

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного управління та
національної безпеки

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота

На правах рукопису

УДК 159.944.4:159.942

ПАПУШИНА ОЛЕНА ФЕДОРІВНА

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО
РЕАГУВАННЯ НА СТРЕС У ДОРΟΣЛИХ

053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістра
кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

_____ О.Ф. Папушина

Керівник роботи

к.психол.н, доцент
Кулаковський Т.Ю.

Висновок кафедри психології

за результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри психології

№__ від «__» _____ 2025 року.

Завідувач кафедри _____

(науковий ступінь, вчене звання)_____
(підпис)_____
(науковий ступінь, вчене звання)**Результати захисту магістерської роботи**

Здобувач вищої освіти О.Ф. Папушина захистила

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____

за шкалою ECTS _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК

_____ Вікторія КОНЦЕДАЙЛО

АНОТАЦІЯ

Папушина О. Ф. Індивідуально-психологічні особливості емоційного реагування на стрес у дорослих – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 – Психологія. – Поліський національний університет, Житомир, 2025.

Магістерська робота присвячена комплексному дослідженню індивідуально-психологічних особливостей емоційного реагування на стрес у дорослому віці. У теоретичній частині роботи здійснено аналіз основних наукових підходів до розуміння феномену стресу в сучасній психології, розкрито його когнітивні та емоційні компоненти, а також обґрунтовано значення індивідуально-психологічних детермінант у формуванні емоційних реакцій на стресові впливи. Окрему увагу приділено характеристиці дорослого віку як етапу психічного та психосоціального розвитку, що супроводжується підвищеним рівнем відповідальності, професійного навантаження та ризиком хронічного стресу.

Емпіричну частину роботи побудовано на результатах дослідження, проведеного серед дорослих осіб, залучених до професійної діяльності, із використанням стандартизованих психодіагностичних методик, зокрема Шкали сприйманого стресу PSS-10, опитувальника DASS-21 та Шкали резильєнтності CD-RISC-10. У ході дослідження виявлено рівні сприйманого стресу, специфіку емоційних проявів стресу та роль психологічної стійкості як ресурсу емоційної регуляції. Проведений аналіз дозволив встановити взаємозв'язки між інтенсивністю стресу, емоційним напруженням і рівнем резильєнтності дорослих.

Практичне значення магістерської роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, фахівців із психічного здоров'я та у психоосвітніх і профілактичних програмах. Запропоновані підходи спрямовані на розвиток адаптивного емоційного

реагування, підвищення стресостійкості та збереження психологічного благополуччя дорослої особистості. Результати дослідження підкреслюють важливість цілеспрямованої психологічної роботи з емоційною регуляцією як чинника ефективної адаптації до стресових викликів сучасного життя.

Ключові слова: стрес, емоційне реагування, емоційна регуляція, дорослий вік, резильєнтність, стресостійкість, психологічні ресурси.

ABSTRACT

Papushyna O. Individual psychological characteristics of emotional responses to stress in adults – Qualification thesis manuscript.

Master's qualification thesis for the degree of Master of Psychology, specialty 053 – Psychology. – Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

The master's thesis is devoted to a comprehensive study of the individual psychological characteristics of emotional responses to stress in adulthood. The theoretical part of the research analyzes the main scientific approaches to understanding the phenomenon of stress in contemporary psychology, reveals its cognitive and emotional components, and substantiates the role of individual psychological determinants in the formation of emotional responses to stressors. Particular attention is paid to adulthood as a stage of psychological and psychosocial development characterized by increased responsibility, professional workload, and a heightened risk of chronic stress.

The empirical part of the thesis is based on the results of a study conducted among professionally active adults using standardized psychodiagnostic instruments, including the Perceived Stress Scale (PSS-10), the Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21), and the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10). The study identified levels of perceived stress, specific emotional manifestations of stress, and the role of psychological resilience as a resource for emotional regulation. The analysis made it possible to establish relationships between stress intensity, emotional tension, and the level of resilience in adults.

The practical significance of the thesis lies in the possibility of applying the obtained results in the work of practicing psychologists, mental health professionals, and in psychoeducational and preventive programs. The proposed approaches are aimed at developing adaptive emotional responses, increasing stress resistance, and maintaining the psychological well-being of adults. The findings emphasize the importance of targeted psychological work on emotional regulation as a key factor in effective adaptation to the stress challenges of modern life.

Keywords: stress, emotional responses, emotional regulation, adulthood, resilience, stress resistance, psychological resources.

ЗМІСТ

ВСТУП	9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО РЕАГУВАННЯ НА СТРЕС У ДОРΟΣЛИХ	13
1.1 Поняття стресу в психологічній науці та теоретичні підходи до його вивчення.....	13
1.2. Дорослий вік як етап психічного та психосоціального розвитку особистості.....	16
1.3. Емоційне реагування на стрес та його індивідуально-психологічні детермінанти у дорослому віці.....	19
Висновок до розділу 1	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО РЕАГУВАННЯ НА СТРЕС У ДОРΟΣЛИХ	24
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження емоційного реагування на стрес у дорослих.....	24
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження індивідуально-психологічних особливостей емоційного реагування на стрес.....	27
Висновок до розділу 2	32
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ НАПРЯМИ ОПТИМІЗАЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО РЕАГУВАННЯ НА СТРЕС У ДОРΟΣЛИХ	33
3.1. Психологічні засади розвитку адаптивного емоційного реагування на стрес у дорослому віці.....	33
3.2. Використання психологічних методів і технік для підвищення емоційної регуляції та стресостійкості дорослих.....	36
Висновок до розділу 3	

ВИСНОВКИ	41
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	43
ДОДАТКИ	46

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасних умовах життя дорослої людини дедалі частіше супроводжується дією тривалих і інтенсивних стресових чинників, пов'язаних із професійною діяльністю, соціальною нестабільністю, підвищеними вимогами до ефективності, відповідальності та емоційної залученості. Стрес у дорослому віці набуває не лише ситуативного, а й хронічного характеру, що істотно впливає на емоційну сферу, психологічне благополуччя та якість життя. За таких умов особливого значення набуває дослідження емоційного реагування на стрес як ключового механізму адаптації або дезадаптації особистості.

Емоційне реагування на стресові події не є одноманітним і визначається сукупністю індивідуально-психологічних особливостей, серед яких важливе місце посідають рівень емоційної чутливості, здатність до емоційної регуляції, особистісні риси, життєвий досвід та сформованість психологічних ресурсів. Саме індивідуальні відмінності обумовлюють варіативність емоційних реакцій дорослих на однакові за об'єктивними характеристиками стресові ситуації. Це зумовлює потребу в науковому аналізі детермінант емоційного реагування на стрес у дорослому віці.

У межах сучасної психологічної науки стрес розглядається як динамічний процес взаємодії особистості з середовищем, у якому емоційні реакції відіграють центральну роль. Згідно з транзакційною моделлю стресу Річарда Лазаруса та Сьюзен Фолкман, емоційне реагування формується в результаті когнітивної оцінки ситуації та суб'єктивної значущості подій. Дослідження у руслі теорії емоційної регуляції Джеймса Гросса акцентують увагу на індивідуальних способах управління емоціями, які можуть зменшувати або посилювати негативні наслідки стресу. Концепція психологічної стійкості Джорджа Бонанно підкреслює адаптивний потенціал особистості та можливість збереження емоційної рівноваги навіть за умов значного стресового навантаження.

Українські психологічні дослідження також засвідчують важливість аналізу емоційної сфери у контексті стресу. У працях Г. С. Костюка та

С.Д. Максименка емоційне реагування розглядається як активний компонент особистісної саморегуляції та розвитку. Наукові напрацювання Т. М. Титаренко, О. М. Кокуна, Л. А. Найдьонової спрямовані на вивчення психологічних механізмів переживання складних життєвих ситуацій, ролі емоційної зрілості, суб'єктивних ресурсів і внутрішньої позиції особистості у процесі подолання стресу. Водночас проблема індивідуально-психологічних особливостей саме емоційного реагування на стрес у дорослих залишається недостатньо інтегрованою в єдину емпірично обґрунтовану модель.

Актуальність дослідження визначається запитом практичної психології, зокрема у сфері психологічного консультування, психотерапії та профілактичної роботи з дорослим населенням. Виявлення індивідуальних особливостей емоційного реагування на стрес створює підґрунтя для розробки адресних психологічних інтервенцій, спрямованих на підвищення емоційної регуляції та збереження психічного здоров'я.

