Всеукраїнський конкурс студентських наукових робіт із галузей знань та спеціальностей 2024/2025 навчального року

Шифр: «Emergent resilience»

Тема роботи: «Особливості резилієнтності цивільних в умовах воєнного стану»

Секція: *«Кризова психологія»*

АНОТАЦІЯ

наукової роботи під шифром «Emergent resilience».

Наукова робота: 30 сторінок, 4 рисунки, 2 таблиці, 25 джерел, 10 додатків.

Актуальність дослідження. В даний час жителі України зазнають постійного тиску інтенсивних стресових і травмівних факторів внаслідок війни. Водночас психіка людини має здатність адаптуватися та відновлюватися навіть у найважчих умовах. Дослідження цього феномену, відомого під назвою «резилієнтність», спрямовані на пошук захисних факторів, які запобігають виникненню розладів психіки та порушень у психологічному функціонуванні людини в умовах впливу травмівних факторів.

В роботі досліджено зміст поняття «резилієнтність» та зроблено узагальнюючий огляд моделей та факторів резилієнтності, розроблено та проведено емпіричне дослідження особливостей та структури резилієнтності цивільних в умовах воєнного стану, висвітлено позитивні кореляційні зв'язки між резилієнтністю та показниками емоційного інтелекту і копінговими стратегіями.

Метою роботи є встановлення особливостей прояву резилієнтності у цивільних осіб в умовах впливу довготривалого стресового фактору (воєнного стану).

Для реалізації поставленої мети нами були поставленні такі завдання:

1. На основі теоретичного аналізу наукової літератури розкрити зміст поняття «резилієнтність особистості» та уточнити її внутрішню структуру.

2. На основі теоретичного аналізу наукової літератури описати особливості та чинники розвитку резилієнтності особистості в умовах впливу довготривалих стресових факторів.

3. На основі проведеного емпіричного дослідження описати особливості та структуру резилієнтності цивільних в умовах воєнного стану.

4. За результатами проведеного теоретичного та емпіричного дослідження розробити практичні рекомендації щодо розвитку резилієнтності цивільних.

У процесі дослідження для розв'язання поставлених завдань і перевірки висунутих припущень використані наступні методи: теоретичні – аналіз наукової психологічної вітчизняної й зарубіжної літератури; емпіричні – анкетування; тестування цивільних осіб за допомогою психодіагностичних методик (Шкала резилієнтності Коннора-Девідсона CD-RISC-10, Шкала сприйнятого стресу PSS-10, Опитувальник діагностики емоційного інтелекту «ЕмІн», опитувальник BASIC-Ph); методи математичної статистики (коефіцієнт кореляції Пірсона, t-критерій Стьюдента).

Наукова новизна роботи полягає у створенні узагальненої схеми взаємодії факторів та стадій резилієнтності, а також у виявленні особливостей зв'язку показників резилієнтності в умовах воєнного стану, показників емоційного інтелекту та копінгових стратегій за моделлю BASIC-Ph M. Lahad.

Практична значущість проведеного дослідження полягає у можливості використання результатів роботи для подальшої розробки програм розвитку резилієнтності цивільних в умовах воєнного стану.

За результатами роботи опубліковано дві одноосібні тези в збірках до наукових конференцій і проведено лекцію для студентів НУ «Запорізька політехніка». Результати наукової роботи впроваджено у навчальний процес Національного університету «Запорізька політехніка» (довідка №39/59/4093 від 20.11.2024р.).

РЕЗИЛІЄНТНІСТЬ, СТРЕС, ВІЙНА, ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ, АДАПТАЦІЯ

ЗМІСТ

ВСТУП…….5
РОЗДІЛ І
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ЦИВІЛЬНИХ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ……..…..……8
1.1. Поняття «резилієнтність» в зарубіжних та вітчизняних дослідженнях…8
1.2. Основні моделі та фактори резилієнтності у контексті війни…….……..…….……..…12
РОЗДІЛ ІІ
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ЦИВІЛЬНИХ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ……..……19
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження……..…….19
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів……....……21
2.3. Практичні рекомендації щодо розвитку резилієнтності цивільних…….27
ВИСНОВКИ…….…..29
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….....31
ДОДАТКИ……..34

ВСТУП

Актуальність дослідження. В даний час жителі України та інших країн, які стикаються з довготривалими військовими конфліктами, зазнають постійного тиску інтенсивних стресових і травмівних факторів. Водночас психіка людини має властивість адаптуватися та відновлюватися навіть у найважчих умовах. У сучасній психологічній науці ця властивість або процес адаптації, збереження та відновлення психологічного благополуччя в умовах та після дії травмівних факторів вивчається під назвою «резилієнтність». Дослідження резилієнтності прагнуть знайти відповідь на питання, що запобігає розладам психіки та порушенням у психологічному функціонуванні людини в умовах впливу травмівних факторів.

Концепція резилієнтності є відносно новою у психологічній науці та на даний момент немає узгодженого визначення резилієнтності, адже деякі дослідники визначають її як рису особистості, інші як динамічний процес позитивної адаптації або як результат цього процесу. До поняття резилієнтності можуть включати або ні відновлення після травми та посттравматичне зростання особистості. Протягом останніх десятиріч були розроблені моделі резилієнтності, зокрема процесуальна модель, інтегративна модель M. Lahad, модель психологічного імунітету та психологічної еластичності тощо.

Існує значна кількість досліджень чинників резилієнтності, які свідчать про те, що резилієнтність має індивідуальний характер та її особливості залежать біологічних, соціальних та особистісних чинників. Втім виявлені і фактори, що пов’язані с резилієнтністю у більшості випадків: емоційний інтелект, розвинуті навички самоконтролю, здатність до позитивної переоцінки подій, надання та отримання соціальної підтримки, здоровий спосіб життя тощо.

Враховуючи актуальність проблеми, нами було обрано наступну тему наукової роботи: «Особливості резилієнтності цивільних в умовах воєнного стану».

Об'єкт дослідження: резилієнтність особистості.

Предмет дослідження: особливості та внутрішня структура резилієнтності цивільних в умовах воєнного стану.

Мета: встановити особливості прояву резилієнтності у цивільних осіб в умовах впливу довготривалого стресового фактору (воєнного стану).

Гіпотеза нашого дослідження базується на таких припущеннях: Існує позитивний кореляційний зв’язок між показниками емоційного інтелекту та показниками резилієнтності цивільних в умовах воєнного стану.

Для реалізації поставленої мети та перевірки висунутих припущень нами були поставленні такі завдання:

1. На основі теоретичного аналізу наукової літератури розкрити зміст поняття «резилієнтність особистості» та уточнити її внутрішню структуру.

2. На основі теоретичного аналізу наукової літератури описати особливості та чинники розвитку резилієнтності особистості в умовах впливу довготривалих стресових факторів, зокрема в умовах воєнного стану.

3. На основі проведеного емпіричного дослідження описати особливості та структуру резилієнтності цивільних в умовах воєнного стану.

4. За результатами проведеного теоретичного та емпіричного дослідження розробити практичні рекомендації щодо розвитку резилієнтності цивільних, сформулювати цілі, на які можуть бути спрямовані психологічні інтервенції або тренінги для підвищення рівня резилієнтності цивільних в умовах воєнного стану.

У процесі дослідження для розв’язання поставлених завдань і перевірки висунутих припущень використані наступні методи: теоретичні – аналіз наукової психологічної вітчизняної й зарубіжної літератури; емпіричні – анкетування; тестування цивільних осіб за допомогою психодіагностичних методик; методи математичної статистики (коефіцієнт кореляції Пірсона, t-критерій Стьюдента).

Обробка та графічне подання отриманих результатів здійснювалася за допомогою методів математичної обробки даних у програмах Excel.

База дослідження: аудиторія українського сегменту соціальних мереж та форумів, студенти НУ «Запорізька політехніка». У дослідженні взяли участь 84 цивільних особи віком від 16 до 72 років, що вказали місце перебування в Україні.

Наукова новизна роботи полягає у створенні узагальненої схеми взаємодії факторів та стадій резилієнтності, а також у виявленні особливостей зв'язку показників резилієнтності в умовах воєнного стану та компонентів моделі BASIC-Ph M. Lahad.

