

УДК 159.95:159.91:159.942:316.7

DOI <https://doi.org/10.32782/academ-ped.psych-2026-10.10>

Світлана ДЕРЕВ'ЯНКО

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри загальної, вікової та соціальної психології,

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка

svetl7788@ukr.net

ORCID: 0000-0003-2946-1444

Ірина МУНАСИПОВА-МОТЯШ

кандидат біологічних наук, доцент,

доцент кафедри загальної, вікової та соціальної психології,

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка

irynamotyash@gmail.com

ORCID: 0000-0002-4129-9040

КОГНІТИВНА РЕГУЛЯЦІЯ ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ПРЕДИКТОРИ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ: УКРАЇНСЬКІ, АМЕРИКАНСЬКІ ТА КИТАЙСЬКІ ДОСЛІДЖЕННЯ

Анотація. Мета статті полягає у порівняльному аналізі сучасних українських, американських і китайських досліджень когнітивної регуляції та психофізіологічних предикторів емоційної стійкості. **Методологія дослідження** ґрунтується на системному, порівняльному та соціокультурному підходах. Використано методи теоретичного аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення та систематизації сучасних наукових джерел. **Наукова новизна** полягає у комплексному порівнянні сучасних підходів до вивчення емоційної стійкості в американській, китайській та українській наукових традиціях. Обґрунтовано, що культурний контекст істотно впливає на вибір стратегій когнітивної регуляції, і при цьому не змінює універсальних психофізіологічних механізмів адаптації до стресу. Встановлено, що американські дослідження акцентують роль особистісної агентності, когнітивної переоцінки та самоефективності; китайські – підтримання внутрішньої рівноваги, емоційної стриманості та інтеграції когнітивних і психофізіологічних процесів; українські – розвиток психологічних ресурсів адаптації, когнітивного переосмислення травматичного досвіду та пошуку особистісного смислу в умовах тривалого воєнного стресу. **Висновки.** Емоційна стійкість є багаторівневим психобіологічним феноменом, що формується внаслідок взаємодії когнітивних, емоційних і психофізіологічних механізмів. Ефективність когнітивної регуляції емоційної стійкості визначається не універсальністю окремих стратегій, а їх відповідністю соціокультурному контексту. Практичне значення результатів полягає у можливості використання сформульованих узагальнень під час розробки культурно-чутливих програм розвитку емоційної стійкості, психологічної підтримки населення в умовах хронічного стресу та вдосконалення професійної підготовки фахівців у сфері психічного здоров'я

Ключові слова: емоційна стійкість, когнітивна регуляція, психофізіологічні предиктори, стрес, психологічна адаптація, нейропластичність, соціокультурний контекст, міжкультурні дослідження.



Svitlana DEREVIANKO

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of General, Developmental and Social Psychology,
T.H. Shevchenko National University "Chernihiv Colehium"
svetl7788@ukr.net
ORCID: 0000-0003-2946-1444

Iryna MUNASYPOVA-MOTYASH

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of General, Developmental and Social Psychology,
T.H. Shevchenko National University "Chernihiv Colehium"
irynamotyash@gmail.com
ORCID: 0000-0002-4129-9040

COGNITIVE REGULATION AND PSYCHOPHYSIOLOGICAL PREDICTORS OF EMOTIONAL RESILIENCE: UKRAINIAN, AMERICAN, AND CHINESE STUDIES

Abstract. The purpose of the article is to conduct a comparative analysis of contemporary Ukrainian, American, and Chinese research on cognitive regulation and the psychophysiological predictors of emotional resilience. The research methodology is based on systemic, comparative, and sociocultural approaches. The study employs the methods of theoretical analysis, synthesis, comparison, generalization, and systematization of contemporary scientific sources. The scientific novelty lies in the comprehensive comparison of contemporary approaches to the study of emotional resilience within the Ukrainian, American, and Chinese scientific traditions. It is substantiated that the sociocultural context significantly influences the choice of cognitive regulation strategies while not altering the universal psychophysiological mechanisms of adaptation to stress. It has been established that American studies emphasize the role of personal agency, cognitive reappraisal, and self-efficacy; Chinese studies focus on maintaining inner harmony, emotional restraint, and the integration of cognitive and psychophysiological processes; Ukrainian studies highlight the development of psychological adaptation resources, the cognitive reinterpretation of traumatic experiences, and the search for personal meaning under conditions of prolonged wartime stress. **Conclusions.** Emotional resilience is a multilevel psychobiological phenomenon that develops through the interaction of cognitive, emotional, and psychophysiological mechanisms. The effectiveness of cognitive regulation of emotional resilience is determined not by the universality of individual strategies but by their correspondence to the sociocultural context. The practical significance of the findings lies in the possibility of applying them to the development of culturally sensitive programs for strengthening emotional resilience, providing psychological support to the population under conditions of chronic stress, and improving the professional training of mental health specialists.

Key words: emotional resilience, cognitive regulation, psychophysiological predictors, stress, psychological adaptation, neuroplasticity, sociocultural context, cross-cultural research.

Постановка проблеми. У сучасних умовах підвищеного стресу та невизначеності, особливо в Україні, де кілька років триває повномасштабна війна, проблема емоційної стійкості особистості набуває важливого значення. Війна докорінно змінює всі сфери життя людини, заважає планувати майбутнє, змушує відкладати свої цілі на невизначений термін. Життя у постійному стані напруги, очікування лиха, страх за життя близьких та рідних, трагічні новини щодо постійних обстрілів мирного населення, почуття провини «вцілілого» — лише частина психологічних викликів, з якими постійно стикається пересічний українець.