Соціальна значущість проблеми, її практична спрямованість і недостатній рівень системного теоретико-емпіричного опрацювання зумовлюють актуальність теми магістерської роботи «Індивідуально-психологічні особливості емоційного реагування на стрес у дорослих».

Мета дослідження полягає у теоретико-емпіричному вивченні індивідуально-психологічних особливостей емоційного реагування на стрес у дорослих та обґрунтуванні психологічних рекомендацій щодо оптимізації емоційної регуляції в стресових ситуаціях.

Завдання дослідження:

- проаналізувати сучасні психологічні підходи до розуміння феномену стресу та емоційного реагування;
- охарактеризувати дорослий вік як період розвитку особистості в контексті стресових впливів;
- визначити індивідуально-психологічні чинники емоційного реагування на стрес;
- емпірично дослідити особливості емоційних реакцій дорослих у

стресових ситуаціях;

– – розробити практичні рекомендації щодо підвищення адаптивності емоційного реагування на стрес.

Об'єктом дослідження є стрес як психологічне явище.

Предмет дослідження - індивідуально-психологічні особливості емоційного реагування на стрес у дорослих.

Теоретико-методологічною основою дослідження є транзакційна теорія стресу і копіngu Річарда Лазаруса та Сьюзен Фолкман, модель емоційної регуляції Джеймса Гросса, концепція психологічної стійкості Джорджа Бонанно, положення вікової та особистісної психології, а також вітчизняні наукові підходи до вивчення стресу й емоційної сфери, представлені у працях Г. С. Костюка, С. Д. Максименка, Т. М. Титаренко, О. М. Кокуна.

Методи та організація дослідження. Теоретичні методи: аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення наукових джерел з проблеми стресу та емоційного реагування. Емпіричні методи: психодіагностичні методики для оцінки рівня стресу та особливостей емоційного реагування. Для визначення суб'єктивного рівня стресу застосовано Шкалу сприйманого стресу PSS-10 (S. Cohen, T. Kamarck, R. Mermelstein), яка дозволяє оцінити індивідуальне сприйняття напруженості та перевантаженості життєвих ситуацій.

Емоційні прояви стресу досліджувалися за допомогою опитувальника DASS-21 у валідизованій українськомовній адаптації, поданій у методичному посібнику Ю. Б. Мельника та А. В. Стаднік. Методика забезпечує диференційовану оцінку рівнів депресії, тривоги та стресу.

Для оцінки психологічної стійкості як ресурсу емоційного реагування на стрес використано Шкалу резильєнтності CD-RISC-10 у українськомовній адаптації Ю. Б. Мельника та А. В. Стаднік. Методи математико-статистичної обробки даних.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягають у поглибленні уявлень про специфіку емоційного реагування на стрес у дорослих з урахуванням індивідуально-психологічних відмінностей.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у психологічному консультуванні, психотерапевтичній практиці та психоосвітніх програмах, спрямованих на розвиток емоційної регуляції та стресостійкості дорослих.

Апробація та публікації результатів дослідження: Основні положення та результати магістерської роботи були апробовані у доповідях на науково-практичних конференціях, зокрема:

«Емоційні патерни реагування на стрес як індикатор психологічної адаптації у дорослих» у межах студентської науково-практичної конференції «Студентські читання – 2024» Поліського національного університету;

«Індивідуально-психологічні чинники емоційної вразливості до стресових впливів у дорослому віці» у межах студентської науково-практичної конференції «Студентські читання – 2025» Поліського національного університету;

«Емоційна регуляція як ресурс подолання стресу в дорослому віці» у матеріалах X Міжнародної наукової конференції «Традиційні та інноваційні підходи до наукових досліджень» (м. Луцьк, Україна, грудень 2025 р.). Луцьк: Міжнародний центр наукових досліджень, 2025.

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Список використаних джерел налічує 37 найменувань, з яких 6 подано іноземними мовами. Загальний обсяг роботи становить 45 сторінок, основний текст викладено на 42 сторінках. Робота містить 5 таблиць.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО РЕАГУВАННЯ НА СТРЕС У ДОРΟΣЛИХ

1.1. Поняття стресу в психологічній науці та теоретичні підходи до його вивчення

Стрес є одним із ключових понять сучасної психології, що використовується для пояснення механізмів взаємодії особистості з умовами середовища, які перевищують її звичні адаптаційні можливості. У науковому дискурсі стрес розглядається не лише як реакція на несприятливі події, а як складний багаторівневий процес, що охоплює фізіологічні, емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти. Багатовимірність феномену стресу зумовлює існування різних теоретичних підходів до його інтерпретації та дослідження [30, 34].

Початкове наукове осмислення стресу було пов'язане з біологічним підходом, у межах якого стрес трактувався як універсальна реакція організму на будь-яку вимогу або загрозу гомеостазу. Хоча цей підхід сформував підґрунтя для подальших досліджень, у психологічній науці він зазнав суттєвого переосмислення, оскільки не враховував суб'єктивного досвіду особистості та її індивідуальних відмінностей у реагуванні на стресові впливи.

Подальший розвиток уявлень про стрес у психології був пов'язаний із переходом від суто фізіологічної інтерпретації до розуміння стресу як психологічного процесу. У цьому контексті стрес почав розглядатися як результат взаємодії між зовнішніми вимогами та внутрішніми ресурсами особистості [30, 32]. Такий підхід акцентує увагу на суб'єктивному сприйнятті ситуації, її значущості для індивіда та оцінці власних можливостей справлятися з труднощами.

Одним із провідних у сучасній психології є транзакційний підхід до розуміння стресу, розроблений Річардом Лазарусом та Сьюзен Фолкман [36, 37]. У межах цього підходу стрес визначається як динамічний процес, що виникає у

результаті когнітивної оцінки ситуації як загрозової, шкідливої або такої, що перевищує наявні ресурси особистості. Центральним поняттям тут є когнітивна оцінка, яка включає первинну оцінку значущості події та вторинну оцінку доступних способів подолання.

Згідно з транзакційною моделлю, стрес не є властивістю самої ситуації, а формується у процесі її інтерпретації. Одна й та сама подія може викликати різний рівень стресу залежно від індивідуального досвіду, очікувань, цінностей і психологічних ресурсів людини. Таким чином, у центрі аналізу опиняється суб'єктна позиція особистості та її активна роль у формуванні стресового переживання.

Важливим аспектом транзакційного підходу є розмежування понять стресу та стресорів. Стресори розглядаються як зовнішні або внутрішні події, що потенційно можуть викликати стресову реакцію, тоді як стрес є наслідком психологічної переробки цих подій [32]. Таке розмежування дозволяє більш точно аналізувати механізми емоційного реагування та адаптації.

Значний внесок у розуміння психологічної природи стресу зробили теорії емоцій, у межах яких стрес розглядається як емоційно насичений стан, що супроводжується переживанням напруження, тривоги, фрустрації або безпорадності. Емоційний компонент стресу виконує сигнальну функцію, інформуючи особистість про порушення балансу між вимогами середовища та її можливостями.

Особливу увагу в сучасних дослідженнях приділено ролі емоційної регуляції у процесі стресу. У межах концепції Джеймса Гросса емоційна регуляція розглядається як сукупність стратегій, за допомогою яких особистість впливає на виникнення, інтенсивність і тривалість емоційних реакцій [27, 29, 32]. Здатність до адаптивної емоційної регуляції розглядається як важливий чинник зниження негативних наслідків стресу.

Когнітивні підходи до вивчення стресу акцентують увагу на ролі переконань, очікувань і схем мислення у формуванні стресового реагування. У цьому контексті стрес пов'язується з когнітивними викривленнями, ригідністю

мислення та неадаптивними інтерпретаціями подій. Когнітивна вразливість розглядається як фактор підвищеної схильності до інтенсивного стресового переживання.

У межах особистісно орієнтованих підходів стрес аналізується через призму стабільних індивідуальних характеристик. Досліджується вплив таких рис, як нейротизм, емоційна лабільність, самоконтроль, толерантність до невизначеності та рівень суб'єктивного контролю. Особистісні особливості визначають не лише інтенсивність емоційного реагування, а й вибір способів подолання стресових ситуацій.

Важливим напрямом сучасних досліджень є концепція психологічної стійкості, або резильєнтності. У працях Джорджа Бонанно резильєнтність розглядається як здатність особистості зберігати або швидко відновлювати психоемоційну рівновагу після впливу стресових подій [29, 35]. Такий підхід підкреслює не патологічний, а адаптивний потенціал людини.

