контроль та оптимістичне мислення. При цьому емоційна регуляція залишається зоною потенційного розвитку, оскільки частина респондентів демонструє труднощі у відновленні після інтенсивного стресу.

Порівняння результатів із попередніми методиками (“Шкала стресостійкості” та “Опитувальник адаптації особистості”) свідчить про стійкий взаємозв’язок між рівнем стресостійкості, адаптації та психологічною стійкістю. Особи з високими показниками одночасно мають вищі результати за шкалами стресостійкості та адаптованості, що підтверджує системний характер цих психологічних утворень.

Таким чином, результати дослідження за “Шкалою психологічної стійкості” дозволяють зробити висновок, що більшість досліджуваних володіють достатнім рівнем внутрішніх ресурсів для ефективного функціонування у стресових умовах. Однак з метою підвищення їх психологічної надійності доцільним є розвиток компонентів емоційної саморегуляції та формування позитивного ставлення до труднощів як до можливостей для особистісного зростання.

З метою виявлення взаємозв'язків між досліджуваними характеристиками особистості — стресостійкістю, психологічною стійкістю та рівнем адаптації — було проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона (r). Цей метод дає змогу оцінити силу та напрям взаємозв'язків між кількісними показниками.

Отримані результати наведено у Табл. 2.4.

Таблиця 2.4.

Кореляційна матриця взаємозв'язків між основними психологічними показниками

Показники	Рівень стресостійкості	Психологічна стійкість	Рівень адаптації
Рівень стресостійкості	1.00	0,72	0,68
Психологічна стійкість	0,72	1.00	0,75
Рівень адаптації	0,68	0,75	1.00

Примітка: статистично значущі коефіцієнти при $p < 0,05$.

Як видно з Табл. 2.4, між усіма трьома показниками спостерігаються помірні та високі прямі кореляційні зв'язки, що свідчить про їх взаємозалежність і взаємопідсилюючий характер. Зокрема:

- найвищий коефіцієнт кореляції ($r = 0,75$) виявлено між психологічною стійкістю та рівнем адаптації, що свідчить про тісний взаємозв'язок між здатністю особистості підтримувати внутрішню рівновагу та ефективно пристосовуватись до соціального середовища. Тобто, чим вищий рівень психологічної стійкості, тим легше індивід долає труднощі й інтегрується в оточення.

- значущий зв'язок між стресостійкістю та психологічною стійкістю ($r = 0,72$) вказує на спільність емоційно-регулятивних механізмів, які забезпечують стабільність поведінки у напружених ситуаціях. Особистості, здатні контролювати власний емоційний стан, водночас демонструють розвинену психологічну стійкість як інтегральну якість.

- кореляція між стресостійкістю та адаптацією ($r = 0,68$) також є статистично значущою, що підкреслює важливість вміння долати стрес як передумови ефективної соціальної інтеграції та стабільної поведінкової активності.

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтверджують, що стресостійкість, психологічна стійкість та адаптація є взаємопов'язаними компонентами цілісної системи психологічної надійності особистості. Високі показники за кожною з методик узгоджуються між собою, утворюючи єдину структуру, у межах якої психологічна стійкість виступає центральною ланкою, що поєднує емоційно-регулятивні та адаптаційні механізми. Отже, проведений аналіз дозволяє зробити висновок, що розвиток психологічної стійкості сприяє підвищенню стресостійкості та адаптаційних можливостей, а їх гармонійне поєднання забезпечує ефективну адаптацію особистості до соціальних і життєвих змін.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Проведене емпіричне дослідження дозволило виявити специфіку психологічних механізмів адаптації та стресостійкості особистості в умовах надзвичайних ситуацій. Застосування трьох взаємодоповнювальних методик — “Шкали стресостійкості” (Л. Шульман, С. Чернікова), “Опитувальника адаптації особистості” (К. Коннор, Дж. Девідсон) та “Шкали психологічної стійкості” (С. Карвер, К. Коннор) — забезпечило комплексне охоплення як емоційно-вольових, так і когнітивно-поведінкових компонентів досліджуваних феноменів.