Глобальна криза психічного здоров'я, зумовлена сукупністю воєнних, соціальних, економічних та ін. стресогенних чинників, є

надзвичайно гострою у багатьох країнах світу. Це спонукає вчених до ретельного аналізу феномену емоційної стійкості як стресозахисної властивості особистості. Водночас, попри велику кількість досліджень, бракує комплексного розуміння того, як когнітивні стратегії та психофізіологічні механізми емоційної стійкості взаємодіють в різних культурах. Це ускладнює розробку ефективних, культурно-чутливих програм психологічної підтримки, спрямованих на підвищення емоційної стійкості населення, яке проживає в умовах хронічного стресу.

Аналіз джерел та останніх досліджень. Поняття емоційної стійкості в сучасній психології трактується неоднозначно. Емоційну стійкість учені розуміють здебільшого як

інтегральну властивість особистості, що забезпечує успішне здійснення діяльності в емоційно-генних умовах [7, с. 50]. У повсякденній свідомості сформувався певний стереотип, емоційна стійкість часто асоціюється з абсолютною незворушністю, як статична властивість особистості, що дозволяє людині виживати за будь-яких умов. Проте сучасні дослідження показують, що емоційна стійкість – це скоріше динамічний процес, а не статична риса, це здатність гнучко реагувати залежно від ситуації, а не витримувати складнощі попри що. Як зазначає М. Августюк, емоційна стійкість – це інтегративна характеристика, що об'єднує когнітивні, емоційні, фізіологічні та соціальні аспекти; це динамічний процес позитивної адаптації, а не фіксована особистісна характеристика [1, с. 16–17].

Одним з ключових механізмів емоційної стійкості виступає когнітивна регуляція. Когнітивні аспекти емоційної стійкості презентовані в способах інтерпретації подій та життєвих ситуацій людиною. Сучасні дослідження виокремлюють кілька ключових стратегій. Адаптивні стратегії виконують захисну функцію, це: позитивне переосмислення (знаходження сенсу у будь-яких ситуаціях); планування (трансформація емоційних переживань у продуктивні дії); прийняття перспективи (здатність сприймати ситуацію з різних сторін). Дезадаптивні стратегії можуть послаблювати захист людини від несприятливих обставин, зокрема це може виявлятися як румінація (постійне «пережовування» негативу); катастрофізація (прокручування негативного сценарію); самозвинувачення. Поряд із тим слід відзначити, що жодна зі стратегій не є цілком доброю чи поганою, здатність гнучко добирати стратегії залежно від ситуації є маркером когнітивної зрілості та одночасно сформованої емоційної стійкості [1; 14].

Психофізіологічні предиктори емоційної стійкості відображені у численних сучасних дослідженнях, де показано, що стрес супроводжується комплексом фізіологічних змін. Зокрема учені наводять дані, що особи з високим рівнем емоційної стійкості демонструють кращі показники серцево-судинної системи до повторюваного стресу – їхній тиск і пульс повертаються до норми швидше [7, с. 49]. Також учені відзначають

зв'язок між емоційними рисами особистості (зокрема, емоційною стабільністю) та механізмами нейропластичності (як здатністю мозку адаптуватися). У емоційно стійких – мозок реагує на події більш гнучко і більш ефективно витримує навантаження. Епігенетичні дослідження китайських вчених показали, що практики «тіло-розум» (йога, тайцзи) асоціюються зі змінами епігенетичної регуляції експресії генів, пов'язаних з нейропластичністю [17]. Інші дослідження засвідчили, що йога та медитація підвищують чутливість глюкокортикоїдних рецепторів та підвищують стресостійкість [17; 21]. В. Романюк пов'язує стійкість людини з її стресореактивністю, а також морфологічними резервами організму [9, с. 14].

Отже, за даними сучасних вітчизняних та зарубіжних вчених емоційна стійкість передбачає здатність зберігати внутрішню рівновагу при несприятливих зовнішніх умовах життя. Поряд із тим, слід відзначити, що частина людей у кризі здатна мобілізуватися та демонструвати посттравматичне зростання після випробувань, інші – стають ще більш вразливими та нестійкими. Ця публікація є спробою розібратися в таких відмінностях між людьми на когнітивному та психофізіологічному рівнях. Особливо важливим завданням вважаємо проаналізувати як ці питання досліджуються у різних культурах: у США, у Китаї, в Україні, оскільки емоційна стійкість – не лише індивідуальна особистісна риса, а й культурний феномен. Сьогодні, коли тисячі українців щодня живуть в умовах хронічного воєнного стресу, розуміння зазначеної проблематики є не тільки науковим інтересом, а питанням збереження психічного здоров'я нації.

Метою статті є визначення особливостей когнітивної регуляції та психофізіологічних предикторів емоційної стійкості з урахуванням культурного контексту (на основі порівняння американських, китайських та українських досліджень).

Виклад основного матеріалу. Аналіз досліджень здійснено у напрямку трьох наукових традицій – американській, китайській та українській. Кожна з цих традицій пропонує унікальні підходи та дослідницькі дані, які разом створюють достатньо цілісну картину феномену емоційної стійкості.

Американські дослідження: індивідуалізм та активний контроль. Однією з характерних рис сучасних американських досліджень емоційної стійкості є акцент на індивідуальній агентності як здатності людини самостійно робити свідомий вибір та активно будувати власне життя попри зовнішні обмеження. З цих позицій когнітивна регуляція емоційної стійкості стає необхідною і навіть неминучою. Внаслідок цього значна увага приділяється особистісній автономії, локусу контролю та самоефективності.