Психосоціальні підходи розглядають стрес у контексті соціальних ролей, міжособистісних стосунків і соціальної підтримки. Соціальне середовище може виступати як джерелом стресу, так і важливим ресурсом його подолання. Якість соціальних зв'язків, рівень підтримки та відчуття належності суттєво впливають на емоційне реагування дорослої людини.

У віковій психології стрес аналізується з урахуванням специфіки життєвого етапу. Дорослий вік характеризується поєднанням високої відповідальності, професійних і сімейних зобов'язань та необхідності підтримувати стабільну ідентичність. Ці особливості зумовлюють специфічний характер стресових переживань та емоційних реакцій.

Сучасні інтегративні підходи розглядають стрес як результат взаємодії біологічних, психологічних і соціальних чинників. Такий підхід дозволяє подолати однобічність окремих теорій і забезпечує комплексне розуміння стресу як системного явища. Особлива увага при цьому приділяється узгодженості різних рівнів реагування.

Окремим напрямом досліджень є вивчення хронічного стресу, який характеризується тривалістю та накопичувальним ефектом. Хронічний стрес пов'язується з виснаженням емоційних ресурсів, зниженням резильєнтності та підвищенням ризику психічних порушень. У цьому контексті емоційне реагування набуває стабільно негативного характеру.

У сучасній психологічній науці також розмежовують поняття дистресу та еустресу. Дистрес розглядається як форма стресу з негативними наслідками для психічного стану, тоді як еустрес може виконувати мобілізаційну та мотиваційну функцію. Таке розмежування підкреслює, що не кожен стрес є деструктивним.

Методологічно важливим є розуміння стресу як процесу, а не як статичного стану. Це дозволяє аналізувати динаміку емоційного реагування, зміну когнітивних оцінок та еволюцію адаптаційних стратегій у часі. Процесуальний підхід відкриває можливості для більш глибокого емпіричного аналізу.

1.2 Дорослий вік як етап психічного та психосоціального розвитку особистості

Дорослий вік у психологічній науці розглядається як тривалий і внутрішньо диференційований етап життєвого шляху, що характеризується відносною стабільністю особистісної структури, сформованістю базових психологічних функцій та активною реалізацією соціальних і професійних ролей [22, 25, 27,]. На відміну від дитячого та підліткового віку, у дорослості провідним стає не стільки процес становлення, скільки процес самореалізації, підтримання адаптації та збереження психологічної рівноваги в умовах підвищених вимог середовища.

У психічному розвитку дорослої людини ключове значення має інтеграція когнітивних, емоційних і мотиваційних компонентів особистості. Когнітивна сфера дорослого характеризується достатньо високим рівнем розвитку абстрактного мислення, здатністю до планування, прогнозування наслідків

власних дій і прийняття складних рішень. Разом із цим у дорослому віці зростає значущість метакогнітивних процесів, зокрема рефлексії та саморегуляції, які забезпечують ефективну адаптацію до мінливих життєвих умов.

Емоційний розвиток у дорослості пов'язаний із формуванням відносної емоційної стабільності, здатності до диференційованого переживання почуттів та усвідомленого управління емоційними станами [3, 28, 31]. Водночас дорослий вік не є періодом емоційної однорідності. Інтенсивність і характер емоційних переживань значною мірою залежать від життєвих обставин, рівня відповідальності та накопиченого досвіду подолання складних ситуацій [3, 6, 28, 31].

У межах психосоціального підходу дорослий вік розглядається як період активної взаємодії особистості з соціальним середовищем. Згідно з теорією психосоціального розвитку Еріка Еріксона, дорослість пов'язана з вирішенням ключових криз, що стосуються близькості, відповідальності та генеративності. Успішне подолання цих криз сприяє формуванню почуття психологічної цілісності та соціальної значущості.

Професійна діяльність виступає провідною сферою життєдіяльності дорослої людини та відіграє визначальну роль у структурі її ідентичності. Саме у професійному контексті дорослий найчастіше стикається з високими вимогами, конкуренцією, необхідністю ухвалення відповідальних рішень і постійної адаптації до змін. Це зумовлює підвищену вразливість до стресових впливів та актуалізує проблему емоційного реагування.

Важливою характеристикою дорослого віку є багаторольовість. Поєднання професійних, сімейних, соціальних і громадських ролей створює умови для внутрішньої напруги та рольових конфліктів. Здатність узгоджувати різні ролі та зберігати внутрішню цілісність є одним із показників психологічної зрілості особистості.

Психологічна зрілість у дорослому віці виявляється у здатності до автономії, відповідальності за власні рішення, усвідомлення життєвих цінностей і смислів. Водночас зрілість не гарантує відсутності стресу, а радше визначає

спосіб емоційного реагування на нього. Зріла особистість схильна до більш гнучких і адаптивних форм емоційної регуляції.

У дорослому віці зростає значущість особистісних ресурсів, зокрема самооцінки, внутрішнього локусу контролю, резильєнтності та емоційної компетентності. Ці характеристики виконують захисну функцію та знижують негативний вплив стресових факторів на психічний стан. Натомість дефіцит психологічних ресурсів може сприяти формуванню дезадаптивних емоційних реакцій [1, 2, 7].

Соціальні зв'язки та міжособистісні стосунки є важливим чинником психосоціального розвитку дорослого. Підтримка з боку значущих інших сприяє зменшенню емоційного напруження та підвищує здатність до подолання стресу. Водночас конфліктні або нестабільні стосунки можуть виступати потужним джерелом хронічного стресу.

Дорослий вік характеризується також накопиченням життєвого досвіду, який впливає на інтерпретацію подій і формування емоційних реакцій [4, 7, 10]. Попередній досвід подолання труднощів може виступати як ресурс, так і фактор підвищеної чутливості до стресу залежно від його емоційного забарвлення та рівня інтеграції в особистісну структуру.

З позицій вікової психології дорослість не є статичним періодом, а включає етапи, що відрізняються за психологічним змістом і домінуючими завданнями розвитку. Кожен із цих етапів має власні джерела стресу та специфіку емоційного реагування, що зумовлює необхідність диференційованого підходу до їх вивчення.

У сучасних умовах соціальних трансформацій дорослий вік супроводжується зростанням невизначеності та нестабільності, що ускладнює процес підтримання психічної рівноваги [5, 8, 14]. Часті зміни професійних вимог, соціальних ролей і життєвих стратегій підвищують ризик емоційного виснаження та дезадаптації.

Психосоціальний розвиток дорослого тісно пов'язаний із формуванням життєвих смислів і ціннісних орієнтацій. Усвідомлення сенсу власної діяльності

та життєвого шляху сприяє підвищенню стресостійкості та більш адаптивному емоційному реагуванню. Втрата або криза смислів, навпаки, посилює вразливість до стресу [12, 18, 19].

Емоційне реагування у дорослому віці виконує не лише адаптивну, а й регулятивну функцію, спрямовану на збереження внутрішньої рівноваги та узгодження взаємодії із соціальним середовищем. Саме тому дослідження емоційних реакцій на стрес у дорослих потребує врахування вікових і психосоціальних особливостей розвитку.

У дорослому віці формується здатність до усвідомленої саморегуляції, яка включає контроль емоційних імпульсів, переоцінку ситуацій і вибір конструктивних стратегій реагування. Рівень сформованості саморегуляції значною мірою визначає інтенсивність стресових переживань.

1.3. Емоційне реагування на стрес та його індивідуально-психологічні детермінанти у дорослому віці

Емоційне реагування на стрес у дорослому віці є складним психологічним процесом, що відображає суб'єктивне ставлення особистості до ситуацій, які оцінюються як значущі, загрозливі або такі, що перевищують наявні ресурси. На відміну від автоматизованих реакцій, емоційне реагування включає усвідомлені та неусвідомлені компоненти, формується у взаємодії когнітивної оцінки, попереднього досвіду та індивідуальних психологічних характеристик [11, 13, 33].

Таблиця 1.

