

3. Шестопап І. А. (2020). Казкотерапія як ефективний метод роботи психотерапевта з дітьми. *Наукові записки НаУ «Острозька академія». Серія: Психологія*, № 10 (січень 2020), С. 143–148.

4. Рібцун Ю. В. (2023). Метафоричні асоціативні карти як засіб розвитку психо-мовленнєвої діяльності дітей з функціонально-мовленнєвими труднощами. Матеріали науково-практичної конференції (Ін-т спеціальної педагогіки і психології НАПН України), Київ, 2023. С. 423–426.

5. Коваль Г.Ш., Грицик О.А. Розвиток емоційного інтелекту підлітків з використанням технологій коучингу. Стаття у фаховому виданні «Габітус». № 32, 2021. С. 193–197.

6. De Vries, D., Brennan, Z., Lankin, M., Morse, R., Rix, B., & Beck, T. (2017). Healing with Books: A Literature Review of Bibliotherapy Used with Children and Youth Who Have Experienced Trauma. *Therapeutic Recreation Journal*, 51(1), 48–74.

7. Carlson, R., & Arthur, N. (1999). Play Therapy and the Therapeutic Use of Story. *Canadian Journal of Counselling*, 33(3), 212–226.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-46>

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВЛЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Кологривова Надія Михайлівна

доктор філософії з психології,

доцент кафедри практичної та клінічної психології,

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

м. Одеса, Україна

Мануйленко Аліна Олександрівна

студентка,

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

м. Одеса, Україна

Актуальність дослідження. Війна є одним із найбільш потужних стрес-факторів, що негативно впливає на психічний і фізичний стан людини. Особливості стресостійкості в умовах війни проявляються як здатність особистості ефективно адаптуватися до надзвичайних обставин, зберігати психологічну стабільність і діяти конструктивно в умовах високого рівня невизначеності та небезпеки. В умовах війни в

Україні населенню необхідно надавати професійну психологічну допомогу для посилення та підтримання стресостійкості та адаптації.

Особливості стресостійкості:

1. Першою особливістю стресостійкості в умовах війни є здатність до мобілізації внутрішніх ресурсів. Це передбачає активізацію психологічних механізмів, які дозволяють зберігати контроль над емоціями, що забезпечує ефективність прийняття рішень і здатність адекватно реагувати на загрози. В умовах війни важливо розвивати вміння швидко пристосовуватись до нових обставин і зберігати раціональне мислення, навіть у критичних ситуаціях.

2. Другою важливою характеристикою є підтримка соціальних зв'язків та взаємна підтримка між людьми. Соціальні контакти стають ключовим елементом, що підвищує стійкість до стресу. Люди, які мають надійні соціальні зв'язки, легше переживають стресові ситуації, адже отримують емоційну, інформаційну та матеріальну підтримку.

3. Третьою особливістю є наявність чітких життєвих цінностей та переконань, що слугують орієнтирами у складних умовах. Люди, які мають чітко визначені пріоритети, цілі та переконання, демонструють вищий рівень стресостійкості. Вони здатні зберігати мотивацію і продовжувати діяти конструктивно навіть у вкрай несприятливих умовах.

Отже, стресостійкість в умовах війни є комплексною характеристикою, яка залежить від внутрішніх ресурсів особистості, соціальних контактів, життєвих орієнтирів та вміння застосовувати ефективні методи саморегуляції. Розвиток цих аспектів дозволяє зберігати психологічне здоров'я та адаптивні можливості людини навіть у найважчих умовах війни.

Основні методи діагностики потенціалу стресостійкості у особистості включають:

1. Тест Холмса-Раге (Шкала соціальної адаптації та рівня стресу).
2. Опитувальник Коупленда (COPE).
3. Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холла.
4. Опитувальник стресостійкості Плутчика-Келлермана-Конте.
5. Методика оцінки психологічної стійкості та ризику дезадаптації «Прогноз».
6. Тест Лазаруса на копінг-стратегії.
7. Методика самооцінки стресостійкості С. Коена та Г. Вільямсона (Perceived Stress Scale, PSS).