Отримані результати засвідчили, що переважна більшість респондентів демонструє середній рівень стресостійкості та адаптаційних можливостей, що свідчить про достатню, але не оптимальну готовність до подолання кризових чи екстремальних ситуацій. У той же час, наявність осіб із низькими показниками вказує на потребу у формуванні в них навичок емоційної саморегуляції, підвищенні впевненості у власних силах та розвитку конструктивних стратегій

подолання стресу. Аналіз кореляційних зв'язків підтвердив гіпотезу про взаємозалежність між рівнем стресостійкості та ефективністю психологічної адаптації. Встановлено, що особи з вищими показниками стресостійкості мають вищий рівень адаптивності, краще контролюють емоції та демонструють позитивне соціальне функціонування. Це свідчить про єдність механізмів емоційної регуляції, когнітивної гнучкості та соціальної взаємодії у формуванні психологічної стійкості особистості.

Загалом, результати емпіричної частини підтвердили, що стресостійкість та адаптація є взаємопов'язаними психологічними утвореннями, які визначають успішність функціонування особистості у складних умовах. Отримані дані можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки, тренінгів розвитку стресостійкості, а також для удосконалення системи підготовки фахівців, діяльність яких пов'язана з ризиком та емоційним навантаженням.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ТРЕНІНГОВІ ЗАХОДИ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ АДАПТАЦІЇ І СТРЕСОСТІЙКОСТІ

3.1. Програма психологічного тренінгу для розвитку стресостійкості та адаптивності

Проведене емпіричне дослідження дозволило виявити низку специфічних труднощів у психологічній адаптації та стресостійкості учасників вибіркової групи. Зокрема, значна частина респондентів демонструвала помірний рівень емоційної стабільності, що проявлялося у труднощах саморегуляції в умовах стресу, підвищеній тривожності та схильності до пасивних стратегій подолання складних ситуацій. Крім того, частина учасників мала обмежену когнітивну гнучкість, що ускладнювало ефективне прийняття рішень у нестабільних або критичних обставинах, а також недостатній рівень конструктивного соціального реагування, що знижувало здатність отримувати та використовувати підтримку оточення. Враховуючи ці результати, програма психологічного тренінгу була розроблена таким чином, щоб послідовно коригувати виявлені дефіцити та формувати внутрішні ресурси для ефективного реагування в кризових ситуаціях. Тренінгова програма складається з кількох логічно пов'язаних блоків, кожен з яких має чітко визначену мету та набір практичних вправ. Перший блок спрямований на розвиток емоційної саморегуляції. Вправи передбачають:

1. Дихальні та релаксаційні техніки – щоденні практики глибокого дихання, прогресивної м'язової релаксації та коротких медитаційних сесій тривалістю 5–10 хвилин. Мета вправ – зниження рівня тривожності, стабілізація психоемоційного стану та підвищення контролю над фізіологічними проявами стресу.

2. Вправи на усвідомлення емоцій – ведення щоденника емоцій, що дозволяє респонденту систематизувати власні переживання, визначати тригери стресу та оцінювати ефективність власних реакцій у різних ситуаціях. Цей метод

розвиває самосвідомість і покращує здатність до свідомої регуляції емоційних станів.

3. Сценарні вправи з рольовими іграми – моделювання типових стресових ситуацій (екзаменаційний стрес, конфлікти в колективі, критичні ситуації на роботі) із пропрацюванням конструктивних стратегій реагування. Учасники отримують можливість практично застосувати навички емоційного контролю та оцінити ефективність своїх дій у безпечному середовищі.

Ці вправи виконуються протягом першого тижня тренінгу, по 2–3 сесії на тиждень тривалістю 60–90 хвилин. Очікуваним результатом є підвищення здатності до саморегуляції, зниження рівня негативних емоційних реакцій та формування базового рівня психоемоційної стійкості.