Індивідуально-психологічні детермінанти емоційного реагування на стрес у дорослому віці

Детермінанта	Психологічна характеристика	Вплив на емоційне реагування
Когнітивна оцінка	Інтерпретація значущості та контрольованості ситуації	Визначає емоційний тон і інтенсивність реакції
Емоційна чутливість	Схильність до інтенсивних емоційних переживань	Підвищує реактивність до стресу

Емоційна регуляція	Стратегії управління емоціями	Знижує або посилює негативні емоції
Особистісні риси	Нейротизм, самоконтроль, стабільність	Формують стійкий стиль реагування
Самооцінка і локус контролю	Відчуття власної ефективності	Зменшує або підсилює напруження
Резильєнтність	Здатність до відновлення	Сприяє адаптивному реагуванню
Життєвий досвід	Попередній досвід подолання стресу	Модифікує реакції на нові стресори
Соціальна підтримка	Якість міжособистісних зв'язків	Пом'якшує негативні емоції
Професійна ідентичність	Рівень залученості та відповідальності	Впливає на хронічність стресу

У сучасній психології емоційне реагування на стрес розглядається як інтегративний феномен, що охоплює спектр емоційних станів, зокрема напруження, тривогу, страх, роздратування, фрустрацію та пригніченість. Інтенсивність і якість цих переживань залежать не лише від сили стресора, а передусім від того, як доросла людина інтерпретує ситуацію та оцінює власні можливості впливу на неї.

Важливою характеристикою емоційного реагування є його динамічність [5, 15, 21]. Емоційні реакції на стрес можуть змінюватися у часі, переходячи від гострих афективних проявів до більш стабілізованих емоційних станів. У дорослому віці така динаміка часто зумовлена необхідністю тривалого функціонування в умовах хронічного стресу.

Ключову роль у формуванні емоційного реагування відіграє когнітивна оцінка стресової ситуації. Первинна оцінка визначає значущість події для особистості, тоді як вторинна оцінка пов'язана з усвідомленням доступних ресурсів і стратегій реагування. Саме на цьому етапі закладається емоційний тон переживання, відносно якого розгортається подальша реакція.

Однією з провідних індивідуально-психологічних детермінант емоційного реагування є рівень емоційної чутливості. Особи з підвищеною чутливістю схильні до інтенсивнішого переживання стресових подій, швидшої активації негативних емоцій та тривалішого збереження напруження.

Значущим чинником є також тип емоційної регуляції. Адаптивні стратегії регуляції, зокрема когнітивна переоцінка, сприяють зниженню інтенсивності негативних емоцій і більш гнучкому реагуванню на стрес. Натомість домінування неадаптивних стратегій, таких як емоційне пригнічення, пов'язується з підвищеним ризиком емоційного виснаження.

Особистісні риси виступають стійкими детермінантами емоційного реагування на стрес. Зокрема нейротизм асоціюється з підвищеною тривожністю, емоційною нестабільністю та схильністю до негативної афективності. Низький рівень сумлінності та самоконтролю може ускладнювати ефективне управління емоційними реакціями.

Важливу роль відіграє самооцінка та рівень суб'єктивного контролю. Особи з адекватною самооцінкою та внутрішнім локусом контролю зазвичай демонструють більш помірне емоційне реагування, оскільки сприймають стресові події як такі, що піддаються впливу. Зовнішній локус контролю, навпаки, підсилює почуття безпорадності та емоційне напруження.

Психологічна стійкість, або резильєнтність, є одним із ключових ресурсів емоційного реагування у дорослому віці [23]. Високий рівень резильєнтності пов'язаний зі здатністю зберігати емоційну рівновагу, швидко відновлюватися після стресу та підтримувати функціональність у складних умовах.

Життєвий досвід дорослого також виступає важливою детермінантою емоційних реакцій. Попередній досвід подолання труднощів може знижувати емоційну реактивність за рахунок сформованих схем інтерпретації та реагування [23]. Водночас негативний травматичний досвід може підвищувати вразливість до стресу.

У дорослому віці емоційне реагування тісно пов'язане з професійною ідентичністю. Високий рівень професійної залученості та відповідальності часто супроводжується підвищеним емоційним напруженням, особливо за умов дефіциту ресурсів або невизначеності результатів діяльності.

Соціальна підтримка є важливим зовнішнім чинником, що модифікує емоційне реагування [16, 23, 34]. Наявність стабільних міжособистісних зв'язків

знижує інтенсивність негативних емоцій, тоді як соціальна ізоляція або конфліктні стосунки посилюють стресові переживання.

У дорослому віці спостерігається взаємозв'язок між емоційним реагуванням на стрес і психосоматичними проявами. Тривале збереження негативних емоційних станів може сприяти формуванню соматичних скарг і зниженню загального рівня здоров'я.

Особливого значення набуває відмінність між реакціями на гострий та хронічний стрес. Гострий стрес часто викликає інтенсивні, але короткочасні емоційні реакції, тоді як хронічний стрес призводить до поступового емоційного виснаження та зниження адаптивних можливостей.

Емоційне реагування на стрес у дорослому віці також залежить від рівня усвідомленості та рефлексії. Здатність до аналізу власних емоцій і причин їх виникнення сприяє більш контрольованому та конструктивному реагуванню.

Культурні та соціальні норми визначають допустимі форми емоційного вираження, що також впливає на характер реагування. У дорослому віці ці норми часто інтеріоризуються та стають частиною індивідуального стилю емоційної поведінки.

Важливим аспектом є гендерні відмінності в емоційному реагуванні на стрес. Дослідження засвідчують різницю у домінуючих емоційних реакціях і стратегіях регуляції, що зумовлено як соціальними очікуваннями, так і психологічними чинниками.

У дорослому віці емоційне реагування виконує сигнальну та регулятивну функції, інформуючи особистість про порушення рівноваги між вимогами та ресурсами. Ефективність цієї функції залежить від індивідуально-психологічних детермінант.

Таким чином, емоційне реагування на стрес у дорослих є результатом складної взаємодії когнітивних, емоційних і особистісних чинників. Індивідуально-психологічні детермінанти визначають не лише інтенсивність емоційних реакцій, а й їх адаптивність, що має принципове значення для психологічного благополуччя [24, 26, 35].

Висновок до розділу 1

У першому розділі магістерської роботи здійснено теоретичний аналіз феномену стресу в психологічній науці та окреслено основні підходи до його вивчення. Показано, що стрес розглядається як багатовимірний динамічний процес, що формується у взаємодії зовнішніх вимог і внутрішніх ресурсів особистості та включає когнітивні, емоційні й регулятивні компоненти. Теоретичні моделі стресу акцентують увагу на ролі суб'єктивної оцінки ситуації та індивідуальних психологічних особливостей у формуванні стресового реагування.

Проаналізовано дорослий вік як специфічний етап психічного та психосоціального розвитку, для якого характерні відносна стабільність особистісної структури, багаторольовість, висока соціальна та професійна відповідальність і підвищена чутливість до стресових впливів. Встановлено, що у дорослому віці емоційне реагування на стрес значною мірою залежить від рівня психологічної зрілості, сформованості емоційної регуляції, наявності особистісних і соціальних ресурсів, а також від специфіки життєвого досвіду.

Узагальнення наукових підходів до проблеми емоційного реагування на стрес дозволило виокремити ключові індивідуально-психологічні детермінанти цього процесу, серед яких провідне місце посідають когнітивна оцінка, емоційна чутливість, стратегії емоційної регуляції, особистісні риси та резильєнтність. Отримані теоретичні положення створюють концептуальне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження індивідуально-психологічних особливостей емоційного реагування на стрес у дорослих, представленого в наступному розділі роботи.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО РЕАГУВАННЯ НА СТРЕС У ДОРΟΣЛИХ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження емоційного реагування на стрес у дорослих

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення індивідуально-психологічних особливостей емоційного реагування на стрес у дорослих та визначення взаємозв'язків між рівнем сприйманого стресу, емоційними проявами і психологічною стійкістю. Дослідження мало кореляційно-описовий характер і проводилося із застосуванням стандартизованих психодіагностичних методик.

Дослідження здійснювалося на базі Обласного комунального підприємства «Обласний учбово-курсовий комбінат житлово-комунального господарства» Житомирської обласної ради, м. Житомир. Обрана установа функціонує в умовах підвищеного психоемоційного навантаження, що пов'язано з організаційною відповідальністю, інтенсивною професійною взаємодією та необхідністю дотримання регламентованих вимог.

Вибірку дослідження склали працівники зазначеної установи, які перебували у стані активної трудової діяльності на момент проведення дослідження. Формування вибірки здійснювалося за принципом добровільної участі з дотриманням етичних стандартів психологічного дослідження.

Загальна чисельність вибірки становила 50 осіб, що є достатнім для виявлення статистично значущих взаємозв'язків між досліджуваними психологічними показниками. До вибірки увійшли 30 жінок (60 %) та 20 чоловіків (40 %).