Практична значущість проведеного дослідження полягає у можливості використання результатів роботи для подальшої розробки програм розвитку резилієнтності цивільних в умовах воєнного стану.

Деякі теоретичні результати проведеної роботи **опубліковано** в збірках тез доповідей науково-практичної конференції «Тиждень науки – 2024» (Запоріжжя, НУ «Запорізька політехніка») та V Всеукраїнської науково-практичної конференції «Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі» (14-15 травня 2024 року, Національний університет «Запорізька політехніка»). Також, під час переддипломної практики нами було проведено лекцію на тему «Резилієнтність. Поняття, траєкторії, фактори, розвиток» в рамках вивчення магістрантами НУ «Запорізька політехніка» навчальної дисципліни «Психологічна допомога в надзвичайних ситуаціях». Отримані результати **було впроваджено** в навчальний процес здобувачів ОПП «Психологія» освітнього рівня «магістр» і «бакалавр»; теоретичні положення та результати емпіричного дослідження знайшли своє відображення у викладанні таких освітніх компонентів: «Кризова психологія», «Психологічна допомога в надзвичайних ситуаціях», «Вступ до спеціальності». Результати наукової роботи впроваджено у навчальний процес Національного університету «Запорізька політехніка» (довідка №39/59/4093 від 20.11.2024р.).

Наукове дослідження проведене в рамках реалізації НДР кафедри психології №04613 на тему «Теоретичні засади та практичні технології психологічної допомоги особистості у кризових життєвих ситуаціях».

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ЦИВІЛЬНИХ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Поняття «резилієнтність» в зарубіжних та вітчизняних дослідженнях

Поняття «резилієнтність» ввійшло до психологічної науки у 70-х роках минулого століття завдяки працям E. Werner та R. Smith. Перші дослідження резилієнтності були присвячені переважно дітям та їх здатності зберігати психологічне благополуччя незважаючи на несприятливі обставини життя [10]. Поступово сфера досліджень була розширена до всіх вікових груп, а у фокусі уваги опинилися представники професій, пов'язаних з підвищеним рівнем стресу, люди, які пережили екстремальні кризові події або знаходяться під впливом хронічних травмівних факторів. Було виявлено, що деякі люди, незважаючи на вплив несприятливих обставин, краще, ніж інші, зберігали психічне здоров'я і благополуччя, а іноді й показували ознаки особистісного зростання.

Серед зарубіжних психологів дослідженням резилієнтності вивчають S. Luthar, A. Masten, S. Southwick, D. Charney, E. Werner, M. Ungar, G. Richardson, G. A. Bonanno, A. Troy та інші [22].

Серед вітчизняних дослідників резилієнтність вивчають Д. Ассонов, Г. Лазос, О. Хаустова, О. Хамініч, О. Кокун, Т. Мельничук, О. Чиханцова, К. Гуцол та інші.

Дослідники розрізняють чотири хвилі досліджень резилієнтності [5; 18]:

- Перша хвиля. Під час першої хвилі відбувався феноменологічний опис особистісних якостей, пов'язаних з резилієнтностю. Було виявлено перелік рис, копінгів, захисних факторів, що сприяють опору факторам ризику та посттравматичному зростанню.

- Друга хвиля. Дослідження цієї хвилі розглядали процеси, які стоять за впливом захисних факторів на рівень адаптації, а також різні шлях відновлення.
- Третя хвиля досліджень зосередилися на виявленні рушійних сил, які можуть сприяти розвитку резилієнтності, та засобах допомоги клієнтам віднайти шлях до позитивної адаптації і особистісного зростання.
- Четверта хвиля досліджень інтегрує дані різних наук, зокрема біології, генетики, неврології з результатами психологічних досліджень. У рамках цієї хвилі досліджують генетичні, нейробіологічні фактори вразливості та резилієнтності.

Наразі визначення резилієнтності не є узгодженим як у зарубіжних, так і у вітчизняних дослідженнях [5].

Резилієнтність може визначатися як риса особистості, що забезпечує адаптацію та відновлення в умовах стресового впливу, як складний динамічний процес реагування на кризові події та життєві труднощі або як результат такого процесу [11]. Є також і вчені, до прикладу Г. Лазос, котрі вважають, що резилієнтність можна розглядати і як характеристику особистості і як динамічний процес відповідно до фокусу дослідження [5].

Розуміння резилієнтності як риси або здатності особистості передбачає, що особистість стабільно має певну властивість (або комплекс властивостей), що забезпечує адаптацію до стресових факторів таким чином, що людина зберігає оптимальний рівень психологічного та фізичного функціонування та здатність зростати внаслідок переживання власного досвіду.

Натомість розуміння резилієнтності як процесу або результату процесу адаптації пов’язане з ідеєю, що резилієнтність можна спостерігати не постійно, а тільки у контексті дії травматичних подій, досліджуючи особливості реагування та подальшої адаптації людини на ці події [11], а також з врахуванням не тільки психологічних, а також біологічних та соціальних факторів [20]. При чому процес резилієнтності у кожному окремому випадку для однієї і тієї ж людини може відрізнятися [5].

О. Кокун та Т. Мельничук, M. Lahad вважають, що слід відокремлювати поняття резилієнтність (resiliency) та поняття резилієнс (resilience), де першим є властивість або здатність особистості, а другим процес [3;15].

Наступним проблемним питанням є який саме процес або результат адаптації можна вважати резилієнтними. Частина дослідників вважають, що таким можна назвати стабільне функціонування в умовах або після дії несприятливих факторів, або швидке повернення до попереднього рівню функціонування. Однак інші наполягають на тому, що резилієнтність передбачає зростання та рух вперед після переживання травми [5], при чому це зростання може відбуватися й після певного періоду порушення функціонування.

Можна погодитися з висновками тих дослідників, які пропонують розглядати резилієнтність і як комплексну рису (здатність) особистості і як процес реалізації та розвитку цієї здатності у процесі зіткнення зі стресовими факторами.

Проблемним питанням є також і вимірювання резилієнтності, яке в залежності від розуміння резилієнтності як властивості особистості або процесу, може відповідно здійснюватися за допомогою або спеціально розроблених шкал резилієнтності або іншими шляхами (вимірювання наслідків пережитого стресу, рівня функціонування, біохімічних аналізів тощо) [5; 8; 11].

Для сучасної четвертої хвилі досліджень характерне вивчення психофізіологічної основи резилієнтності. Насьогодні у психофізіологічних дослідженнях резилієнтності домінує біопсихосоціальне пояснення феномену. Гени, що сприяють вразливості психіки або навпаки адаптації до стресу, взаємодіють із впливом середовища та діяльністю людини [13].

У молоді та дорослих людей з більш високими показниками резилієнтністі було виявлено більші об’єми сірої речовини в гіпокампі, префронтальній корі, передній поясній корі, смугастому тілі. Слід зазначити, що ці зони беруть участь у регуляції емоцій і реакцій на стрес [11].

Також з вищою резилієнтністю корелював нижчий рівень функціональних зв’язків між мигдалиною та салієнтною мережею і мережею пасивного режиму роботи мозку. Натомість у резилієнтних дорослих з історією несприятливого виховання у дитинстві виявилося більше зв’язків між лімбічними структурами та виконавчою мережею мозку і медіальною префронтальною корою. В одному з досліджень у якості нейрокореляту резилієнтності були запропоновані функціональні зв’язки між передньою поясною та острівцевою корою у спокійному стані. Зазначені ділянки мозку відповідають за обробку емоцій та сигналів від тіла [24].

Дорослі з високою резилієнтністю демонстрували вищу здатність контролю над активністю мигдалини за допомогою активації префронтальної і передньої поясної кори, що також відповідає ідеї про зв’язок резилієнтності та свідомої емоційної регуляції. Натомість базальні структури системи винагороди у резилієнтних людей активніше реагували на позитивні стимули [11]. Крім того, резилієнтність пов’язують з належною активацією парасимпатичної системи, яка може бути порушеною у випадку хронічного стресу [16].