Після відпрацювання базових навичок емоційної саморегуляції перехід до розвитку когнітивної гнучкості та активних стратегій подолання стресу є наступним логічним кроком тренінгової програми. На основі проведеного дослідження встановлено, що частина учасників демонструє обмежену здатність швидко змінювати підхід до розв'язання проблем, що ускладнює адаптацію в умовах кризових або нестабільних ситуацій. Це проявляється у схильності до повторюваних помилок, низькій ефективності при виборі стратегій реагування та труднощах при прийнятті рішень у стресогенних умовах. Для корекції цього аспекту тренінгу передбачено комплекс вправ та завдань, спрямованих на стимулювання гнучкого мислення та розвиток конструктивних coping-стратегій. Основні компоненти другого блоку включають:

1. Вправи на розвиток альтернативного мислення – учасники отримують завдання генерувати кілька способів вирішення однієї проблеми, обговорювати їх у групі та оцінювати можливі наслідки кожного варіанту. Такі вправи сприяють формуванню навички розширеного оцінювання ситуацій, підвищують здатність прогнозувати результати дій і швидко знаходити альтернативні шляхи виходу зі стресових умов.

2. Моделювання стресових ситуацій з фокусом на активне реагування – під час рольових ігор респонденти навчаються обирати активні стратегії подолання

стресу, такі як планування дій, пошук інформації та конструктивна комунікація, замість пасивного уникання або емоційного замикання. Сценарії включають, наприклад, кризові завдання у груповому проекті, конфліктні взаємодії з однолітками та складні навчальні ситуації.

3. Вправи на розвиток когнітивної саморегуляції – включають розбір власних мисленнєвих патернів, аналіз автоматичних реакцій на стрес та навчання методам переналаштування сприйняття ситуацій. Ці техніки допомагають знижувати негативний вплив стресу на поведінку та рішення, формують усвідомлене ставлення до труднощів і підвищують ефективність адаптивних реакцій.

Тривалість другого блоку складає два тижні, з частотою 2–3 сесії на тиждень, кожна по 60–90 хвилин. Ключовим очікуваним результатом є підвищення здатності учасників швидко аналізувати ситуації, вибирати оптимальні стратегії реагування та ефективно долати стресові фактори, що безпосередньо впливає на формування стійкості та психологічного благополуччя у кризових умовах.

Після опрацювання емоційної саморегуляції та розвитку когнітивної гнучкості наступним критично важливим етапом тренінгової програми є формування соціальної адаптивності та навичок ефективного залучення підтримки від оточення. Результати проведеного дослідження свідчать, що деякі учасники демонструють обмежену здатність запитувати допомогу, делегувати завдання або конструктивно взаємодіяти у групових кризових ситуаціях, що знижує загальну ефективність їх адаптивних реакцій та здатність протистояти стресу. Цей блок спрямований на розвиток умінь взаємодії з іншими людьми, підвищення соціальної підтримки та інтеграції отриманих навичок у щоденну практику адаптивної поведінки. Основні компоненти третього блоку включають:

1. Вправи на розвиток комунікативних навичок та конструктивної взаємодії – учасники отримують завдання моделювати різні соціальні ситуації, обговорювати способи вирішення конфліктів, відпрацьовувати техніки активного слухання та висловлення власних потреб. Ці вправи спрямовані на

формування навичок конструктивної взаємодії, підвищення впевненості у соціальних контактах та здатності отримувати підтримку від оточення.

2. Рольові ігри та симуляції групових кризових ситуацій – відпрацювання ситуацій, у яких учасники повинні взаємодіяти для спільного досягнення мети, дозволяє тренувати ефективну кооперацію, розподіл відповідальності та підтримку одне одного. Ці вправи стимулюють усвідомлення важливості соціальних ресурсів та навичок командної роботи у стресових умовах.

3. Вправи на розвиток уміння запитувати допомогу та надавати підтримку – включають навчання методам звернення за підтримкою у доречний спосіб та розвитку емпатії до інших, що дозволяє будувати ефективні взаємини та знижує емоційне навантаження в кризових ситуаціях.

Тривалість третього блоку становить два тижні, з частотою 2–3 сесії на тиждень, кожна по 60–90 хвилин. Очікуваним результатом є підвищення соціальної адаптивності учасників, здатності ефективно взаємодіяти в групі, використовувати соціальні ресурси та отримувати підтримку для подолання стресових факторів.

Далі приводимо Програму психологічного тренінгу з розвитку адаптації та стресостійкості в умовах надзвичайних ситуацій «Ключ до балансу».