Віковий діапазон досліджуваних становив від 26 до 58 років, середній вік респондентів дорівнював 42,5 років. Вибірка охоплює період ранньої та середньої дорослості, що відповідає меті дослідження та дозволяє аналізувати емоційне реагування у стабільному періоді життєвого розвитку.

Усі респонденти мали стаж професійної діяльності не менше 3 років, середній стаж роботи становив 12,1 року, що свідчить про сформований досвід взаємодії з професійними стресовими чинниками та стійкі моделі емоційного реагування.

Професійна діяльність учасників дослідження включала адміністративні, навчально-методичні та організаційні функції, які передбачають інтенсивну комунікацію, відповідальність за результати діяльності та дотримання часових обмежень, що виступають джерелами хронічного стресу.

Критеріями включення до вибірки були досягнення дорослого віку, наявність постійного місця роботи, професійний стаж не менше трьох років та відсутність діагностованих психічних розладів. Особи у стані гострого психоемоційного виснаження або тимчасової непрацездатності до вибірки не залучалися.

Процедура дослідження здійснювалася у груповій та індивідуальній формах у спеціально відведений робочий час, що не порушував професійної діяльності респондентів. Усі учасники були поінформовані про мету дослідження, умови участі та принципи конфіденційності.

У межах емпіричного дослідження для комплексного вивчення емоційного реагування на стрес у дорослих було застосовано стандартизовані психодіагностичні методики, що дозволяють оцінити як суб'єктивний рівень стресу, так і специфіку емоційних проявів та ресурсні характеристики особистості. Обрані інструменти відповідають сучасним методологічним вимогам психологічної науки та є релевантними меті і завданням дослідження.

Шкала сприйманого стресу PSS-10 спрямована на вимірювання суб'єктивної оцінки напруженості та перевантаженості життєвих ситуацій протягом останнього місяця (Додаток А). Методика складається з 10 тверджень, які оцінюються за п'ятибальною шкалою частотності. PSS-10 дозволяє визначити загальний рівень сприйманого стресу, відображаючи індивідуальні відмінності у когнітивній оцінці стресових подій.

Перевагою PSS-10 є її чутливість до психологічних аспектів стресу, зокрема відчуття втрати контролю, непередбачуваності та перевантаженості. Це робить методику доцільною для дослідження емоційного реагування, оскільки суб'єктивне сприйняття стресу безпосередньо пов'язане з інтенсивністю емоційних реакцій у дорослих.

Для оцінки емоційних проявів стресу застосовано опитувальник DASS-21 у валідизованій українськомовній адаптації [17]. Методика складається з 21 твердження та включає три субшкали, спрямовані на вимірювання рівнів депресії, тривоги та стресу. DASS-21 дозволяє диференційовано аналізувати емоційні стани, які часто супроводжують стресові переживання.

Застосування DASS-21 є методологічно обґрунтованим у контексті даного дослідження, оскільки шкала стресу відображає стан психоемоційного напруження, підвищеної збудливості та труднощів у розслабленні, що є ключовими показниками емоційного реагування на стрес у дорослому віці.

Для дослідження психологічної стійкості як ресурсу емоційного реагування було використано Шкалу резильєнтності CD-RISC-10 у українськомовній адаптації [17]. Методика складається з 10 тверджень і дозволяє оцінити здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій, долати труднощі та відновлювати емоційну рівновагу.

CD-RISC-10 спрямована на виявлення таких характеристик, як упевненість у власних можливостях, здатність зберігати цілеспрямованість у складних умовах та психологічна гнучкість. Високі показники за цією шкалою розглядаються як фактор, що знижує інтенсивність негативного емоційного реагування на стрес.

Поєднання методик PSS-10, DASS-21 та CD-RISC-10 забезпечує комплексний підхід до аналізу емоційного реагування на стрес у дорослих, дозволяючи одночасно врахувати рівень сприйманого стресу, емоційні стани та наявні психологічні ресурси особистості [17].

Застосування комплексу зазначених методик забезпечило можливість аналізу як негативних емоційних проявів стресу, так і ресурсних характеристик особистості, що модифікують емоційне реагування.

Отримані дані були підготовлені до математико-статистичної обробки з використанням методів описової статистики та кореляційного аналізу, що дозволяє виявити закономірності взаємозв'язків між показниками сприйманого стресу, емоційних станів і резильєнтності.

Процедура проведення дослідження була стандартизованою для всіх респондентів. Учасникам надавалися однакові інструкції щодо заповнення опитувальників, що дозволило мінімізувати вплив зовнішніх факторів та індивідуальних відмінностей у розумінні завдань. Заповнення методик здійснювалося без часових обмежень, у комфортних умовах робочого середовища.

Застосування комплексу взаємодоповнювальних психодіагностичних методик дозволило отримати багатовимірну картину емоційного реагування на стрес у дорослих. Поєднання показників сприйманого стресу, емоційних станів та резильєнтності забезпечило можливість аналізу як негативних проявів стресу, так і адаптивних ресурсів особистості.

Обрані методики відповідають сучасним науковим вимогам щодо надійності та валідності та широко використовуються у психологічних дослідженнях дорослого контингенту. Їх застосування є методологічно обґрунтованим у контексті вивчення індивідуально-психологічних особливостей емоційного реагування на стрес у професійному середовищі.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження індивідуально-психологічних особливостей емоційного реагування на стрес

Аналіз результатів емпіричного дослідження здійснювався відповідно до мети та завдань магістерської роботи й був спрямований на виявлення рівня сприйманого стресу, особливостей емоційного реагування та ролі психологічної стійкості у дорослих. Для цього застосовувалися методи описової статистики та

кореляційного аналізу, що дозволило охарактеризувати як загальні тенденції у вибірці, так і взаємозв'язки між досліджуваними психологічними показниками.

На першому етапі було проаналізовано результати за Шкалою сприйманого стресу PSS-10. Отримані дані свідчать, що для більшості респондентів характерний середній рівень сприйманого стресу, що відображає помірне, але стабільне психоемоційне напруження, пов'язане з умовами професійної діяльності та життєвими вимогами дорослого віку. Водночас у частини досліджуваних зафіксовано високі показники стресу, що може вказувати на дефіцит адаптаційних ресурсів.

Таблиця 2.1

Рівні сприйманого стресу за шкалою PSS-10 (n = 50)

Рівень сприйманого стресу	Кількість осіб	Відсоток
Низький	11	22 %
Середній	28	56 %
Високий	11	22 %

Інтерпретація отриманих результатів дозволяє зробити висновок, що професійне середовище дорослих, залучених до дослідження, характеризується наявністю постійних стресогенних чинників, які, однак, не завжди призводять до критичного перевантаження. Середній рівень стресу може розглядатися як адаптивний, проте за тривалого збереження він створює ризик емоційного виснаження.

Наступним кроком було проаналізовано результати за опитувальником DASS-21, який дозволяє оцінити емоційні прояви стресу через показники депресії, тривоги та стресу. Отримані дані свідчать, що найбільш вираженим компонентом емоційного реагування у вибірці є саме стрес, тоді як показники депресії та тривоги переважно перебувають у межах низького та середнього рівнів.

Таблиця 2.2

Розподіл респондентів за рівнями емоційних станів (DASS-21)

Шкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Депресія	62 %	28 %	10 %
Тривога	48 %	36 %	16 %
Стрес	30 %	44 %	26 %

Отримані результати свідчать, що емоційне реагування на стрес у дорослих переважно проявляється у формі напруженості, дратівливості та труднощів у розслабленні, а не у вигляді глибоких депресивних станів. Це узгоджується з уявленням про дорослий вік як період високої функціональної активності, коли особистість, попри емоційне напруження, зберігає здатність до виконання соціальних і професійних ролей.

Водночас наявність групи респондентів з високими показниками за шкалою стресу DASS-21 вказує на ризик формування хронічного стресу та подальших психоемоційних порушень. Саме ця група потребує особливої уваги з боку психологічної практики та профілактичних заходів.

Окремий етап аналізу був присвячений вивченню психологічної стійкості за допомогою шкали CD-RISC-10. Результати засвідчили, що більшість досліджуваних мають середній рівень резильєнтності, що відображає наявність базових адаптаційних ресурсів, але не завжди достатніх для ефективного подолання інтенсивного або тривалого стресу.