Крім окремих ділянок мозку та нервової системи, у фокусі уваги нейробіології резилієнтності є значення окремих нейромедіаторів та їх рецепторів, зокрема дофаміну, норадреналіну, адреналіну, кортизолу, серотоніну, BDNF, ендоканабіноідів, глутамату, нейропептиду Y, аденозіну, оксітоцину [14; 21; 23].

Цікавим є зв'язок імунної системи та резилієнтності, адже виявилося, що резилієнтність пов'язана з нижчим системним запаленням, яке здатен спричиняти або посилювати хронічний стрес [13; 21].

Таким чином, резилієнтність має зв’язок з розвитком і активністю ділянок мозку, що відповідають за усвідомлення і регуляцію емоцій, самоконтроль і планування поведінки, звернення до пам’яті, чутливість до позитивних стимулів. До таких зон мозку відносять префронтальну кору, гіпокамп, смугасте тіло, острівцеву та передню поясну кору. Психофізіологічні

дослідження підтверджують біопсихосоціальний характер феномену резилієнтності та можливість її розвитку за допомогою психологічних технологій і інтервенцій.

1.2. Основні моделі та фактори резилієнтності у контексті війни

Протягом останніх десятиріч була створена низка моделей резилієнтності як теоретичної так і практичної спрямованості. Існуючі моделі, на нашу думку, можна розподілити на процесуальні, які фокусуються на виявленні стадій та загальних закономірностей резилієнтності як процесу, та факторні, що зосереджені на виявленні конкретних факторів або компонентів резилієнтності (властивостей особистості, навичок, особливостей середовища тощо), що забезпечують позитивний процес адаптації.

Г. Лазос узагальнює дані процесуальних моделей (G. Richardson, K. Bolton, A. Masten), а також емпіричних досліджень, у вигляді власної теоретичної моделі. За Г. Лазос у сучасних теоретичних моделях розглядаються три основних конструкти: фактори ризику, фактори захисту (власно резилієнтності) та фактори вразливості [6].

Процес резилієнтності активується у момент порушення так званого біопсиходуховного гомеостазу людини, тобто такого стану людини, коли вона пристосована до поточних обставин свого життя. Після впливу травмівних факторів стресова ситуація усвідомлюється мозком. Далі активується комплекс захисних факторів та відбувається взаємодія між ними та факторами вразливості. Їх взаємодія є складним та індивідуальним багатовимірним процесом, який є унікальним для конкретної людини та обставин. У завершальну фазу процесу резилієнтності відбувається реінтеграція, яка може бути адаптивною або дезадаптивною. Слід зазначити, що за G. Richardson реінтеграція є резилієнтною тільки за умови наявності інсайту, розвитку нових властивостей і зростання особистості.

G. A. Bonnano та E. D. Diminich пропонують розрізняти позитивну адаптацію, яка виникає в умовах дії хронічних стресових факторів та позитивну адаптацію після одноразової травми. Для першого випадку вони запроваджують термін «емерджентна резилієнтність» (emergent resilience), а у другому «резилієнтність мінімального впливу» (minimal-impact resilience) [10].

R. C. Ijntema, W. B. Schaufeli1, Y. D. Burger пропонують модель психологічного імунітету та психологічної еластичності (PI-PE) для опису процесів резилієнтності і її можливих траєкторій. Модель складається із двох механізмів (толерантність до стресору та наративна конструкція), трьох умов (предстресорне коригування, стресор, фактори особистості та середовища) та шістьох варіантів траєкторій після впливу стресору [12].

Наративна конструкція може бути наступних видів: позитивна асиміляція або акомодація, негативна асиміляція або акомодація. Де асиміляція - це включення стресового досвіду в існуючий наратив про себе або світ, а акомодація – створення нового наративу.

Модель психологічного імунітету та психологічної еластичності передбачає наступні варіанти траєкторій після взаємодії зі стресором: резилієнтне процвітання, резилієнтна стійкість, резилієнтне відновлення, резилієнтна трансформація, дезадаптивна ригідність та дезадаптивна вразливість.

До поняття психологічний імунітет автори відносять траєкторії процвітання та стійкості, а до психологічної еластичності – відновлення та трансформацію. При цьому до процвітання та трансформації призводить позитивна акомодація, а до стійкості та відновлення – позитивна асиміляція. До ригідності призводить негативна асиміляція, а до вразливості негативна акомодація.

A.S. Troy та колеги зазначають, що пояснення механізмів резилієнтності у останні десятиріччя були зосереджені на двох аспектах: стратегії копінгу та емоційна регуляція. У свої моделі афект-регуляції дослідники пропонують об’єднати вище названі два підходи. Афект визначається як оціночна відповідь

на зовнішній або внутрішній стресовий стимул, що включає зміну емоцій, настрою, поведінкові імпульси. До афект-регуляційних стратегій вчені відносять зміну ситуації, зміну концентрації уваги (відволікання, перемикання), когнітивні зміни (переоцінку), регуляцію відповіді (поведінки, вираження емоцій) [25].

M. Lahad розробив інтегративну модель копінгу та резилієнтності BASIC-Ph, яка поєднує елементи психоаналітичної, біхевіористської, когнітивної та гуманістичної парадигм психології та містить шість фундаментальних вимірів копінгу та передбачає наявність унікального арсеналу копінгу у кожної людини [15]:

- B (Belief) – віра, світогляд. До цього аспекту також належить переконання, цінності, усвідомлення сенсу та потребу самоактуалізації.
- A (Affect) – афект, емоції, зокрема навички прийняття, усвідомлення та вираження емоцій.
- S (Social) – соціальні зв'язки, спілкування, почуття приналежності до групи, соціальні ролі, навички, асертивність.
- I (Imagination) – уява, інтуїція, творчість, мрії та гумор.
- C (Cognition) – когнітивні ресурси, знання про реальність, пошук інформації, навички вирішення проблем, вміння розставляти пріоритети, саморефлексія, внутрішній діалог тощо.
- Ph (Physiology) – фізіологія, практична діяльність, фізична активність та спорт, прогулянки на природі, їжа, релаксація, ігри.

P. J. Rossouw і J. G. Rossouw спираючись на дані нейробіології, розробили модель резилієнтності, що складається з шести компонентів, що прогнозують резилієнтність (PR6, Predictive 6 Factor) [20]: бачення (Vision), самовладання (Composure), наполегливість (Tenacity), міркування (Reasoning), співпраця (Collaboration) та фізіологічне здоров'я.

Українські дослідники О. Чиханцова та К. Гуцол пропонують модель резилієнтності, що складається з наступних компонентів [8]: оптимізм, соціальні контакти, самопроєктування, самоставлення, цілі, смисли.

S. Southwick та колеги звертають увагу на низку факторів, що найміцніше пов’язані з резилієнтністю: позитивні емоції та оптимізм, активний копінг, сфокусований на проблемі, сміливість та альтруїзм, увага до фізичного здоров’я і спорт, регулювання емоцій, когнітивна гнучкість, релігійність (духовність), високий рівень соціальної підтримки, наявність ціннісної цілі, сенсу або місії у житті. Ці фактори діють у поєднанні і впливають один на одного [23].

Можна зробити висновок, що два вище розглянутих підходи то вивчення резилієнтності – створення моделей процесів та стадій процесу резилієнтності та створення факторних моделей резилієнтності взаємно доповнюють один одного. Процесуальні моделі дозволяють зрозуміти загальні закономірності розгортання адаптації до травмівних подій, але мало пояснюють деталі цього процесу. Натомість факторні моделі сприяють розробці практичних методів тренування резилієнтності за допомогою розвитку відповідних рис і навичок особистості, але можуть не враховувати взаємодію між різними системами особистості.

Виходячи із сучасних поглядів на проблему резилієнтності як процесу можна виділити наступні стадії:

- Сприйняття та усвідомлення травмівної ситуації та своїх можливостей у її контексті;
- Зміна функціонування в умовах та після дії травмівної ситуації, зокрема реакції нервової системи, що виявляються у симптомах переживання стресу, свідоме або несвідоме застосування засобів копінгу. На цьому етапі можлива дезадаптація;
- Стадія відновлення, тобто повернення до рівня попереднього функціонування або траєкторії розвитку особистості;
- Посттравматичне зростання – знаходження позитивних аспектів та усвідомлення власного зростання під впливом травматичної ситуації.