Мета тренінгу: підвищення психологічної адаптивності та стресостійкості учасників через розвиток емоційної саморегуляції, когнітивної гнучкості та соціальної адаптивності.

Тривалість програми: 6 тижнів.

Частота занять: 2–3 сесії на тиждень.

Тривалість сесії: 60–90 хвилин.

Блок 1. Розвиток емоційної саморегуляції та контролю стресу.

Мета блоку: формування навичок регуляції емоцій, зниження емоційної напруженості та підвищення здатності до адаптивної поведінки в умовах стресу.

Заняття та вправи:

- «Визначення тригерів стресу» – учасники аналізують власні ситуації, що викликають стрес, визначають фізіологічні та емоційні реакції.

- «Дихальні техніки саморегуляції» – навчання методам глибокого діафрагмального дихання, прогресивного розслаблення та коротких релаксаційних вправ.

- «Журнал емоцій» – ведення щоденника емоцій для підвищення усвідомленості власних реакцій та контролю настрою.

- «Медитація усвідомленості» (Mindfulness) – вправи на концентрацію на теперішньому моменті та спостереження за емоціями без оцінки.

Очікувані результати: підвищення стабільності емоційного стану, зниження рівня тривожності та покращення психоемоційної регуляції.

Блок 2. Розвиток когнітивної гнучкості та активних стратегій подолання стресу.

Мета блоку: формування здатності швидко змінювати підхід до проблем, аналізувати ситуації та застосовувати активні копінг-стратегії.

Заняття та вправи:

- «Альтернативне мислення» – учасники генерують кілька способів вирішення однієї проблеми та оцінюють їх ефективність.

- «Рольові ігри стресових ситуацій» – моделювання кризових завдань та конфліктів з акцентом на активне подолання стресу.

- «Моделювання проблемного рішення» – аналіз власних мисленнєвих патернів, виявлення автоматичних реакцій та навчання переналаштування сприйняття.

- «Дорога до мети» – вправи на планування дій у стресових умовах та вибір оптимальних стратегій.

Очікувані результати: підвищення здатності швидко аналізувати ситуації, ефективно вибирати стратегії реагування та конструктивно долати стрес.

Блок 3. Розвиток соціальної адаптивності та навичок отримання підтримки.

Мета блоку: формування навичок конструктивної взаємодії з оточенням, здатності ефективно залучати соціальні ресурси та підтримку у стресових ситуаціях.

Заняття та вправи:

- «Комунікативні навички» – тренування активного слухання, вираження власних потреб та конструктивного спілкування.
- «Групові симуляції кризових ситуацій» – відпрацювання кооперації, розподілу ролей та командної взаємодії.
- «Вміння запитувати допомогу» – навчання доречним способам звернення за підтримкою та розвитку емпатії до інших.
- «Партнерська підтримка» – вправи на взаємне надання емоційної підтримки та практикування ефективного реагування на потреби партнерів.

Очікувані результати: підвищення соціальної адаптивності, здатності ефективно взаємодіяти в групі, використовувати соціальні ресурси та отримувати підтримку для подолання стресових факторів.

Контроль ефективності тренінгу:

- Проміжна оцінка через анкетування та самоспостереження після завершення кожного блоку.
- Підсумкова оцінка результатів через повторне застосування методик SRI, PAQ та RS.
- Кореляційний аналіз показників стресостійкості, адаптивності та психологічної резиліентності для визначення ефективності програми.

Таким чином, запропонована програма психологічного тренінгу спрямована на комплексний розвиток адаптаційних і стресостійких навичок учасників. Вправи та завдання, розподілені за блоками, дозволяють одночасно працювати над емоційною саморегуляцією, когнітивною гнучкістю та соціальною адаптивністю, що забезпечує формування внутрішніх ресурсів для ефективного реагування на стресові та кризові ситуації. Регулярне виконання тренінгових вправ, поетапне нарощування складності та інтеграція групової взаємодії створюють умови для розвитку стабільної психологічної стійкості, підвищення впевненості у власних можливостях та здатності до адаптивної поведінки. Запропонований підхід забезпечує не лише розвиток індивідуальних психологічних ресурсів, а й формування навичок конструктивної взаємодії в

соціальному середовищі, що є критично важливим у контексті надзвичайних ситуацій.