Таблиця 2.3

Рівні психологічної стійкості за шкалою CD-RISC-10

Рівень резильєнтності	Кількість осіб	Відсоток
Низький	9	18 %
Середній	31	62 %
Високий	10	20 %

Інтерпретація цих даних дозволяє стверджувати, що психологічна стійкість виступає важливим, але нерівномірно розподіленим ресурсом емоційного реагування на стрес у дорослих. Особи з високим рівнем

резильєнтності демонструють більшу здатність до емоційної стабілізації та відновлення після стресових подій.

Для виявлення взаємозв'язків між досліджуваними показниками було проведено кореляційний аналіз. Отримані результати свідчать про наявність статистично значущих зв'язків між рівнем сприйманого стресу, емоційними проявами та психологічною стійкістю.

Таблиця 2.4

Кореляційні зв'язки між показниками стресу, емоційних станів і резильєнтності

Показники	PSS-10	Депресія	Тривога	Стрес (DASS)	Резильєнтність
PSS-10	1,00	0,52**	0,48**	0,61**	-0,55**
Депресія	0,52**	1,00	0,58**	0,64**	-0,49**
Тривога	0,48**	0,58**	1,00	0,59**	-0,43**
Стрес (DASS)	0,61**	0,64**	0,59**	1,00	-0,57**
Резильєнтність	-0,55**	-0,49**	-0,43**	-0,57**	1,00

Примітка. ** $p < 0,01$.

Кореляційний аналіз показав, що підвищення рівня сприйманого стресу супроводжується зростанням інтенсивності негативних емоційних станів, зокрема стресу, тривоги та депресивних проявів. Водночас виявлено обернені зв'язки між резильєнтністю та всіма показниками емоційного напруження, що підтверджує її роль як захисного психологічного ресурсу.

Особливо показовим є сильний негативний зв'язок між резильєнтністю та шкалою стресу DASS-21, що свідчить про здатність психологічно стійких осіб ефективніше регулювати емоційні реакції навіть за умов високого навантаження. Це підтверджує положення сучасних концепцій про роль резильєнтності як ключового чинника адаптації.

Узагальнюючи результати емпіричного дослідження, можна стверджувати, що емоційне реагування на стрес у дорослих має виражену індивідуально-психологічну зумовленість. Рівень сприйманого стресу,

інтенсивність емоційних проявів і психологічна стійкість перебувають у тісному взаємозв'язку та формують цілісну систему реагування на стресові впливи.

Отримані результати підтверджують доцільність комплексного підходу до вивчення стресу, який враховує не лише негативні емоційні стани, а й ресурсні характеристики особистості. Це створює наукове підґрунтя для розробки практичних рекомендацій, спрямованих на оптимізацію емоційного реагування та підвищення психологічної стійкості дорослих, що буде розглянуто у наступному розділі роботи.

Висновок до розділу 2

У другому розділі магістерської роботи представлено результати емпіричного дослідження індивідуально-психологічних особливостей емоційного реагування на стрес у дорослих. Проведений аналіз показав, що для більшості респондентів характерний середній рівень сприйманого стресу, який супроводжується помірно вираженим емоційним напруженням. Водночас у частини досліджуваних зафіксовано високі показники стресу, що свідчить про наявність групи підвищеного ризику щодо формування хронічного психоемоційного напруження.

Результати дослідження емоційних станів засвідчили, що емоційне реагування на стрес у дорослих переважно проявляється через підвищений рівень стресу та тривожності, тоді як депресивні прояви мають менш виражений характер. Виявлені статистично значущі позитивні кореляції між рівнем сприйманого стресу та показниками депресії, тривоги й стресу підтверджують взаємопов'язаність когнітивної оцінки стресових ситуацій і емоційних реакцій на них.

Встановлено, що психологічна стійкість виступає важливим індивідуально-психологічним ресурсом емоційного реагування на стрес у дорослому віці. Виявлені обернені кореляційні зв'язки між рівнем резильєнтності та показниками емоційного напруження свідчать про її захисну функцію та здатність знижувати інтенсивність негативних емоційних реакцій. Отримані результати підтверджують доцільність розробки психологічних інтервенцій, спрямованих на підвищення резильєнтності та оптимізацію емоційної регуляції у дорослих.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ НАПРЯМИ ОПТИМІЗАЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО РЕАГУВАННЯ НА СТРЕС У ДОРΟΣЛИХ

3.1. Психологічні засади розвитку адаптивного емоційного реагування на стрес у дорослому віці

Адаптивне емоційне реагування на стрес у дорослому віці розглядається у сучасній психології як важливий показник психологічного благополуччя та ефективної взаємодії особистості з вимогами середовища. Його розвиток ґрунтується на здатності індивіда усвідомлювати власні емоційні стани, регулювати інтенсивність емоційних реакцій та інтегрувати переживання у систему життєвих смислів без порушення психічної рівноваги.

Однією з ключових психологічних засад адаптивного емоційного реагування є сформованість емоційної усвідомленості. Здатність розпізнавати, диференціювати та вербалізувати власні емоції знижує ризик афективних зривів і сприяє переходу від імпульсивних реакцій до усвідомленої саморегуляції. У дорослому віці розвиток емоційної усвідомленості пов'язаний із накопиченням рефлексивного досвіду та формуванням метакогнітивних навичок [31, 34].

Важливу роль у розвитку адаптивного емоційного реагування відіграють когнітивні процеси, зокрема інтерпретація та переоцінка стресових ситуацій. Когнітивна переоцінка дозволяє змінити емоційний тон переживання шляхом переосмислення значущості події або власних можливостей впливу на неї. Такий механізм сприяє зниженню інтенсивності негативних емоцій і підвищенню суб'єктивного контролю над ситуацією.

Емоційна регуляція є центральним компонентом адаптивного реагування на стрес. Вона охоплює сукупність стратегій, спрямованих на модифікацію емоційних реакцій на різних етапах їх виникнення. Адаптивні стратегії емоційної регуляції характеризуються гнучкістю, контекстуальною доцільністю та орієнтацією на довготривале психологічне благополуччя.

Особистісні ресурси відіграють визначальну роль у формуванні здатності до адаптивного емоційного реагування. До таких ресурсів належать самооцінка,

внутрішній локус контролю, почуття самоефективності та психологічна стійкість. Наявність розвинених ресурсів сприяє зменшенню емоційної реактивності та підвищує толерантність до стресу.

Резильєнтність розглядається як динамічна характеристика, що забезпечує здатність особистості зберігати або відновлювати емоційну рівновагу після стресових подій. Розвиток резильєнтності у дорослому віці пов'язаний із формуванням позитивного досвіду подолання труднощів, інтеграцією життєвих випробувань у цілісну особистісну історію та усвідомленням власних адаптаційних можливостей [11, 19, 36].

Важливим чинником адаптивного емоційного реагування є рівень саморегуляції. Саморегуляція передбачає здатність контролювати емоційні імпульси, підтримувати цілеспрямовану поведінку та коригувати реакції відповідно до вимог ситуації. У дорослому віці розвиток саморегуляції тісно пов'язаний із професійною відповідальністю та соціальною зрілістю.

Соціально-психологічні чинники також суттєво впливають на формування адаптивного емоційного реагування. Соціальна підтримка з боку значущих інших знижує інтенсивність стресових переживань і створює умови для безпечного вираження емоцій. Відчуття належності та прийняття підсилює впевненість у власних ресурсах [20, 25, 32].

У дорослому віці важливою передумовою адаптивного реагування є сформованість життєвих смислів і ціннісних орієнтацій. Наявність чітких життєвих пріоритетів сприяє переосмисленню стресових подій у ширшому екзистенційному контексті, що знижує їх руйнівний емоційний вплив.

Психологічна гнучкість виступає важливою засадою адаптивного емоційного реагування. Вона передбачає здатність змінювати стратегії реагування залежно від умов ситуації та власного психічного стану. Гнучке реагування дозволяє уникати ригідних патернів поведінки, що підвищують рівень стресу.

Здатність до прийняття власних емоцій без їх придушення або уникання є ще однією важливою умовою адаптивного реагування. Прийняття емоцій знижує

внутрішній опір і сприяє більш ефективному відновленню психоемоційної рівноваги після стресових подій.

Розвиток емоційної компетентності у дорослому віці включає не лише управління власними емоціями, а й розуміння емоцій інших людей. Це сприяє покращенню міжособистісної взаємодії та зменшенню соціального стресу, який часто супроводжує професійну діяльність.

У контексті професійного життя адаптивне емоційне реагування пов'язане з умінням відмежовувати робочі переживання від особистого життя та запобігати емоційному вигоранню. Розвиток навичок психологічної дистанції дозволяє зберігати емоційний баланс без втрати залученості до діяльності.