На нашу думку фактори резилієнтності, ресурси та засоби копінгу можна розподілити за наступними категоріями:

- Когнітивні фактори: сприйняття та осмислення стресової ситуації та себе в її контексті, когнітивна гнучкість, креативність у пошуку нових засобів копінгу, навички позитивної когнітивної переоцінки та роботи з інформацією, самоефективність, реалістичний оптимізм у сприйнятті себе, світу та майбутнього.
- Емоційна регуляція та вміння розпізнавати та приймати власні емоції, тобто якості, що узагальнюються у концепції емоційного інтелекту.
- Вольові фактори: вміння регулювати свої імпульси, планувати та ініціювати діяльність, у тому числі під тиском тривалого стресу.
- Ціннісно-смислові фактори: усвідомлення сенсу власного життя та цінностей, що мотивують та спонукають шукати нові шляхи подолання несприятливих обставин. Реалізація потреби у самоактуалізації, саморозвитку, освіті, творчості, духовності.
- Соціально-психологічні фактори: наявність та висока суб'єктивна оцінка соціальної підтримки, комунікативні навички, асертивність, наявність позитивних рольових моделей поведінки у несприятливих обставинах, сприятливі соціально-економічні умови на рівні громади та держави.
- Фізіологічні фактори, які забезпечують підтримання здорового стану організму, зокрема нервової системи: фізична активність, повноцінне харчування та відпочинок, навички релаксації, сприятливий стан оточуючого середовища (екологічні показники, контакт з природою), загальне фізичне здоров'я.

Спираючись на аналіз теоретичних досліджень, нами було розроблено наступну схему впливу факторів резилієнтності на процес адаптації до стресових обставин (зокрема до умов війни) (рис. 1.1).

Наведена схема описує взаємодію між факторами резилієнтності та аспектами процесу резилієнтності. Фактори резилієнтності розподілені на ціннісно-смислові, когнітивні, вольові, соціально-психологічні, фізіологічні та емоційні (емоційний інтелект).

До стадій резилієнтності належать: сприйняття стресової ситуації та своїх можливостей; симптоми стресу; мимовільна регуляція емоцій; ідентифікація ресурсів; довільна регуляція емоцій за допомогою застосування копінгів, когнітивної переоцінки тощо. До резилієнтних наслідків належать: стабільне функціонування, відновлення та зростання.

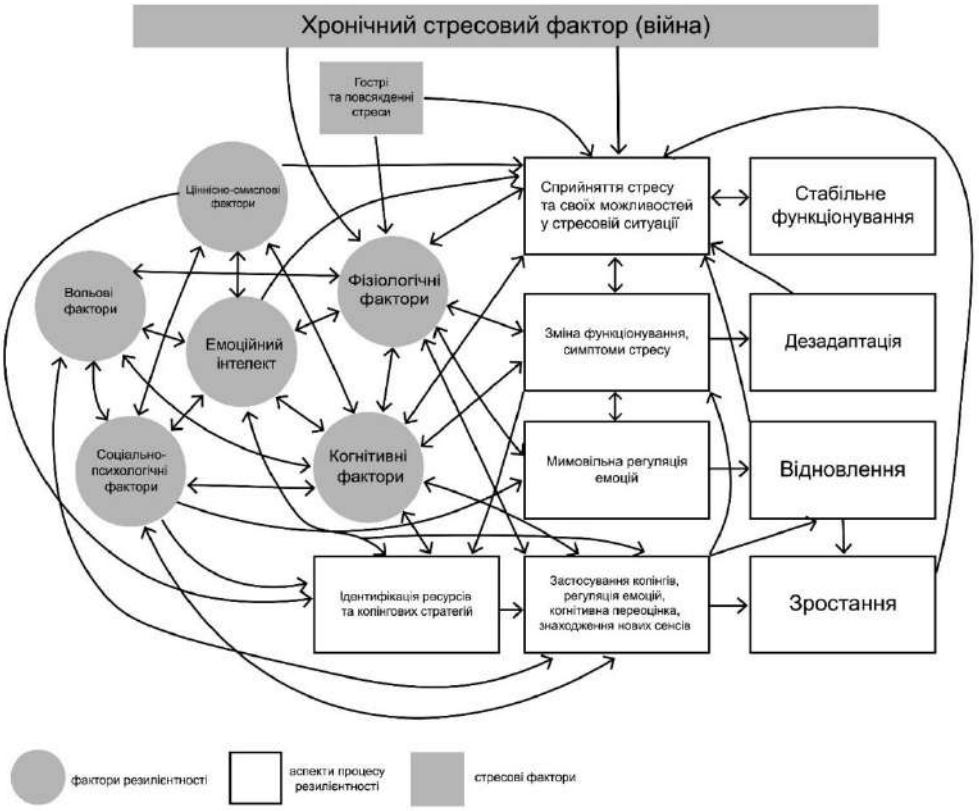

Рис. 1.1. Схема факторів та стадій процесу резилієнтності (авторська модель)

Збереження стабільного функціонування можливе, якщо стресова ситуація не викликає відчуття загрози, а власні можливості впевнено оцінюються як достатні для її подолання. У випадку сприйняття стресової ситуації як загрози, або своїх ресурсів як недостатніх, спостерігаються симптоми стресу. Водночас на цьому етапі може відбутися мимовільна регуляція емоцій завдяки природним властивостям нервової системи, фізичній активності, спілкуванню, цікавій діяльності. Або людина може свідомо шукати засоби подолання стресу та застосовувати їх, що призведе до відновлення функціонування, а ймовірно також до особистісного зростання.

Слід зазначити, що зміна стадій резилієнтності не носить лінійний характер, адже сприйняття хронічної стресової ситуації відбувається протягом усього процесу адаптації та змінюється відповідно до стану організму і застосування копінгових стратегій.

У даній схемі підкреслена важливість емоційного інтелекту, як одного з ключових факторів резилієнтності. Адже вміння розпізнавати, розуміти та приймати власні емоції сприяє розвитку когнітивних та ціннісно-смислових складових резилієнтності. Навички керування емоціями та самомотивації посилюють вольові характеристики особистості та сприяють оптимальному фізіологічному стану завдяки вмінню долати нервове напруження та дотримуватися принципів здорового способу життя. Розвинений емоційний інтелект грає важливу роль у спілкуванні і таким чином сприяє наявності захисних соціально-психологічних факторів. Таким чином, емоційний інтелект сприяє інтеграції та активації усіх ресурсів особистості в умовах несприятливих обставин.

Дослідження резилієнтності цивільних українців та мешканців інших країнах, що страждали від військових конфліктів, виявили низку факторів, які є захисними у подібних обставинах, а саме: копінг стратегії, спрямовані на вирішення проблеми; дружелюбність, добросовісність, емоційна стабільність та відкритість новому досвіду (за п’ятифакторною моделлю особистості); виконавчі навички, когнітивна гнучкість і наполегливість; регуляція емоцій, прийняття, самовираження та когнітивна переоцінка; поміркованість і самоконтроль; здатність до осмислення; оптимізм; соціальний інтелект і навички співпраці; толерантність до різноманітності; почуття відповідальності та обов'язку; здатність цінувати ресурси та успіхи; креативність; мислення зростання тощо [4; 17].

Для уточнення структури і особливостей резилієнтності цивільних українців в умовах війни нами було проведене емпіричне дослідження, яке буде розглянуте у наступному розділі.

РОЗДІЛ ІІ
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ЦИВІЛЬНИХ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Для реалізації поставленого завдання: описати особливості та структуру резилієнтності цивільних в умовах воєнного стану – проведене емпіричне дослідження резилієнтності, емоційного інтелекту та копінгових стратегій дорослих людей.

У дослідженні взяли участь 84 людини (49 жінок та 35 чоловіків), які вказали місце перебування в Україні та статус цивільної особи. Вік досліджуваних – від 16 до 72 років, середній вік – 36 років. Збирання даних відбувалося у період 7-13 травня 2024 року за допомогою соціальних мереж та серед студентів спеціальності «Психологія» НУ «Запорізька політехніка». Обробка результатів проводилася за допомогою програми Microsoft Excel.