3.2. Рекомендації щодо впровадження тренінгових та психопрофілактичних заходів у навчальні та професійні колективи

Психологічна адаптація та стресостійкість підлітків формуються під впливом поєднання внутрішніх ресурсів особистості та зовнішніх факторів соціального середовища. На основі отриманих результатів емпіричного дослідження, а також урахуванням специфіки вікового розвитку старшокласників, доцільно виділити комплекс рекомендацій, що сприяють підвищенню психологічної стійкості та адаптивних навичок. Основну роль у цьому процесі відіграють два основні соціальні середовища – родина та освітній заклад, які є ключовими джерелами емоційної підтримки, моделювання поведінкових стратегій та формування позитивних установок.

3.2.1. Рекомендації для педагогів.

Педагогічна діяльність має бути спрямована на створення стабільного психологічного клімату, що забезпечує безпечне та підтримуюче середовище для розвитку адаптивних навичок учнів. Зокрема, доцільно реалізувати такі напрямки:

1. Розвиток емоційної саморегуляції:

- Використання спеціалізованих вправ на усвідомлення власних емоцій, таких як «Емоційний щоденник» або «Мапа настрою», що дозволяють підліткам відстежувати зміни в емоційних станах і формувати навички самоконтролю.

- Впровадження вправ на релаксацію та дихальні техніки, що допомагають зменшити напруження під час навчальної та соціальної активності.

2. Підтримка когнітивної гнучкості та адаптивного мислення:

- Використання ситуаційних завдань і рольових ігор, що моделюють кризові або стресові ситуації, з метою розвитку здатності до прийняття рішень в умовах невизначеності.

- Проведення дискусійних груп та дебатів, що стимулюють аналіз альтернативних варіантів дій та підвищують критичне мислення.

3. Формування навичок соціальної адаптації:

- Організація групових вправ, спрямованих на розвиток командної взаємодії, емпатії та ефективного спілкування.

- Заохочення позитивної взаємодії між учнями через спільні проекти, що дозволяють формувати почуття відповідальності та взаємної підтримки.

4. Моніторинг психоемоційного стану учнів:

Регулярне використання опитувальників, тестових методик та неформальних спостережень для виявлення учнів із низьким рівнем стресостійкості та своєчасне надання підтримки.

3.2.2. Рекомендації для батьків.

Родина виступає первинним середовищем соціалізації та значною мірою визначає психологічні ресурси підлітка. Для ефективного розвитку адаптаційних навичок у домашніх умовах рекомендується:

1. Створення стабільного емоційного клімату:

- Формування відкритого та безпечного середовища для вираження почуттів, де підліток може без страху обговорювати свої емоції, проблеми та труднощі.

- Підтримка позитивного спілкування та регулярне проведення сімейних бесід, що знижує рівень тривожності та емоційної напруженості.

2. Підтримка розвитку саморегуляції та самостійності:

- Створення умов для практики самоконтролю та планування власної діяльності: наприклад, складання щоденних планів завдань або участь у спільних домашніх проектах.

- Заохочення прийняття власних рішень із поступовим збільшенням рівня відповідальності, що сприяє формуванню внутрішньої мотивації та впевненості у власних силах.

3. Розвиток соціальних навичок:

- Організація спільних активностей, що передбачають командну роботу або взаємодію з однолітками, наприклад, спортивні секції, волонтерські проєкти або культурні заходи.

- Моделювання конструктивних стратегій подолання конфліктів та стресових ситуацій, демонструючи підлітку способи адаптивної поведінки.

4. Моніторинг та підтримка психоемоційного стану

- Спостереження за поведінкою та емоційними реакціями дитини, своєчасне виявлення підвищеної тривожності, емоційної напруженості або пасивних способів реагування на стрес.

- За потреби залучення психолога або консультаційних служб для індивідуальної підтримки та корекції стресових реакцій.