Г. Табібнія розробила концепцію нейроосвіти, згідно з якою знання про нейробіологічні механізми стресу змінюють когнітивну оцінку стресових ситуацій та підсилюють емоційну самоефективність людини. Учена вважає, що психоедукація стосовно різновидів стресу, їх корисності, реагування мозкових структур зменшує відчуття страху перед несприятливими життєвими подіями та дозволяє переосмислити значення негативних емоцій [26].

А. Шатте з колегами проаналізували роль емоційної стійкості працівників в організаціях в ситуаціях перевантаження та професійних негараздів і дійшли висновків, що одним з важливих компонентів є саме когнітивний. Серед виділених ученими чотирьох складових емоційної стійкості (емоційний контроль, проблемно-орієнтований копінг, оптимізм, самоефективність) вагомою виявилася самоефективність як буфер проти стресу, коли в критичних робочих ситуаціях замість паніки та тривоги актуалізується прагнення «вистояти» та зберегти емоційний баланс навіть за умови несприятливого результату [24].

Д. Джест з однодумцями виявили, що в складних ситуаціях життя літніх людей стресозахисною властивістю є мудрість. Автори розглядають мудрість як багатовимірний конструкт, який містить: емпатію, регуляцію, саморефлексію, духовність та толерантність до невизначеності. Науковці дослідили, що мудрість позитивно пов'язана з суб'єктивним благополуччям і медіатором цього зв'язку виступає емоційна стійкість [18]. При цьому інші дослідники, П. Ройтер-Лоренц та Д. Парк показали: когнітивна активність протягом життя (і особливо у літньому віці) запобігає когнітивному старінню та може розглядатися як ресурс підтримання емоційної стійкості [23].

Психофізіологічними предикторами емоційної стійкості, за даними американських дослідників, виступають нейроендокринні реакції на стресор [14], нейропластичність [16], «нейростійкість» до травматичного стресу у дитинстві [19]. Зокрема, Х. Акіл з колегами розробили концепцію «стрес-стійкого алгоритму», який формується протягом життя на біологічній основі та трансформується під впливом досвіду пережиття стресових подій. Також важливим внеском авторів у психологію емоційної стійкості є уведення поняття «стрес-фітнес» як аналогії з фізичною формою, що передбачає здорову нейроендокринну реакцію на стресор [14].

Е. Котелл з групою вчених показали, що позитивний досвід подолання травматичного стресу в підлітковому віці може бути предиктором емоційної стійкості у дорослому віці через механізми, пов'язані з префронтальною корою [16]. Тобто помірний стрес у ранні періоди розвитку модифікує функціонування нейронних мереж для адаптивної відповіді на майбутній стрес.

М. Халіл вважає, що психофізіологічним корелятом стійкості є нейрогенез, утворенню нових нейронів сприяють подорожі, пригоди та фізична активність на природі [19].

Китайські дослідження: дистанціювання, стриманість та глибоке споглядання. На відміну від американської традиції в китайських дослідженнях прослідковується зміщення фокусу уваги від активного зовнішнього контролю над емоціями до підтримання внутрішньої гармонії. Такий підхід у значній мірі обумовлений впливом конфуціанської культури – збереження внутрішньої рівноваги та міжособистісних стосунків є значно більш важливими, ніж відкритість щодо своїх переживань. Внаслідок цього когнітивна регуляція емоційної стійкості розглядається китайськими ученими не як активна боротьба зі стресом, а як спроможність переосмислити життєві ситуації, як здатність контролювати негативні емоції та зберігати внутрішню рівновагу без порушення соціальної гармонії.

Х. Ін та С. Вань узагальнили результати міжкультурних досліджень та показали, що представники китайської культури частіше використовують стратегії емоційного дистанціювання та стриманості, тоді як представники

індивідуалістичних культур використовують здебільшого активні стратегії довільної регуляції емоцій. При цьому стриманість у вираженні негативних емоційних переживань не означає більш нижчий рівень емоційної стійкості, це свідчить лише про інший культурний спосіб управління емоціями [29].

Когнітивну регуляцію емоційної стійкості китайські дослідники пов'язують насамперед з емоційною самоефективністю, позитивною когнітивною переоцінкою, розвитком емоційного інтелекту [15; 20; 27]. Зокрема В. Лін та С. Цюань встановили, що саме впевненість у здатності керувати власними негативними емоціями суттєво знижує ризик психоемоційних порушень у юнацькому віці [20]. Ю. Сян з колегами показали, що ключовим когнітивним механізмом, який пов'язує емоційну регуляцію зі стійкістю, виступає позитивне мислення та когнітивна переоцінка [27]. С. Чень та Ц. Се виявили компенсаторну роль емоційного інтелекту та стійкості стосовно задоволеності роботою в умовах професійного стресу [15].

На відміну від американських досліджень, у яких основний акцент зроблено на ресурсах особистості, китайські учені значно більше акцентують зв'язок емоційної стійкості з соціальним контекстом. Наприклад С. Янг з колегами показали, що позитивний вплив емоційної стійкості на професійну адаптацію значно залежить від стабільності соціального середовища [28]; аналогічно Дж. Мугабеказі продемонструвала, що в умовах міжкультурної адаптації вирішальне значення мають не лише саморегуляція та самоконтроль, а також емпатія й соціальні навички [22].

Психофізіологічні дослідження китайських учених також характеризуються комплексністю підходу. У китайських дослідженнях емоційна стійкість розглядається як результат взаємодії когнітивних процесів, нейропластичності, фізичної активності та соціальної взаємодії. М. Гу зі співавторами показали зв'язок між медитативними техніками та змінами у нейропластичності [17]; Й. Ма та С. Мумтаз підтвердили взаємозв'язок між регулярною фізичною активністю, нейропластичністю та соціальною підтримкою як важливими чинниками стійкості людини [21].