Важливу роль у формуванні адаптивного реагування відіграє розвиток навичок стрес-менеджменту. Усвідомлене планування, пріоритизація завдань і управління ресурсами знижують ймовірність хронічного стресу та емоційного виснаження.

Психосвітні впливи є ефективним засобом розвитку адаптивного емоційного реагування. Отримання знань про природу стресу, механізми емоційної регуляції та індивідуальні особливості реагування сприяє підвищенню саморефлексії та відповідальності за власний психічний стан.

У дорослому віці значущою є інтеграція тілесних і психічних аспектів емоційного реагування. Усвідомлення тілесних сигналів стресу дозволяє своєчасно коригувати емоційні реакції та запобігати накопиченню напруження.

Розвиток адаптивного емоційного реагування передбачає формування довготривалих стратегій психологічної підтримки та самопомоги. Регулярна рефлексія власного емоційного стану сприяє підтриманню психічної рівноваги.

Важливим чинником є також формування позитивного ставлення до змін і невизначеності. Толерантність до невизначеності знижує тривожність та сприяє більш спокійному емоційному реагуванню у складних життєвих умовах.

У дорослому віці адаптивне емоційне реагування тісно пов'язане з розвитком відповідальності за власне психічне здоров'я. Усвідомлення меж

власних можливостей та своєчасне звернення за психологічною допомогою є ознакою психологічної зрілості.

3.2. Використання психологічних методів і технік для підвищення емоційної регуляції та стресостійкості дорослих

Підвищення емоційної регуляції та стресостійкості дорослих є одним із пріоритетних завдань сучасної психологічної практики, оскільки ці характеристики безпосередньо пов'язані з психічним здоров'ям, професійною ефективністю та якістю життя. Психологічні методи й техніки, спрямовані на роботу зі стресом, мають базуватися на науково обґрунтованих моделях емоційного реагування та враховувати індивідуально-психологічні особливості дорослої особистості.

Одним із найбільш поширених напрямів є застосування когнітивно орієнтованих методів, які спрямовані на зміну дезадаптивних способів інтерпретації стресових ситуацій. Робота з автоматичними думками, ірраціональними переконаннями та когнітивними викривленнями дозволяє знизити інтенсивність негативних емоцій і сформувати більш реалістичну та контрольовану оцінку подій.

Важливим інструментом у цьому контексті є техніки когнітивної переоцінки, що сприяють зміні емоційного значення стресової події. Застосування таких технік допомагає дорослим усвідомлювати альтернативні інтерпретації ситуації, що зменшує рівень тривоги та напруження і підвищує відчуття психологічної компетентності.

Ефективними є також методи розвитку навичок емоційної усвідомленості. Практики, спрямовані на ідентифікацію, диференціацію та вербалізацію емоцій, дозволяють зменшити ризик їх соматизації та неусвідомленого накопичення. Усвідомлення власних емоцій є передумовою для подальшої регуляції емоційних станів.

Широкого застосування набули методи, засновані на розвитку навичок саморегуляції. До них належать техніки управління увагою, дихальні вправи,

методи зниження фізіологічного напруження та формування стану внутрішньої рівноваги. Такі техніки дозволяють впливати на фізіологічну складову стресу, що, у свою чергу, знижує інтенсивність емоційних реакцій.

Важливу роль у підвищенні стресостійкості відіграють методи розвитку психологічної резильєнтності. Практична робота в цьому напрямі передбачає зміцнення віри у власні ресурси, формування навичок відновлення після стресових подій та усвідомлення попереднього досвіду успішного подолання труднощів.

Доцільним є використання методів, спрямованих на розвиток навичок адаптивного копіngu. Формування конструктивних стратегій подолання стресу, таких як проблемно орієнтоване вирішення ситуацій або звернення по соціальну підтримку, сприяє зниженню емоційного навантаження та попередженню хронічного стресу.

Психоосвітні програми є важливим компонентом роботи зі стресом у дорослих. Надання науково обґрунтованої інформації про природу стресу, механізми емоційного реагування та фактори стресостійкості сприяє підвищенню рівня саморефлексії та відповідальності за власний психічний стан.

Значний потенціал мають групові форми психологічної роботи, які дозволяють поєднувати навчання навичкам емоційної регуляції з міжособистісною підтримкою. Груповий формат сприяє нормалізації переживань, зменшенню відчуття ізольованості та формуванню досвіду конструктивної взаємодії.

Ефективним напрямом є використання методів, орієнтованих на розвиток усвідомленості. Практики, що сприяють зосередженню на поточному моменті, дозволяють зменшити румінацію та надмірну фіксацію на стресових подіях, що позитивно впливає на емоційний стан дорослих.

Особливе значення мають методи формування навичок прийняття емоційних переживань. Прийняття дозволяє зменшити внутрішній опір негативним емоціям і запобігати розвитку вторинного емоційного напруження, пов'язаного з боротьбою проти власних почуттів.

У професійному контексті доцільним є використання методів профілактики емоційного вигорання. Формування навичок відновлення ресурсів, психологічної дистанції та балансу між роботою і особистим життям сприяє збереженню емоційної стабільності.

Розвиток навичок ефективної комунікації також позитивно впливає на емоційне реагування на стрес. Здатність конструктивно висловлювати емоції, встановлювати межі та вирішувати міжособистісні конфлікти знижує рівень соціального стресу.

Психологічні методи роботи зі стресом мають враховувати індивідуальні відмінності дорослих. Індивідуалізація психологічних інтервенцій дозволяє підвищити їх ефективність та адаптивність до конкретних життєвих умов і ресурсів особистості.

Доцільним є поєднання короткострокових технік швидкої стабілізації емоційного стану з довготривалими програмами розвитку емоційної регуляції. Такий підхід забезпечує як негайне зниження напруження, так і стійкі зміни у стилі емоційного реагування.

Важливим напрямом є формування навичок самопідтримки та самодопомоги. Здатність самостійно застосовувати психологічні техніки у повсякденному житті підвищує автономність дорослої особистості у подоланні стресу.

Застосування тілесно орієнтованих методів також сприяє підвищенню емоційної регуляції. Усвідомлення тілесних реакцій на стрес дозволяє своєчасно коригувати емоційний стан і запобігати його ескалації.

У сучасній психологічній практиці ефективним є інтегративний підхід, що поєднує різні методи та техніки залежно від потреб клієнта. Такий підхід дозволяє комплексно впливати на когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти стресового реагування.

Використання психологічних методів і технік для підвищення емоційної регуляції та стресостійкості потребує систематичності та послідовності. Разові

втручання мають обмежений ефект, тоді як регулярна психологічна робота сприяє стійким позитивним змінам.

Висновок до розділу 3

У третьому розділі магістерської роботи розкрито психологічні засади розвитку адаптивного емоційного реагування на стрес у дорослому віці та обґрунтовано можливості практичного впливу на процеси емоційної регуляції і стресостійкості. Показано, що адаптивне емоційне реагування ґрунтується на поєднанні емоційної усвідомленості, когнітивної гнучкості, розвинених навичок саморегуляції та наявності особистісних ресурсів, які забезпечують ефективну взаємодію особистості зі стресогенними умовами середовища.

Проаналізовано основні психологічні методи й техніки, спрямовані на підвищення емоційної регуляції та стресостійкості дорослих, зокрема когнітивно орієнтовані, психоосвітні, ресурсно-орієнтовані, тілесні та інтегративні підходи. Встановлено, що найбільшої ефективності досягають ті психологічні інтервенції, які поєднують роботу з когнітивними інтерпретаціями стресових подій, розвиток усвідомлення емоційних станів та формування навичок відновлення психологічних ресурсів.

Узагальнення теоретичних положень і практичних підходів дозволило зробити висновок про доцільність системного та індивідуалізованого підходу до розвитку емоційної регуляції у дорослих. Реалізація комплексних психологічних програм, спрямованих на зміцнення резильєнтності та оптимізацію емоційного реагування, сприяє збереженню психічного здоров'я, попередженню хронічного стресу та підвищенню якості життя дорослої особистості.

ВИСНОВКИ

У роботі здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження індивідуально-психологічних особливостей емоційного реагування на стрес у дорослих, що дало змогу системно розкрити психологічну природу цього феномену та визначити його ключові детермінанти. Теоретичний аналіз засвідчив, що у сучасній психологічній науці стрес розглядається як багатовимірний динамічний процес, який формується у взаємодії когнітивної оцінки ситуації, емоційних реакцій та індивідуальних ресурсів особистості. Емоційне реагування на стрес постає не як вторинний прояв, а як центральний механізм адаптації, що визначає напрям і ефективність подальшої поведінки дорослої людини.