Запровадження цих рекомендацій у практику роботи педагогів та батьків створює синергічний ефект: підлітки отримують стабільну підтримку як у соціальному, так і у сімейному середовищі, що сприяє розвитку ефективних механізмів адаптації та підвищенню психологічної стійкості. Крім того, систематичне використання зазначених стратегій дозволяє формувати у підлітків внутрішні ресурси для конструктивного реагування на стресові та кризові ситуації, що є критично важливим у сучасних умовах соціальної та психологічної невизначеності.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Розроблені комплексні заходи спрямовані на підвищення психологічної адаптації та стресостійкості підлітків, включають програму тренінгових занять і практичні рекомендації для педагогів і батьків. Запропонований тренінг базується на результатах емпіричного дослідження та передбачає системну

роботу над розвитком емоційної саморегуляції, когнітивної гнучкості, навичок конструктивного подолання стресу та соціальної адаптивності. Вправи тренінгової програми спрямовані на формування внутрішніх ресурсів особистості, підвищення здатності до ефективного реагування у стресогенних умовах та розвиток активних стратегій подолання труднощів.

Практичні рекомендації для педагогів включають створення безпечного та підтримуючого навчального середовища, використання групових вправ, моделювання кризових ситуацій та систематичний моніторинг психоемоційного стану учнів. Для батьків пропонується спрямувати увагу на розвиток емоційної підтримки, формування конструктивних моделей реагування на стрес, посилення самостійності та відповідальності підлітків.

Реалізація запропонованих заходів забезпечує комплексну підтримку підлітків у навчальному та соціальному середовищі, сприяє формуванню адаптивної поведінки, зміцненню психологічної стійкості та розвитку внутрішньої мотивації. Використання тренінгових методик і рекомендацій створює умови для системного впровадження практичних заходів у педагогічну та сімейну практику, що дозволяє підвищити ефективність психоемоційної адаптації підлітків у стресових і кризових ситуаціях, підтримуючи їх психологічне здоров'я та забезпечуючи позитивну соціальну інтеграцію.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження присвячене вивченню психологічних аспектів адаптації та стресостійкості особистості в умовах надзвичайних ситуацій, і включає як теоретичний, так і емпіричний блоки. У першому розділі було систематизовано наукові підходи до розуміння психологічної адаптації та стресостійкості, визначено ключові механізми та фактори, що впливають на ефективність пристосування особистості до стресових умов. Виявлено, що адаптаційні процеси формуються під впливом когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів, а також соціальної підтримки, що підкреслює інтегративний характер психічної регуляції у кризових обставинах. Зокрема, високий рівень психологічної гнучкості, емоційного контролю та здатності до саморегуляції виступає критично важливим ресурсом для збереження стабільності психоемоційного стану в умовах невизначеності та потенційної загрози життю.

У другому розділі, присвяченому емпіричному дослідженню, було реалізовано оцінку рівня стресостійкості, психологічної адаптації та стійкості учнів старших класів за допомогою методик «Шкала стресостійкості» (SRI), «Опитувальник адаптації особистості» (PAQ) та «Шкала психологічної стійкості» (RS). Результати дослідження свідчать про те, що більшість учасників демонструють середній рівень стресостійкості та адаптації, що відповідає типовим особливостям підліткового віку. Водночас у вибірці виявлено групу учнів із високим рівнем стресостійкості, здатних ефективно регулювати емоційний стан та підтримувати продуктивну діяльність у стресових умовах, а також групу з низьким рівнем, для якої характерні підвищена емоційна чутливість і труднощі у подоланні кризових ситуацій. Проведений кореляційний аналіз показав значущий взаємозв'язок між рівнем стресостійкості та здатністю до емоційної регуляції, когнітивної гнучкості та соціальної адаптивності, що підтверджує гіпотезу дослідження щодо взаємозалежності психологічних механізмів адаптації та стресостійкості.

На основі отриманих результатів у третьому розділі розроблено комплексні рекомендації та програму психологічного тренінгу, спрямовані на підвищення ефективності адаптивних стратегій і стресостійкості підлітків. Програма включає вправи на розвиток емоційної саморегуляції, когнітивної гнучкості, соціальної взаємодії та навичок конструктивного подолання стресу. Рекомендації для педагогів передбачають організацію безпечного навчального середовища, моделювання кризових ситуацій, групові тренінги та систематичний моніторинг психоемоційного стану учнів. Рекомендації для батьків спрямовані на підтримку емоційного клімату в сім'ї, розвиток самостійності, відповідальності та конструктивних стратегій реагування на стресові фактори. Використання комплексного підходу дозволяє формувати внутрішні ресурси підлітків, підвищувати їх психологічну стійкість і забезпечувати ефективну соціальну та навчальну адаптацію.