Сучасні українські дослідження емоційної стійкості сформувалися здебільшого під

впливом повномасштабної війни, що зумовило переорієнтацію фокусу уваги науковців від вивчення окремих механізмів подолання стресу до аналізу психологічних ресурсів адаптації в умовах тривалої небезпеки та невизначеності. Якщо американські дослідники першочергово акцентують увагу на індивідуальній агентності та боротьбі зі стресом, китайські – на внутрішній гармонії та соціальній підтримці у пристосуванні до наслідків стресу, то українська наукова традиція розглядає емоційну стійкість насамперед як ресурс збереження психічного здоров'я та виживання в умовах воєнного стресу.

Важоме місце у вітчизняних дослідженнях належить когнітивним механізмам емоційної регуляції. Зокрема, Т. Федотова встановила, що у осіб з високим рівнем тривалого травматичного стресу переважають дезадаптивні стратегії когнітивної регуляції (румінація, катастрофізація, звинувачення), навпроти, у осіб з нижчим рівнем травматичного стресу переважають адаптивні стратегії (позитивна переоцінка, планування та ін.) [12]. Доповнює зазначені дані теоретичний аналіз М. Августюк з колегами – учені обґрунтували роль румінації як когнітивного модератора, що нівелює зв'язок між регуляцією та стійкістю і при цьому виснажує когнітивні ресурси особистості [1].

Важливою особливістю українських досліджень є прагнення розглядати емоційну стійкість як багаторівневий регулятивний процес. Відповідно І. Мельничук запропонувала системну модель емоційної стійкості: п'ять регулятивних властивостей, що забезпечують послідовний процес регуляції (сприйняття емоціогенних стимулів, оцінювання їх значущості, формування емоційної відповіді, адаптивне налаштування поведінки, подальший зворотний зв'язок). На відміну від традиційного розуміння емоційної стійкості (як відносно стабільної риси особистості), авторка презентує підхід, що підкреслює процесуальний характер емоційної стійкості, ці дані особливо є важливими у воєнних умовах [7].

Суттєва увага у роботах українських вчених приділяється когнітивним ресурсам емоційної стійкості. Одним з таких ресурсів є саногенне мислення, яке Х. Цюмик трактує як здатність усвідомлювати, критично переосмислювати й

конструктивно трансформувати деструктивні переживання [13]. Авторка запропонувала модель, що містить в собі ціннісно-мотиваційний, когнітивно-рефлексивний, емоційно-вольовий, когнітивно-регулятивний компоненти, сукупна дія цих компонентів сприяє подоланню синдрому відкладеного життя [13]. Близькою за змістом є позиція О. Дисси – дослідниця показала, що високий рівень когнітивної гнучкості також не завжди забезпечує адаптивну поведінку, оскільки її реалізація може блокуватися страхом та тривогою [3].

Окремий напрям українських досліджень пов'язаний з пошуком практичних засобів розвитку емоційної стійкості: Л. Туріщева з колегами констатували, що когнітивна активність у формі розв'язування головоломок сприяє зниженню рівня стресу під впливом активізації прифронтальної кори та послаблення активності мигдалеподібного тіла [11]. У дослідженні В. Синюк з групою інших учених отримано схожі результати: учені підтвердили ефективність когнітивно-поведінкової терапії та практик майндфулнес для розвитку стійкості студентської молоді України в умовах воєнного конфлікту [25].

Загалом сучасні українські дослідження демонструють, що когнітивна регуляція емоційної стійкості ґрунтується не лише на адаптивних стратегіях переосмислення стресових подій, а й на розвитку когнітивної гнучкості, рефлексивного мислення, пошуку особистого смислу в умовах тривалої невизначеності.

Виділення психофізіологічних предикторів емоційної стійкості вітчизняними авторами залежить від концептуально-теоретичної позиції та підходу до розуміння поняття емоційної стійкості. В рамках відомих концептуально-теоретичної позиції щодо даного поняття можна виділити два основних найбільш поширених серед вітчизняних дослідників підходи: згідно першого підходу емоційна стійкість розуміється як певна здатність особистості та пов'язується з успішною її діяльністю в екстремальних умовах (при цьому психофізіологічними предикторами емоційної стійкості вважаються функціональний стан нервової системи, швидкість сенсорних реакцій, регуляцію емоційного напруження, витривалість та здатність до відновлення) [2; 4; 6]; згідно другого з найбільш

поширених теоретичних підходів, емоційна стійкість розуміється як властивість особистості, яку пов'язують з успішністю досягнення поставленої мети та ефективним виконанням певної діяльності (при цьому в якості психофізіологічних предикторів виступають рівень фізичного здоров'я, рівень психічної саморегуляції, біологічні чинники, до яких у вузькому сенсі Н. Стеценко відносить генетичну схильність до стресу, тип нервової системи, рівень гормонів (кортизол, дофамін, серотонін) [10]. Погляди на структуру біологічних чинників можуть бути ширшими, зокрема, деякі вітчизняні автори (О. Андрусик, С. Діхтяренко, Ю. Лялюк, Л. Мороз та ін.) суттєво розширюють їх перелік, а саме: властивості нервової системи, баланс вегетативної (автономної) нервової системи, гормональна активність (нейрогуморальна регуляція), робота лімбічної системи та системи «гіпоталамус-гіпофіз», рівень нейропластичності головного мозку [4; 5; 10].