В основу нашого дослідження покладені:

- модель резилієнтності A.Troy та колег, яка виділяє у механізмах резилієнтності два основні компоненти – емоційну регуляцію та копінгові стратегії;
- інтегративна модель резилієнтності M. Lahad BASIC-Ph;
- уявлення про емоційний інтелект як властивість особистості, що інтегрує та активує ресурси усіх сфер особистості;
- поєднання розуміння резилієнтності як здатності особистості та процесу адаптації у конкретних несприятливих обставинах;
- авторська модель взаємодії факторів та стадій резилієнтності.

Гіпотеза нашого дослідження є наступною: існує позитивний кореляційний зв’язок між показниками емоційного інтелекту та показниками резилієнтності цивільних в умовах воєнного стану.

Для проведення дослідження ми відібрали та застосували наступний психодіагностичний інструментарій:

- Шкала резилієнтності Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) (адаптація Н. В. Школіної) для вимірювання рівня самооцінки резилієнтності як риси особистості [9; Додаток А].
- Шкала сприйманого стресу (PSS-10) (адаптація О. Вельдбрехт, Н. Тавровецька) для вимірювання рівню вираженості хронічного стресу в умовах воєнного стану і відповідно вивчення резилієнтності як процесу у конкретних несприятливих обставинах. Ми вважаємо, що нижчий рівень стресу у даному випадку відповідає вищому рівню резилієнтності [2; Додаток Б].
- Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» (Д.В.Люсін, адаптація О. Верітової) для вимірювання наступних показників: розуміння чужих емоцій (МР), управління чужими емоціями (МУ), розуміння свої емоцій (ВР), управління своїми емоціями (ВУ), контроль експресії (ВЕ), внутрішньособистісний емоційний інтелект (ВЕІ), міжособистісний емоційний інтелект (МЕІ), розуміння емоцій (РЕ), управління емоціями (УЕ), загальний емоційний інтелект (ЗЕІ) [1; Додаток В].
- Опитувальник Basic-Ph, розроблений групою фахівців Ізраїльського Центру попередження стресу, для вимірювання використання видів копінгу пов'язаних, з наступними сферами: віра, цінності (Belief); почуття, емоції (Affect); соціальна активність (Social); уява, творчість (Imagination); когнітивні стратегії (Cognition); тілесні ресурси, практична діяльність (Physiology); різноманітність копінгових стратегій (загальний показник Basic-Ph) [7; Додаток Д].
- Кореляційний аналіз (критерій кореляції Пірсона) для виявлення системоутворюючих чинників резилієнтності цивільних в умовах воєнного стану.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів

Розглянемо розподіл показників резилієнтності для даної вибірки, що представлені у таблиці 2.1. та на діаграмі (рис. 2.1.).

Таблиця 2.1.

Розподіл показників за рівнем резилієнтності (CD-RISC-10) у вибірці (n=84)

Рівень резилієнтності	**низький (0-15)**	**нижче середнього (16-20)**	**середній (21-25)**	**вище середнього (26-30)**	**високий (31-40)**
n	10	16	21	27	10
%	12	19	25	32	12

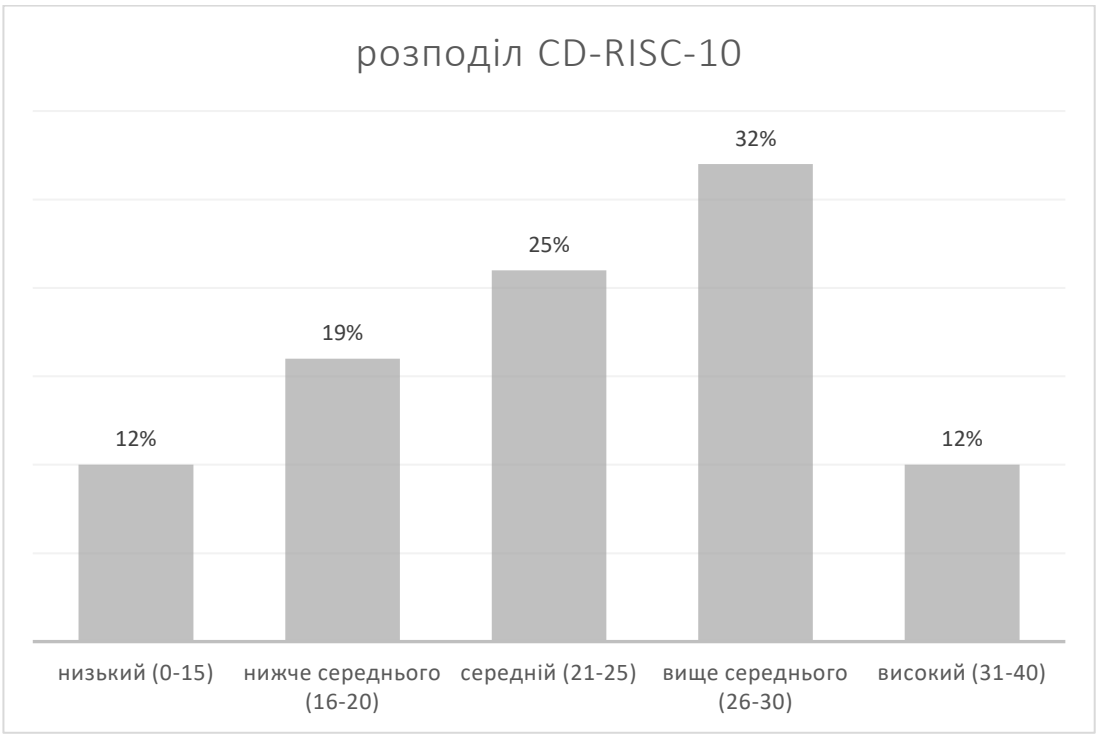

Рисунок 2.1. Розподіл показників резилієнтності за шкалою CD-RISC-10.

Таким чином середнє значення показника резилієнтності для даної вибірки – 23.52±5.87. 31% відсоток досліджуваних мають низьку та нижче середнього резилієнтність, 25% - середню, 44% - вище середнього та високу.

Дані для показника сприйманого стресу за опитувальником PSS-10 наведені у таблиці 2.2 та на діаграмі (рис. 2.2.).

Таблиця 2.2.

Розподіл показників за рівнем сприйманого стресу (PSS-10) у вибірці (n=84)

Рівень сприйманого стресу	**низький (0-13)**	**середній (14-26)**	**високий (27-40)**
n	17	46	21
%	20	55	25