У межах аналізу дорослого віку як етапу психічного та психосоціального розвитку встановлено, що саме цей період характеризується поєднанням відносної особистісної стабільності та підвищеного рівня відповідальності, багаторольовості й соціальних вимог. Дорослий вік створює специфічні умови для виникнення хронічного стресу, що актуалізує проблему емоційної регуляції та психологічної стійкості. Показано, що індивідуально-психологічні особливості, зокрема рівень емоційної чутливості, стиль емоційної регуляції, самооцінка та резильєнтність, зумовлюють варіативність емоційного реагування на стресові впливи у дорослих.

Результати емпіричного дослідження підтвердили, що для більшості дорослих характерний середній рівень сприйманого стресу, який супроводжується помірно вираженим емоційним напруженням. Водночас виявлено групу респондентів із високими показниками стресу та інтенсивними емоційними проявами, що свідчить про ризик розвитку хронічного психоемоційного виснаження. Аналіз емоційних станів показав, що емоційне реагування на стрес у дорослих переважно проявляється через стрес і тривожність, тоді як депресивні прояви мають менш виражений характер, що відповідає функціональній спрямованості дорослого віку.

Кореляційний аналіз засвідчив наявність тісних і статистично значущих зв'язків між рівнем сприйманого стресу та негативними емоційними станами, що підтверджує визначальну роль суб'єктивної когнітивної оцінки у формуванні емоційного реагування. Водночас виявлено стійкі обернені зв'язки між показниками резильєнтності та рівнем емоційного напруження, що дозволяє розглядати психологічну стійкість як ключовий захисний ресурс дорослої особистості. Отримані результати емпірично підтверджують положення сучасних теорій про ресурсний характер адаптації до стресу.

Теоретичне узагальнення та інтерпретація емпіричних даних дали змогу обґрунтувати психологічні засади розвитку адаптивного емоційного реагування на стрес у дорослому віці. Показано, що ефективна адаптація ґрунтується на поєднанні емоційної усвідомленості, когнітивної гнучкості, здатності до саморегуляції та сформованих особистісних ресурсів. Розвиток цих компонентів сприяє зниженню емоційної реактивності, підвищенню стресостійкості та збереженню психологічного благополуччя.

На основі результатів дослідження обґрунтовано доцільність застосування психологічних методів і технік, спрямованих на підвищення емоційної регуляції та резильєнтності дорослих. Найбільш ефективними визначено комплексні та індивідуалізовані психологічні інтервенції, які поєднують когнітивну переоцінку стресових подій, розвиток емоційної усвідомленості, формування навичок саморегуляції та зміцнення особистісних ресурсів. Реалізація таких підходів має важливе значення для профілактики хронічного стресу, емоційного вигорання та зниження ризиків психоемоційних порушень у дорослому віці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вінс, В. А., & Суворова, А. Г. (2023). Можливості профілактики та корекції посттравматичного стресового розладу у дорослих.
2. Вінс, В. А., Онопрієнко, Л. М., & Кузьменко, Т. М. (2024). Психологічні особливості прояву психосоматичних захворювань в осіб дорослого віку.
3. Журавльова, Л. П. (2009). Емоційний інтелект як проблема психологічних досліджень.
4. Журавльова, Л. П., Коломієць, Т. В., Кулаковський, Т. Ю., Пирог, Г. В., Котлова, Л. О., Можаровська, Т. В., ... & Коробко, Д. (2020). Особистісне зростання в умовах трансформації сучасного суспільства.
5. Кокун, О. М. (2012). Психологія професійного становлення сучасного фахівця.
6. Кокун, О. М. (2022). Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни».
7. Кокун, О. М., & Мельничук, Т. І. (2023). Резилієнс-довідник: практичний посібник.
8. Кононова, В. К. (2025). Особливості стресостійкості особистості в сучасних умовах.
9. Кулаковський, Т. Ю. (2017). Когнітивний підхід у вивченні феномену підприємця. *Вісник Житомирського державного технологічного університету. Серія: Економічні науки*, (2), 117-123.
10. Кульчицька, А. В. (2025). *Психологічні ресурси осіб із психотравмуючим дитячим досвідом* (Master's thesis, Волинський національний університет імені Лесі Українки).
11. Лінькова, С. М. (2025). Особливості регуляції негативних психоемоційних станів жінок в умовах воєнного стану.
12. Максименко, С. Д. (2006). Генеза здійснення особистості.
13. Максименко, С. Д. (2013). Психологія учіння людини: генетико-моделюючий підхід.

- 14.Максименко, С. Д. (2015). Теорія специфічних рушіїв розвитку ГС Костюка. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*, (27).
- 15.Максименко, С. Д., Седих, К. В., Моргун, В. Ф., Тітов, І. Г., Лавріненко, В. А., Моляко, В. О., ... & Яценко, Т. С. (2007). Психологія і особистість.
- 16.Малімон, В. (2025). Психологічні особливості переживання самотності в дорослому віці.
- 17.Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Шкала депресії, тривоги та стресу: метод. посіб. (укр. Харків: ХОГОКЗ.
<https://doi.org/10.26697/sri.krpoch/melnyk.stadnik.4.2023>
- 18.Олексенко, С. (2023). Стрес: особливості переживання та підтримка.
- 19.Олійник, М. Г. (2023). Гендерні особливості емоційного реагування особистості на війну.
- 20.Рибалка, В. (2002). Григорій Костюк: психологічна теорія особистості. *Психологія і суспільство*, (1 (7)), 10-17.
- 21.Саєнко, О., & Коверзньєва, І. (2025). Психологічні особливості взаємозв'язку між емпатією та емоційним вигоранням у особистостей дорослого віку. *Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*, (27 (72)), 140-149.
- 22.Слюсаревський, М. М., Найдьонова, Л. А., Титаренко, Т. М., Татенко, В. О., Горностай, П. П., Кочубейник, О. М., & Лазоренко, Б. П. (2020). Життєвий світ і психологічна безпека людини в умовах суспільних змін.
- 23.Степаненко, В., Злобіна, О. Г., Головаха, Є., Дембіцький, С., & Найдьонова, Л. А. (2023). Стрес, спричинений війною, та ресурси соціально-психологічної стійкості: огляд теоретичних концептуалізацій. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*, 4, 22-39.
- 24.Титаренко, Т. М. (2003). Життєвий світ особистості. *К.: Либідь. 2003. 376 с.*
- 25.Титаренко, Т. М. (2018). Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації.
- 26.Титаренко, Т. М., & Ларіна, Т. О. (2009). Життєстійкість особистості:

соціальна необхідність та безпека.

27. Тригубчак, А. І. (2023). Особливості переживання стресових станів особами різного віку.
28. Усик, К. М. (2024). Емоційний інтелект як чинник подолання стресу.
29. Філюхіна, М. О. (2021). Особливості стресу у дорослому віці та засоби його подолання. *Освіта і наука*, (1).
30. Химин, ж., Христук, о., & Кузьо, о. Сучасні дослідження стресу та його вплив на психіку людини.
31. Чебикін, О. Я. (2020). Емоційний інтелект, його пізнавально-мисленнєві ознаки та функції.
32. Campbell, J., & Ehlert, U. (2012). Acute psychosocial stress: does the emotional stress response correspond with physiological responses?. *Psychoneuroendocrinology*, 37(8), 1111-1134.
33. Chan, K. B. (1977). Individual differences in reactions to stress and their personality and situational determinants: Some implications for community mental health. *Social Science & Medicine* (1967), 11(2), 89-103.
34. Childs, E., White, T. L., & de Wit, H. (2014). Personality traits modulate emotional and physiological responses to stress. *Behavioural pharmacology*, 25(5 and 6), 493-502.
35. Duijndam, S., Karreman, A., Denollet, J., & Kupper, N. (2020). Physiological and emotional responses to evaluative stress in socially inhibited young adults. *Biological psychology*, 149, 107811.
36. Fabes, R. A., & Eisenberg, N. (1997). Regulatory control and adults' stress-related responses to daily life events. *Journal of personality and social psychology*, 73(5), 1107.
37. Goldstein, M. J. (1973). Individual differences in response to stress. *American Journal of Community Psychology*, 1(2), 113.