Серед властивостей нервової системи, які є психофізіологічними предикторами емоційної стійкості, як правило, виділяють силу та лабільність нервових процесів. Саме ці властивості пов'язані з функціонуванням лімбічної системи та певним рівнем нейропластичності. Все це забезпечує витривалість та емоційну гнучкість людини у нестабільних ситуаціях. Окремі автори (Ю. Матвієнко, Я. Матвієнко) визначають нейропластичність головного мозку людини, як один з адаптаційних резервів організму, що забезпечує здатність до відновлення функціонування нейронних мереж головного мозку [6].

Синтез: універсальні закономірності та культурна специфіка. Порівняльний аналіз американських, китайських та українських досліджень дає підстави зробити узагальнення, що відмінності між науковими підходами стосуються здебільшого не психофізіологічних механізмів емоційної стійкості, а когнітивних особливостей регуляції, які значною мірою обумовлені соціокультурним контекстом.

Для американської традиції характерним є акцент на індивідуальній агентності, когнітивній переоцінці, самоефективності, як найбільш важливих ресурсах емоційної стійкості та активного протистояння впливам стресу. Для китайських досліджень показовим є вивчення

емоційної стійкості крізь призму дистанціювання від впливів стресу шляхом зосередження на переживаннях, та досягнення внутрішньої рівноваги, консонансу з соціальним оточенням. Для українських досліджень, сформованих в умовах тривалого воєнного стресу, важливими аспектами емоційної стійкості є збереження стресозахисних ресурсів засобами когнітивного переосмислення травматичного досвіду, пошуку особистого смислу.

Поряд із тим, попри культурні відмінності, можна виділити закономірності, спільні для всіх країн: розвиток емоційної стійкості обумовлений нейропластичністю, ефективністю когнітивної регуляції та можливістю цілеспрямованого розвитку психологічних ресурсів. Сучасні психофізіологічні дослідження констатують, що фізична активність та когнітивні тренування асоціюються зі змінами нейропластичності та епігенетичної регуляції експресії генів, які пов'язані з реагуванням на стрес.

Висновки. Отже, на основі проведеного аналізу сучасних американських, китайських та українських досліджень можна зробити такі узагальнення:

1. Емоційна стійкість уявляє собою універсальний психобіологічний феномен, когнітивна репрезентація якого модифікується культурними цінностями та специфікою стресу. Це дає можливість пояснити, чому однакові за своєю природою механізми адаптації презентовані у різних когнітивних стратегіях регуляції емоційної стійкості в різних культурах.

2. Вибір адаптивних стратегій подолання стресу пов'язаний з соціокультурним контекстом у більшій ступені, ніж з універсальними нейробіологічними механізмами емоційної стійкості. Американська індивідуалістична культура стимулює розвиток індивідуальної агентності та активної позиції щодо подолання впливу стресів засобами когнітивної переоцінки. Китайська колективістична культура зосереджена на більш пасивній позиції стосовно реагування на стрес: наріжними вважаються когнітивна оцінка, стриманість, дистанціювання, внутрішні прагнення до гармонії як із собою, так і з соціальним оточенням. Українська культура з наявними теперішніми несприятливими умовами життя внаслідок тривалого воєнного стресу актуалізує рефлексивність, когнітивне переосмислення, пошук психологічних ресурсів збереження життя та психічного здоров'я.

3. Когнітивні та психофізіологічні механізми емоційної стійкості характеризуються пластичністю та можуть бути об'єктом цілеспрямованого тренінгового впливу. Дані сучасних досліджень підтверджують ефективність технік когнітивно-поведінкової терапії, практик майндфулнес, когнітивних тренувань та фізичної активності для підвищення стійкості до стресу.

Перспективними напрямками досліджень вважаємо проведення емпіричних досліджень когнітивної регуляції та психофізіологічних предикторів емоційної стійкості, а також розробку культурно-чутливих програм розвитку емоційної стійкості з урахуванням культурного контексту.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Августюк М. М., Демидюк В. М., Борисенко В. Є. Роль румінації як модератора у взаємозв'язку між емоційною регуляцією та психологічною стійкістю: теоретичний аналіз. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2025. № 18. С. 15–21. DOI: <http://doi.org/10.25264/2415-7384-2025-18-15-21>
2. Бабчук О. Г., Бабчук М. І. Психофізіологічні предиктори професійної ефективності та стресостійкості поліцейських в умовах воєнного часу. *Наука і техніка сьогодні*. 2026. № 4(58). С. 96–106. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-6025-2026-4\(58\)-96-106](https://doi.org/10.52058/2786-6025-2026-4(58)-96-106)
3. Даса О. Специфіка дослідження когнітивної гнучкості як важливого психологічного ресурсу особистості. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2025. Вип. 25. С. 34–43. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2025.25.4>
4. Корнацький В. М., Дорохіна А. М. Молекулярно-генетичні механізми індивідуальної стресостійкості. *Світ медицини та біології*. 2017. № 2(60). С. 183–190.
5. Лялюк Ю. Р. Теоретичний аналіз різних підходів до вивчення емоційної стійкості особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2023. № 1. С. 70–77. DOI: <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-1-10>
6. Матвієнко Ю. Нейропластичність: медичні перспективи. *Медицина світу*. 2017. № 3. URL: <http://msvitu.com/archive/2017/march/article-4.php> (дата звернення: 6.07.2026).