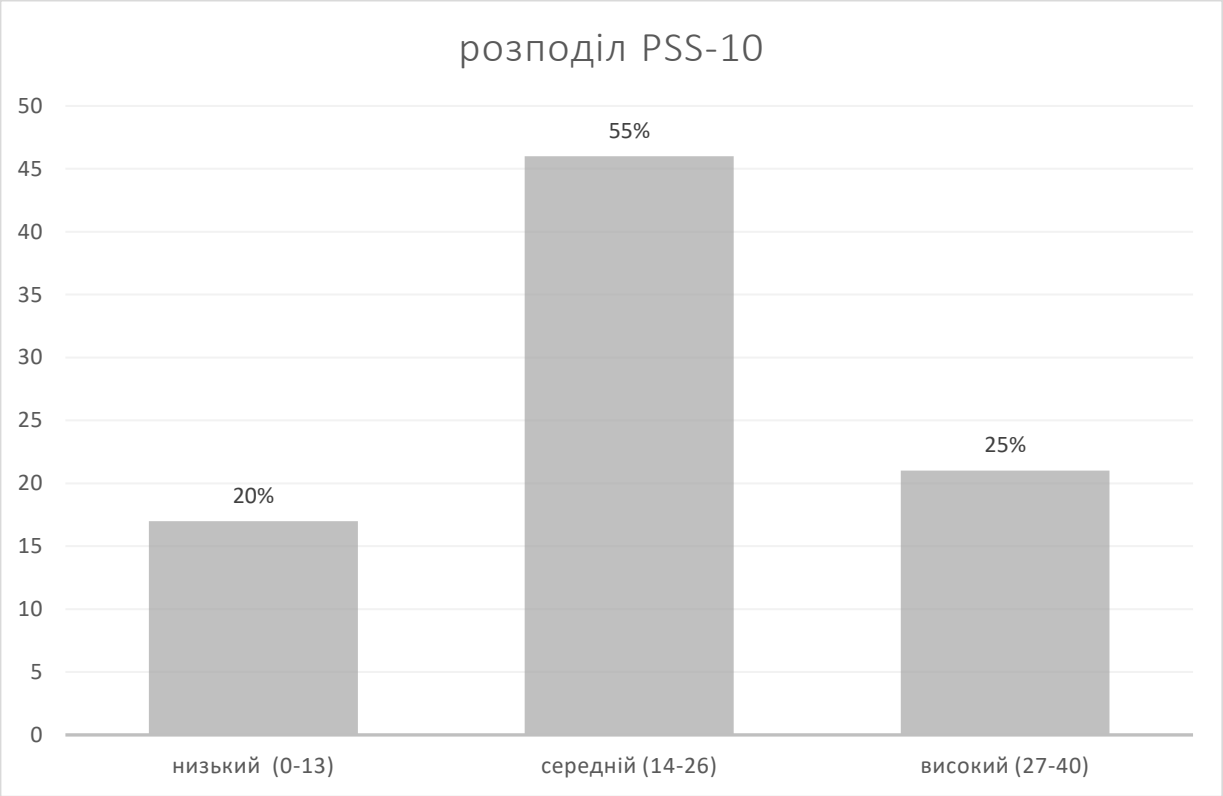

Рисунок 2.2. Розподіл показників резилієнтності за шкалою CD-RISC-10.

Таким чином середнє значення показника сприйманого стресу для даної вибірки – 20.44±7.65. 20% досліджуваних мають низький рівень сприйманого стресу, 55% - середній, 25% - високий.

Узагальнені дані про середні значення та стандартні відхилення показників за використаними методиками наведені у Додатку З.

Для виявлення системоутворюючих чинників резилієнтності цивільних в умовах воєнного стану був проведений кореляційний аналіз за допомогою критерія Пірсона між показниками віку, резилієнтності, сприйманого стресу, емоційного інтелекту і копінгових стратегій. Повні результати наведені у Додатках К та Л.

Показники резилієнтності за CD-RISC-10 мають значущі (на рівні p<=0.05) позитивні кореляційні зв'язки з управлінням емоціями інших (r=0.39), розумінням (r=0.29) та управлінням власними (r=0.70) емоціями, міжособистісним емоційним інтелектом (r=0.27), внутрішньособистісним емоційним інтелектом (r=0.49), шкалою розуміння емоцій (r=0.23), шкалою управління емоцій (r=0.57), загальним показником емоційного інтелекту (r=0.43), копінговими стратегіями компонентів Belief (віра, цінності) (r=0.50), Affect (почуття, емоції) (r=0.23), Social (соціальна активність) (r=0.24), Cognition (когнітивні стратегії) (r=0.47), Physiology (тілесні ресурси, активність) (r=0.36) та загальним показником BASIC-Ph (r=0.45). Також спостерігається негативний зв'язок з показником сприйманого стресу (r=-0.57). Існує також зв'язок на рівні статистичної тенденції (p=0.1) резилієнтності з показником контролю експресії (r=0.22).

Показники сприйманого стресу за PSS-10 мають значущі (на рівні p<=0.05) негативні кореляційні зв'язки з управлінням емоціями інших (r=-0.33), розумінням (r=-0.37) та управлінням власними (r=-0.60) емоціями, міжособистісним емоційним інтелектом (r=-0.22), внутрішньособистісним емоційним інтелектом (r=-0.50), шкалою розуміння емоцій (r=-0.26), шкалою управління емоцій (r=-0.48), загальним показником емоційного інтелекту (r= -0.40), копінговими стратегіями компонентів Belief (віра, цінності) (r=-0.32), Cognition (когнітивні стратегії) (r=-0.27). Існує також зв'язок на рівні статистичної тенденції (p=0.1) сприйманого стресу з показником контролю експресії (r=0.20) та загальним показником BASIC-Ph (r=-0.21).

Отримані кореляційні зв'язки компонентів емоційного інтелекту, копінгових стратегій, резилієнтності і сприйманого стресу зображені на рис. 2.3.

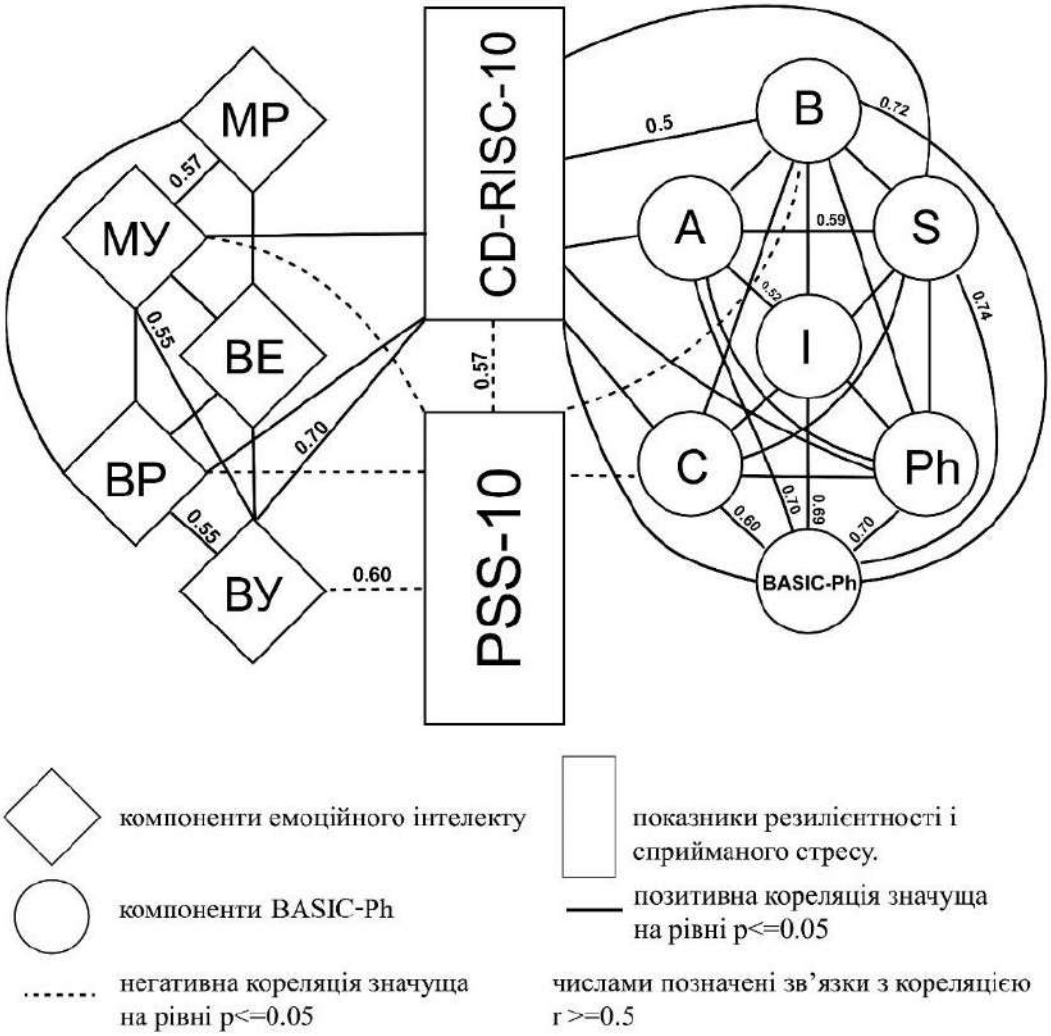

Рис. 2.3. Кореляційні зв'язки компонентів емоційного інтелекту, копінгових стратегій за моделлю BASIC-Ph та показників резилієнтності і сприйманого стресу.