Таким чином, проведене дослідження підтверджує, що ефективна психологічна адаптація і стресостійкість особистості є багатокомпонентними процесами, які формуються під впливом когнітивних, емоційних, поведінкових та соціальних чинників. Практичне впровадження розроблених тренінгових програм та рекомендацій дозволяє створити цілісну систему підтримки підлітків у кризових і стресогенних умовах, сприяє зміцненню психічного здоров'я та розвитку механізмів конструктивного подолання труднощів, що має особливу актуальність у сучасних соціально-психологічних умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антоненць О. Особливості прояву стресостійкості у студентської молоді / О. Антоненць // Психологія в сучасному світі : зб. матеріалів I Міжнар. наук.-практ. конф., Полтава, 2023. – С. 24–27.
2. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість : навч. посіб. / за ред. Я. М. Когута. Львів : Львів. держ. ун-т внутр. справ, 2021. – 204 с.
3. Береснева В. Т., Маслова Н. М. Дослідження стресостійкості у студентів, що знаходяться в прифронтових регіонах / В. Т. Береснева, Н. М. Маслова // Теорет. та прикл. аспекти фонд. мед.-біол. наук : матеріали Всеукр. студент. наук.-практ. конф. Львів : Видавн. Львів. політехніки, 2023. – С. 144–150.
4. Глухова В. П. Військова психологія. Одеса : ОНУ, 2016. – 241 с.
5. Грішин Е. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку / Е. Грішин // Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Психологія», 2021. – № 64. – С. 62–81. – Режим доступу: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>
6. Губар А. О. Стрес як фактор впливу на адаптацію людини [Електронний ресурс] / А. О. Губар. – Режим доступу: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/3_2010/6.pdf
7. Жукова Т. В. Роль соціальної підтримки у підтримці психологічної стійкості. Харків : Основа, 2017. – 190 с.
8. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. – 219 с.
9. Івченко Т. В. Визначення стресостійкості студентів в період воєнного стану в Україні / Т. В. Івченко та ін. // Інновації мед. освіти: перспективи, виклики та можливості : матеріали II Всеукр. дистанц. наук.-практ. конф. / ред. Т. Ю. Четвертак. Запоріжжя, 2023. – С. 157–161.

10. Козак А. А., Томчук М. І. Сучасні тенденції розвитку стресостійкості студентської молоді в умовах воєнного стану. КЗВО «Вінн. акад. безперерв. освіти», 2024. – С. 240–248.

11. Коломієць Л. І., Степова А. С. Психологічні особливості самоактуалізації осіб юнацького віку з різним рівнем стресостійкості / Л. І. Коломієць, А. С. Степова // Психологічний часопис. 2017. – № 3 (7). – С. 77.

12. Коробка Л. М., Васютинський В. О., Вінков В. Ю., Губеладзе І. Г., Гусев І. М., Мяленко В. В. Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019.

13. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. Київ : Ун-т «Україна», 2023. – 266 с.

14. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах / Л. М. Смольська // Наук. вісн. Ужгород. нац. ун-ту. Серія «Психологія», 2021. – Вип. 4. – С. 113–118.

15. Шишин А., Пономаренко Т. Психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах невизначеності / А. Шишин, Т. Пономаренко // Вісник Львів. ун-ту. Серія психологічні науки, 2023. – Вип. 16. – С. 64–71.

16. Bibri S. E. Backcasting in futures studies: a synthesized scholarly and planning approach to strategic smart sustainable city development / S. E. Bibri // European J. of Futures Research, 2018. – 6 (13). – Режим доступу: <https://doi.org/10.1186/s40309-018-0142-z>

17. Kimhi S. Prediction of societal and community resilience among Ukrainian and Polish populations during the Russian war against Ukraine / S. Kimhi // Int. J. of Disaster Risk Reduction, 2023. – 93. – Режим доступу: <https://doi.org/10.1016/j.ijdr.2023.103792>