7. Мельничук І. Системно-методологічний підхід до дослідження емоційної стійкості особистості. *Наука і освіта*. 2025. № 4. С. 49–59. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2025-4-6>
8. Мороз Л. І., Діхтяренко С. Ю., Андрусик О. О. Емоційна стійкість як основний фактор психічного здоров'я здобувачів вищої освіти. *Науковий вісник Мукачевського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія»*. 2021. Т. 7. № 2. С. 118–124. DOI: [https://doi.org/10.52534/msu-pp.7\(2\).2021.118-124](https://doi.org/10.52534/msu-pp.7(2).2021.118-124)
9. Романюк В. Л. Стресореактивність і стресостійкість та психічне здоров'я особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія». 2022. № 14. С. 9–15. DOI: <https://doi.org/10.25264/2415-7384-2022-14-9-15>
10. Стеценко Н. М. Фактори впливу на рівень стресостійкості майбутніх педагогів. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»*. 2025. № 4(50). С. 941–953. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-4\(50\)-941-953](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-4(50)-941-953)
11. Турішчева Л. В., Дорошко І. І., Малихіна О. Є. Роль когнітивної активності у зниженні стресу: психологічний аналіз ефективності головоломок. *Психологія та соціальна робота*. 2025. Вип. 1(61). С. 304–312. DOI: <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2025.1.29>
12. Федотова Т. В. Когнітивна регуляція емоцій в умовах переживання тривалого травматичного стресу. *Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології* : матеріали XI Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (13–17 трав. 2024 р.) / за заг. ред. Н. С. Коструби, Я. О. Гошовського, О. В. Журавльової, Т. І. Дучимінської, А. В. Кульчицької, А. Б. Мудрик, Т. В. Федотової. Луцьк: ФОП Мажула Ю. М., 2024. С. 82–84. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/25912> (дата звернення: 6.07.2026).
13. Цьомик Х. Б. Роль саногенного мислення у подоланні людиною синдрому відкладеного життя в умовах війни. *Психологія та соціальна робота*. 2025. Вип. 2(62). С. 222–234. DOI: <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2025.2.21>
14. Akil H., Maras P. M., Turner C. A. Stress fitness: A neuroscientific approach to building emotional resilience. *Neuron*. 2026. Vol. 114(13). P. 2298–2314. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2026.03.032>
15. Chen X., Xie Q. The relationship between job stress, resilience, emotional intelligence, and job satisfaction among college teachers. *Scientific Reports*. 2025. Vol. 15. Article 20390. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-025-08692-x>
16. Cotella E. M., Nawreen N., Moloney R. D., Martelle S. E., Oshima K. M., Lemen P., NiBlack J. N., Julakanti R. R., Fitzgerald M., Baceci M. L., Herman J. P. Adolescent Stress Confers Resilience to Traumatic Stress Later in Life: Role of the Prefrontal Cortex. *Biological Psychiatry: Global Open Science*. 2023. Vol. 3(2). P. 274–282. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.bpsgos.2022.02.009>
17. Gu M., Kang J., Zhou Y., Lin L., Li C., Wu M., Fan Q., Tang M. Mind-body exercise as epigenetic modulators: Rewiring neural circuits for stress resilience and cognitive aging. *IBRO Neuroscience Reports*. 2026. Vol. 20. P. 673–687. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ibneur.2026.04.010>
18. Jeste D. V., Alexopoulos G. S., Blazer D. G., Lavretsky H., Sachdev P. S., Reynolds C. F. Wisdom, Resilience, and Well-Being in Later Life. *Annual Review of Clinical Psychology*. 2025. Vol. 21. P. 33–59. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081423-031855>
19. Khalil M. H. Architecture is the brain's architect: ethics, equity, and brain economy through architecturally mediated neurosustainability. *Intelligent Buildings International*. 2026. P. 1–8. DOI: <https://doi.org/10.1080/17508975.2026.2657288>
20. Li W., Quan S. Mediating effects of resilience on regulatory emotional self-efficacy and adverse mental health outcomes among college students in China. *Scientific Reports*. 2025. Vol. 15. Article 25168. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-025-09260-z>
21. Ma Y., Mumtaz S. The long-term mental health benefits of exercise training for physical education students: a comprehensive review of neurobiological, psychological, and social effects. *Frontiers in Psychiatry*. 2025. Vol. 16. Article 1678367. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1678367>
22. Mugabekazi J. C. Emotional Intelligence and Academic Resilience Among International Students in Cross-Cultural Contexts. *Journal of International Students*. 2026. Vol. 16(4). P. 1–16. DOI: <https://doi.org/10.32674/13977d49>
23. Reuter-Lorenz P. A., Park D. C. Cognitive aging and the life course: A new look at the Scaffolding theory. *Current Opinion in Psychology*. 2024. Vol. 56. Article 101781. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2023.101781>
24. Shatté A., Perlman A., Smith B., Lynch W. D. The Positive Effect of Resilience on Stress and Business Outcomes in Difficult Work Environments. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*. 2017. Vol. 59(2). P. 135–140. DOI: [10.1097/JOM.0000000000000914](https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000000914)
25. Syniuk V., Kuprii T., Dorozhko I., Tyurina V., Tkachuk I. O desenvolvimento da resiliência psicológica entre estudantes em condições de conflito armado. *Revista on line de Política e Gestão Educacional*. 2025. Vol. 29(Spec. Iss. 2). Article e025052. DOI: <https://doi.org/10.22633/rpge.v29iesp2.20654>