МР – розуміння чужих емоцій; МУ – управління чужими емоціями; ВЕ – контроль експресії; ВР – розуміння своїх емоцій; ВУ – управління своїми емоціями; CD-RISC-10 – шкала резилієнтності Коннора-Девідсона-10; PSS-10 – шкала сприйнятого стресу; B – Belief, цінності, переконання; A – Affect, вираження емоцій; S – Social, соціальна активність; I – Imagination, уява; C – Cognition, когнітивні стратегії; Ph – Physiology, тілесні ресурси; BASIC-Ph – загальний показник опитувальника, різноманітність копінгових стратегій.

Додатково були виділені та проаналізовано показники двох вікових групи: вік 16-30 (n=26) та вік 31-72 (n=58). Узагальнені дані результатів за проведеними методиками окремо для кожної вікової групи представлені у Додатку М.

Порівняння показнику резилієнтності за шкалою CD-RISC-10 в залежності від віку було проведено за допомогою t-критерія Стьюдента. Виявилося, що значення резилієнтності у осіб віком 16-30 (X=21.11) статистично значуще відрізняється від показника резилієнтності осіб віком 31-72 (X=24.60) при t=-2.60, p=0,01. Таким чином люди більш старшого віку мають вищу резилієнтність.

Порівняння показнику сприйманого стресу за шкалою PSS-10 у досліджуваних віком 16-30 та віком 31-72 було проведено за допомогою t-критерія Стьюдента. Виявилося, що значення сприйманого стресу у осіб віком 16-30 (X=24.88) статистично значуще відрізняється від показника сприйманого стресу осіб віком 31-72 (X=18.45) при t=3.85, p= 0,00. Таким чином люди молодшого віку переживають вищий сприйманий стрес.

За допомогою t-критерія Стьюдента були також знайдені статистично значущі відмінності:

- Показник «управління емоціями інших» вище у групі 31-72; p<=0.1;
- Показник «розуміння власних емоцій» вище у групі 31-72; p<=0.001;
- Показник «управління власними емоціями» вище у групі 31-72; p<=0.01;
- Використання стратегій Belief вище у групі 31-72; p<=0.01;
- Використання стратегій Physiology вище у групі 31-72; p<=0.05.

Таким чином, резилієнтність в умовах війни найтісніше пов’язана зі здатністю людини керувати власними емоціями та впливати на емоції інших людей, спиратися на власні цінності та переконання, залучати різні когнітивні стратегії та фізичну активність для подолання стресу, а також з різноманітністю копінгових стратегій. Вищий показник резилієнтності як властивості суттєво

пов’язаний з нижчим показником сприйманого стресу (ознакою вищої резилієнтності у конкретній ситуації).

Нижчий сприйманий стрес в умовах поєднання дії хронічного та гострих стресових факторів пов’язаних з війною найбільше пов’язаний з вищою здатністю людини розуміти та керувати власними емоціями і впливати на емоції інших людей, спиратися на власні цінності та переконання та застосовувати когнітивні копінгові стратегії.

Таким чином, підтверджується гіпотеза дослідження про наявність позитивних кореляційних зв’язків між показниками емоційного інтелекту та резилієнтності цивільних в умовах воєнного стану. Особливе значення має здатність регулювати свої та чужі емоції, яка має міцний позитивний зв’язок з резилієнтністю як рисою особистості та негативний з рівнем сприйманого стресу.

Серед копінгових стратегій особливе значення виявили копінгові стратегії, які пов’язані з опорою на власні цінності та переконання (Belief), з використанням когнітивних навичок аналізу і вирішення проблемних ситуацій (Cognition), із застосуванням фізичної активності та тілесних ресурсів (Physiology), а також показник різноманітності засобів копінгу.

Показники резилієнтності і сприйманого стресу значуще відрізняються в залежності від віку. У групі досліджуваних 16-30 років виявилася нижча резилієнтність та вищий сприйманий стрес ніж у групі 31-72 роки. Ймовірно це можна пояснити кращим розумінням і управлінням власними емоціями у групі старшого віку та більш інтенсивним використанням копінгових стратегій пов’язаних з цінностям і переконаннями та тілесними ресурсами в цієї групі. Така ситуація може бути пов’язана з більшим досвідом долання стресових ситуацій у людей зрілого віку, формуванням власного світогляду та розвитком емоційного інтелекту протягом життя.

Кореляційний характер емпіричного дослідження не дозволяє робити висновки про наявність каузального зв’язку між показниками емоційного інтелекту, копінгових стратегій та показниками резилієнтності і сприйманого

стресу. Втім, результати дослідження можуть бути використані для розробки експериментальної програми розвитку резилієнтності цивільних за допомогою покращення навичок розуміння і управління емоціями, залучення ресурсів ціннісно-смислової, когнітивної та фізичної сфери особистості.

2.3. Практичні рекомендації щодо розвитку резилієнтності цивільних

Проведене емпіричне дослідження показало, що в умовах війни значний зв'язок з резилієнтністю та сприйманим стресом має емоційний інтелект, зокрема вміння регулювати свою емоції, а також впливати на емоції інших людей. Серед засобів копінгу особливе значення вірогідне мають такі, що звертаються то цінностей та переконань людини, спираються на її життєву філософію та духовність. Особливим цей компонент виявився актуальним для людей зрілого віку (старше 30 років).

Знайдені відмінності у рівні резилієнтності, розвитку емоційної регуляції, інтенсивності використання певних копінгових стратегій між різними віковими групами підтверджує необхідність врахування вікових особливостей при розробці індивідуальних та групових психологічних інтервенцій [13].

Для розвитку резилієнтності дорослих часто використовується підхід оснований на когнітивно-поведінковій психотерапії, зокрема тренінг контролю уваги, когнітивної переоцінки, самоефективності, розвиток навичок копінгу, пошуку ресурсів та навчання майндфулнес [13].

Низка дослідників, зокрема G. Richardson та C. Osborn, підкреслює важливість індивідуального підходу до розвитку резилієнтності та фокусу на виявлення і використання ресурсів особистості [6]. C. Padesky та K. Mooney запропонували модель плекання резилієнтності, що сфокусована на виявленні сильних сторін клієнта та побудові резилієнтних переконань і поведінки - Strengths-Based CBT model (SB CBT) [19].

Виходячи з проведеного теоретичного та емпіричного дослідження, програма плекання резилієнтності повинна спиратися на наступні принципи:

- Психопросвіта. Цей компонент має містити інформацію про сутність та симптоми стресу, доносити розуміння закономірності і нормальності стресових реакцій та різних траєкторій відновлення після травмівних подій. Крім того, важливою є інформація про індивідуальний характер резилієнтності і багатовимірність цього явища.

- Виявлення власних ресурсів та індивідуальних найкращих стратегій подолання стресу, якими вже володіє людина.
- Розвиток емоційного інтелекту та нових навичок регуляції емоцій.
- Активація ціннісно-смислової сфери за допомогою виявлення головних цінностей, а також встановлення особистісно значущих цілей.
- Когнітивна сфера. Серед важливих когнітивних факторів резилієнтності слід звернути на розвиток наступних аспектів: самоефективність, когнітивна гнучкість, самооцінка, самоприйняття, навички планування та вирішення проблем, інформаційна гігієна.
- Соціально-психологічні фактори. В умовах війни показує свій зв'язок с резилієнтністю вміння впливати на емоції інших людей, але не розуміння емоцій інших, що можна пояснити тим, що в умовах війни розуміння чужих емоцій може бути не тільки фактором резилієнтності, але й фактором вразливості внаслідок переживання «травми свідка». Таким чином корисним можуть бути тренінги базової психологічної допомоги та вирішення конфліктів.
- Фізіологічні фактори. Важливим компонентом програми розвитку резилієнтності має бути інформація про важливість достатнього сну, харчування, фізичної активності для підтримання психічного здоров'я.

ВИСНОВКИ

1. На основі теоретичного аналізу наукової літератури у роботі було розкрито поняття «резилієнтність особистості». Зокрема було висвітлено проблеми визначення резилієнтності як риси особистості, динамічного процесу адаптації або результату цього процесу; різних траєкторій; психофізіологічних аспектів та сучасних моделей резилієнтності.

Виходячи із сучасних теоретичних поглядів на проблему резилієнтності вважаємо, що її можна розуміти як рису (здатність) особистості, що забезпечує адаптацію, відновлення та зростання в умовах несприятливих обставин, або як процес цієї адаптації відповідно до фокусу дослідження. Резилієнтність як властивість особистості розвивається під впливом біологічних, соціальних та психологічних факторів, зокрема у процесі зіткнення з життєвими труднощами та кризами.