Особливості проявлення стресостійкості в умовах війни в Україні мають кілька ключових аспектів:

1. Психологічна адаптація до постійної загрози.

Люди в умовах війни поступово адаптуються до підвищеного рівня небезпеки, формуючи навички швидкого реагування на сигнали повітряної тривоги, обстріли, та інші небезпечні ситуації.

2. Єднання та взаємопідтримка.

Українці проявляють високий рівень соціальної згуртованості, що значно підвищує їхню стресостійкість. Сформовані волонтерські рухи, підтримка армії, допомога постраждалим є прикладом колективної адаптації до складних обставин.

3. Висока мотивація до опору та боротьби.

Патріотизм, усвідомлення важливості боротьби за незалежність і цілісність держави сприяють підвищенню психологічної витривалості. Люди готові терпіти важкі умови заради майбутньої перемоги.

4. Пошук нових ресурсів для саморегуляції.

Українці почали частіше використовувати техніки самодопомоги: дихальні вправи, медитації, фізичні вправи, що допомагає краще справлятися з емоційною напругою війни.

5. Переформатування цінностей і життєвих пріоритетів

В умовах війни люди швидко переосмислюють власні життєві пріоритети, орієнтуючись на безпеку родини, близьких людей, а також на цінність життя та миру.

6. Феномен психологічного загартування («ефект звикання»).

У багатьох людей проявляється феномен психологічного загартування—поступове зниження чутливості до стресу внаслідок тривалого перебування в небезпечних умовах, хоча це водночас може мати й негативні наслідки для психіки.

7. Сильна інформаційна активність і медіаграмотність

Під час війни українці навчилися критично ставитися до інформації, що дозволяє зменшити паніку та підтримувати психологічний баланс, незважаючи на постійну інформаційну війну.

Висновки. Таким чином, стресостійкість в умовах війни в Україні має яскраво виражені особливості, зумовлені специфікою ситуації, високим рівнем мобілізації внутрішніх ресурсів суспільства, соціальної підтримки, патріотичного настрою та адаптивних стратегій подолання кризових ситуацій.

Література:

1. Spielberger, C.D., Gorsuch, R.L., & Lushene, R.E. (1983). *STAI Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
2. Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.

3. American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*. Washington, DC: APA.
4. Selye, H. (1976). *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill.
5. Taylor, S.E. (2011). *Health Psychology*. New York: McGraw-Hill Education.
6. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ:
7. Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності у надзвичайних ситуаціях. – Київ: НАДУ, 2019. – 230 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-47>

ОЦІНКА ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ: ПСИХОДІАГНОСТИЧНІ ПІДХОДИ

Конев Олександр Сергійович

*аспірант кафедри психології,
Університет економіки та права «КРОК»
м. Київ, Україна*

Оцінка внутрішньоособистісної зрілості є одним із ключових завдань сучасної психології, адже цей феномен визначає здатність людини до ефективного функціонування, саморозвитку, емоційної регуляції та конструктивної взаємодії з соціумом. Внутрішньоособистісна зрілість – це комплекс психологічних особливостей, які забезпечують стабільність особистості, її адаптивність та відповідальність за власні дії. Вона включає такі складові, як сформована ідентичність, автономність, рефлексивність, емоційна рівноваженість, здатність до саморегуляції та відповідальності за власні рішення [1, с. 4].

У науковій літературі існують різні підходи до визначення внутрішньоособистісної зрілості. Так, Каргіна Н. та Мельничук І. розглядають цей феномен як інтегративну характеристику особистості, що включає самозмінювання, самоствалення, комунікативну креативність та загальну психологічну гармонійність [1, с. 9]. За визначенням Штепи О. С., внутрішньоособистісна зрілість – це система психологічних характеристик, які забезпечують усвідомлену саморегуляцію поведінки, автономність у прийнятті рішень та здатність до конструктивного вирішення життєвих завдань [3, с. 56]. Дослідження