26. Tabibnia G. Neuroscience education as a tool for improving stress management and resilience. *Current Opinion in Behavioral Sciences*. 2024. Vol. 59. Article 101401. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2024.101401>
27. Xiang Y., Lu C., Wei S., Hao J., Sun X., Chen Z. The relationship between psychological resilience and emotion regulation in Chinese adolescents: a psychological network analysis. *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 16. Article 1552109. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1552109>
28. Yang S., Qin Q., Wang Y. Emotional resilience and its role in promoting well-being and employability during the school-to-work transition under labor market uncertainty. *Frontiers in Psychology*. 2026. Vol. 17. Article 1783091. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1783091>
29. Yin H., Wang X. Culture matters for teachers' emotion regulation and its relations to their well-being: A three-level meta-analytic review. *Educational Research Review*. 2026. Vol. 51. Article 100781. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2026.100781>

REFERENCES:

1. Avhustiuk, M. M., Demydiuk, V. M., & Borysenko, V. Ye. (2025). Rol ruminatsii yak moderatora u vzaiemozviazku mizh emotsiinoiu rehuliatytsiieiu ta psykholohichnoiu stiikistiu: teoretychnyi analiz [The role of rumination as a moderator in the relationship between emotion regulation and psychological resilience: A theoretical analysis]. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademii»*. Seriiia «Psykhologhiia» – *Scientific Notes of the National University "Ostroh Academy". Series "Psychology"*, (18), 15–21. <http://doi.org/10.25264/2415-7384-2025-18-15-21> [in Ukrainian].
2. Babchuk, O. H., & Babchuk, M. I. (2026). Psykhofiziologichni predyktory profesiinoi efektyvnosti ta stresostiikosti politseiskikh v umovakh voiennoho chasu [Psychophysiological predictors of professional effectiveness and stress resistance of police officers under martial law]. *Nauka i tekhnika sohodni – Science and Technology Today*, 4(58), 96–106. [https://doi.org/10.52058/2786-6025-2026-4\(58\)-96-106](https://doi.org/10.52058/2786-6025-2026-4(58)-96-106) [in Ukrainian].
3. Dysa, O. (2025). Spetsyfyka doslidzhennia kohnityvnoi hnuchkosti yak vazhlyvoho psykholohichnoho resursu osobystosti [Specifics of studying cognitive flexibility as an important psychological resource of personality]. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriiia psykholohichni nauky – Visnyk of Lviv University. Series Psychological Sciences*, (25), 34–43. <https://doi.org/10.30970/PS.2025.25.4> [in Ukrainian].
4. Kornatskyi, V. M., & Dorokhina, A. M. (2017). Molekuliarno-henetychni mekhanizmy indyvidualnoi stresostiikosti [Molecular genetic mechanisms of individual stress resistance]. *Svit medytsyny ta biolohii – World of Medicine and Biology*, 2(60), 183–190. [in Ukrainian].
5. Lialyuk, Yu. R. (2023). Teoretychnyi analiz riznykh pidkhodiv do vyvchennia emotsiinoi stiikosti osobystosti [Theoretical analysis of different approaches to the study of emotional resilience of personality]. *Naukovyi visnyk Lvivskoho derzhavnoho universytetu vnurishnikh sprav – Scientific Bulletin of Lviv State University of Internal Affairs, Series Psychological*, (1), 70–77. <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-1-10> [in Ukrainian].
6. Matviienko, Yu. (2017). Neiroplastychnist: medychni perspektyvy [Neuroplasticity: Medical Perspectives]. *Medytsyna svitu – Medicine of the World*, (3). <https://msvitu.com/archive/2017/march/article-4.php> [in Ukrainian].
7. Melnychuk, I. (2025). Systemno-metodolohichnyi pidkhid do doslidzhennia emotsiinoi stiikosti osobystosti [Systemic and methodological approach to the study of emotional resilience of personality]. *Nauka i osvita – Science and Education*, (4), 49–59. <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2025-4-6> [in Ukrainian].
8. Moroz, L. I., Dikhtiarenko, S. Yu., & Andrusyk, O. O. (2021). Emotsiina stiikist yak osnovnyi faktor psykhiichnoho zdorovia zdobuvachiv vyshchoi osvity [Emotional resilience as the main factor of mental health of higher education students]. *Naukovyi visnyk Mukachevskoho derzhavnoho universytetu. Seriiia «Pedahohika ta psykholohiia» – Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series "Pedagogy and Psychology"*, 7(2), 118–124. [https://doi.org/10.52534/msu-pp.7\(2\).2021.118-124](https://doi.org/10.52534/msu-pp.7(2).2021.118-124) [in Ukrainian].
9. Romaniuk, V. L. (2022). Stresoreaktyvnist i stresostiikist ta psykhiichne zdorovia osobystosti [Stress reactivity, stress resistance and mental health of personality]. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademii»*. Seriiia «Psykhologhiia» – *Scientific Notes of the National University "Ostroh Academy". Series "Psychology"*, (14), 9–15. <https://doi.org/10.25264/2415-7384-2022-14-9-15> [in Ukrainian].
10. Stetsenko, N. M. (2025). Faktory vplyvu na riven stresostiikosti maibutnikh pedahohiv [Factors influencing the level of stress resistance of future teachers]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky. Seriiia «Pedahohiia», Seriiia «Psykhologhiia», Seriiia «Medytsyna» – Prospects and Innovations of Science. Series "Pedagogy", Series "Psychology", Series "Medicine"*, 4(50), 941–953. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-4\(50\)-941-953](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-4(50)-941-953) [in Ukrainian].
11. Turishcheva, L. V., Dorozhko, I. I., & Malykhina, O. Ye. (2025). Rol kohnityvnoi aktyvnosti u znyzhenni stresu: psykholohichnyi analiz efektyvnosti holovolomok [The role of cognitive activity in stress reduction: Psychological analysis of the effectiveness of puzzles]. *Psykhologhiia ta sotsialna robota – Psychology and Social Work*, 1(61), 304–312. <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2025.1.29> [in Ukrainian].

12. Fedotova, T. V. (2024). Kohnityvna rehuliatyia emotsii v umovakh perezhyvannia tryvaloho travmatychnoho stresu [Cognitive regulation of emotions under conditions of prolonged traumatic stress]. *Osobystist i suspilstvo: metodolohiia ta praktyka suchasnoi psykholohii: materialy XI Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi internet-konferentsii* (13–17 travnia 2024 roku) – *Personality and Society: Methodology and Practice of Modern Psychology: Proceedings of the XI International Scientific and Practical Internet Conference* (May 13–17, 2024) (pp. 82–84). Lutsk: FOP Mazhula Yu. M. <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/25912> [in Ukrainian].
13. Tsomyk, Kh. B. (2025). Rol sanohennoho myslennia u podolanni liudynoiu syndromu vidkladenoho zhyttia v umovakh viiny [The role of sanogenic thinking in overcoming the postponed life syndrome under wartime conditions]. *Psykhologhiia ta sotsialna robota – Psychology and Social Work*, 2(62), 222–234. <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2025.2.21> [in Ukrainian].
14. Akil, H., Maras, P. M., & Turner, C. A. (2026). Stress fitness: A neuroscientific approach to building emotional resilience. *Neuron*, 114(13), 2298–2314. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2026.03.032> [in English].
15. Chen, X., & Xie, Q. (2025). The relationship between job stress, resilience, emotional intelligence, and job satisfaction among college teachers. *Scientific Reports*, 15, Article 20390. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-08692-x> [in English].
16. Cotella, E. M., Nawreen, N., Moloney, R. D., Martelle, S. E., Oshima, K. M., Lemen, P., NiBlack, J. N., Julakanti, R. R., Fitzgerald, M., Baceci, M. L., & Herman, J. P. (2023). Adolescent Stress Confers Resilience to Traumatic Stress Later in Life: Role of the Prefrontal Cortex. *Biological Psychiatry: Global Open Science*, 3(2), 274–282. <https://doi.org/10.1016/j.bpsgos.2022.02.009> [in English].
17. Gu, M., Kang, J., Zhou, Y., Lin, L., Li, C., Wu, M., Fan, Q., & Tang, M. (2026). Mind-body exercise as epigenetic modulators: Rewiring neural circuits for stress resilience and cognitive aging. *IBRO Neuroscience Reports*, 20, 673–687. <https://doi.org/10.1016/j.ibneur.2026.03.002> [in English].
18. Jeste, D. V., Alexopoulos, G. S., Blazer, D. G., Lavretsky, H., Sachdev, P. S., & Reynolds, C. F. (2025). Wisdom, Resilience, and Well-Being in Later Life. *Annual Review of Clinical Psychology*, 21, 33–59. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081423-031855> [in English].
19. Khalil, M. H. (2026). Architecture is the brain's architect: ethics, equity, and brain economy through architecturally mediated neurosustainability. *Intelligent Buildings International*, 1–8. <https://doi.org/10.1080/17508975.2026.2657288> [in English].
20. Li, W., & Quan, S. (2025). Mediating effects of resilience on regulatory emotional self-efficacy and adverse mental health outcomes among college students in China. *Scientific Reports*, 15, Article 25168. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-09260-z> [in English].
21. Ma, Y., & Mumtaz, S. (2025). The long-term mental health benefits of exercise training for physical education students: a comprehensive review of neurobiological, psychological, and social effects. *Frontiers in Psychiatry*, 16, Article 1678367. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1678367> [in English].
22. Mugabekazi, J. C. (2026). Emotional Intelligence and Academic Resilience Among International Students in Cross-Cultural Contexts. *Journal of International Students*, 16(4), 1–16. <https://doi.org/10.32674/13977d49> [in English].
23. Reuter-Lorenz, P. A., & Park, D. C. (2024). Cognitive aging and the life course: A new look at the Scaffolding theory. *Current Opinion in Psychology*, 56, Article 101781. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2023.101781> [in English].
24. Shatté, A., Perlman, A., Smith, B., & Lynch, W. D. (2017). The Positive Effect of Resilience on Stress and Business Outcomes in Difficult Work Environments. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 59(2), 135–140. DOI: 10.1097/JOM.0000000000000914 [in English].
25. Syniuk, V., Kuprii, T., Dorozhko, I., Tyurina, V., & Tkachuk, I. O desenvolvimento da resiliência psicológica entre estudantes em condições de conflito armado. *Revista on line de Política e Gestão Educacional*. 2025. 29(Spec. Iss. 2). Article e025052. <https://doi.org/10.22633/rpge.v29iesp2.20654> [in Portuguese].
26. Tabibnia, G. (2024). Neuroscience education as a tool for improving stress management and resilience. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 59, Article 101401. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2024.101401> [in English].
27. Xiang, Y., Lu, C., Wei, S., Hao, J., Sun, X., & Chen, Z. (2025). The relationship between psychological resilience and emotion regulation in Chinese adolescents: a psychological network analysis. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1552109. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1552109> [in English].
28. Yang, S., Qin, Q., & Wang, Y. (2026). Emotional resilience and its role in promoting well-being and employability during the school-to-work transition under labor market uncertainty. *Frontiers in Psychology*, 17, Article 1783091. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1783091> [in English].

29. Yin, H., & Wang, X. (2026). Culture matters for teachers' emotion regulation and its relations to their well-being: A three-level meta-analytic review. *Educational Research Review*, 51, Article 100781. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2026.100781> [in English].

Дата першого надходження статті до видання: 14.07.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 02.09.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 19.10.2026