2. На основі теоретичного аналізу наукової літератури були описані стадії та фактори розвитку резилієнтності особистості в умовах впливу хронічного стресу. Різноманітність факторів резилієнтності можна розподілити за наступними категоріями: когнітивні, емоційні, вольові, ціннісно-смислові, соціально-психологічні та фізіологічні. На основі існуючих теоретичних моделей була створена схема взаємодії стадій та факторів резилієнтності (авторська модель), де було підкреслено складний характер взаємодії захисних факторів та особлива роль емоційного інтелекту як властивості, що інтегрує та активує ресурси усіх сфер особистості.

3. На основі проведеного емпіричного дослідження було виявлено, що більшість досліджуваних мають високий та вище середнього рівень резилієнтності за шкалою CD-RISC-10, а також середній рівень сприйманого стресу за шкалою PSS-10.

Було показано, що резилієнтність цивільних в умовах воєнного стану позитивно пов’язана з показниками емоційного інтелекту, зокрема зі здатністю

людини керувати власними емоціями та впливати на емоції інших людей. Також був виявлений позитивний зв'язок між показниками резилієнтності і здатності спиратися у несприятливих обставинах на власні цінності та переконання, залучати різні когнітивні стратегії та фізичну активність для подолання стресу, а також використовувати різноманітні копінгові стратегії.

Крім того, була показана вища резилієнтність та нижчий рівень сприйманого стресу у групі досліджуваних віком 31-72 роки порівняно з досліджуваними віком 16-30 років, що вірогідно пов'язано з більш розвиненими навичками управління емоціями, розуміння своїх емоцій в старшій групі, а також з більш активним використанням копінгових стратегій, що спираються на цінності та фізичну активність.

4. За результатами проведеного теоретичного та емпіричного дослідження були розроблені короткі рекомендації щодо розвитку резилієнтності цивільних. Були виявлені основні цілі, на які можуть бути спрямовані психологічні інтервенції або тренінги для підвищення рівня резилієнтності цивільних в умовах воєнного стану:

- Розвиток емоційного інтелекту, особливо аспекту «управління емоціями»;
- Виявлення індивідуальних ресурсів та сильних сторін людини;
- Активація ціннісно-смислової сфери особистості;
- Розвиток таких факторів когнітивної сфери особистості, як самооцінка, самоефективність, когнітивна гнучкість, навички когнітивної переоцінки, навички планування та вирішення проблем;
- Розширення арсеналу копінгових стратегій;
- Психопросвіта, зокрема донесення інформації про особливості переживання стресу, можливі траєкторії відновлення та зростання в умовах несприятливих обставин, нагадування про важливість дотримання принципів здорового способу життя для підтримання психічного здоров'я і благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Августюк М. М. Методичні поради до підвищення рівня емоційного інтелекту в здобувачів вищої освіти. Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2022. 94 с.

2. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Проблеми сучасної психології.* 2022. №2(25). С. 16-27.

3. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.

4. Коструба Н., Ляшко Л. Особистісні особливості психологічної стійкості молоді в умовах війни. *Психологічні перспективи.* 2023. №42. С. 82-96.

5. Лазос Г. П. Резільєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології.* 2018. №14. Т. 3. С. 26 - 64.

6. Лазос, Г. П. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. *Організаційна психологія. Економічна психологія.* 2019. №2-3. С. 77–89.

7. Макієнко Н., Гершанов О. Шлях до зцілення. Основи роботи з наслідками травматичних подій. Israel Trauma Coalition, 2023.

8. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19: практичний посібник. Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2022. 128 с.

9. Школіна Н. В., Шаповал І. І., Орлова І. В., Кедик І. О., Станіславчук М. А. Адаптація та валідизація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора—Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*. 2020. №2. С. 66-72.

10. Bonanno G. A., Diminich E. D. Annual Research Review: Positive adjustment to adversity–trajectories of minimal–impact resilience and emergent resilience. *Journal of child psychology and psychiatry*. 2013. Vol. 54, Issue 4. P. 378-401.

11. Eaton S., Cornwell H., Hamilton-Giachritsis C., Fairchild G. Resilience and young people's brain structure, function and connectivity: a systematic review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2022. Vol. 132. P. 936-956.

12. IJntema R. C., Schaufeli W. B., Burger Y. D. Resilience mechanisms at work: The psychological immunity-psychological elasticity (PI-PE) model of psychological resilience. *Current Psychology*. 2023. Vol. 42.

13. Feder A., Fred-Torres S., Southwick S. M., Charney, D. S. The biology of human resilience: opportunities for enhancing resilience across the life span. *Biological psychiatry*. 2019. №86(6). P. 443-453.

14. Feldman, R. What is resilience: an affiliative neuroscience approach. *World psychiatry*. 2020. №19(2). P. 132-150.

15. Lahad M. From victim to victor: The development of the BASIC PH model of coping and resiliency. *Traumatology.* 2017. Vol. 23, Issue 1. P. 27-34.

16. Liu H., Boyatzis R. E. Focusing on resilience and renewal from stress: the role of emotional and social intelligence competencies. *Frontiers in psychology.*2021. № 12.

17. Lordos A., Hyslop D. The Assessment of Multisystemic Resilience in Conflict-Affected Populations. *Multisystemic Resilience*. New York: Oxford University Press, 2021. P. 417-451.

18. Masten A. S., Lucke C. M., Nelson K. M., Stallworthy I. C. Resilience in development and psychopathology: Multisystem perspectives. *Annual Review of Clinical Psychology*. 2021. Vol.17. P. 521-549.

19. Padesky C. A., Mooney K. A. Strengths-based cognitive–behavioural therapy: A four-step model to build resilience. *Clinical psychology & psychotherapy*. 2012. №19(4). P. 283-290.

20. Rossouw P. J., Rossouw J. G. The predictive 6-factor resilience scale: Neurobiological fundamentals and organizational application. *International journal of neuropsychotherapy.* 2018. Vol. 4(1). P. 31-45.

21. Ryan M., Ryznar R. The molecular basis of resilience: a narrative review. *Frontiers in Psychiatry.* 2022. Vol.13.

22. Shean M. Current theories relating to resilience and young people. Melbourne, Australia: Victorian Health Promotion Foundation, 2015. 43 p.

23. Southwick S. M., Pietrzak R. H., Tsai J., Krystal J. H., Charney, D. Resilience: an update. *PTSD research Quarterly.* 2015. Vol. 25(4). P.1-10.

24. Tai A. P., Leung M. K., Geng X., Lau W. K. Conceptualizing psychological resilience through resting-state functional MRI in a mentally healthy population: a systematic review. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*. 2023. №17.

25. Troy A. S., Willroth E. C., Shallcross A. J., Giuliani N. R., Gross J. J., Mauss I. B. Psychological resilience: An affect-regulation framework. *Annual review of psychology.* 2023. №74. P. 547-576.

ДОДАТОК А

Шкала резилієнтності Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)

Інструкція:

Вам пропонується оцінити себе за 10 твердженнями, поставивши позначку напроти відповідної цифри:

0 = повністю невірно

1 = зрідка вірно

2 = вірно час від часу

3 = часто вірно

4 = вірно майже у всіх випадках.

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

Обробка результатів. Кількісний показник резилієнтності за методикою складає сума балів за 10 твердженнями (від 0 до 40).

ДОДАТОК Б

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)

Запитання в цій шкалі стосуються Ваших почуттів і думок протягом ОСТАННЬОГО МІСЯЦЯ. Будь ласка, для кожного пункту виберіть один із наступних варіантів відповіді, що відображує ЯК ЧАСТО ви відчували або міркували в певний спосіб:

0 = ніколи, 1 = майже ніколи, 2 = іноді, 3 = досить часто, 4 = дуже часто.

1. Як часто за останній місяць ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано?
2. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті?
3. Як часто за останній місяць ви відчували знервованість та стрес?
4. Як часто за останній місяць ви були впевнені, що зможете вирішити свої особисті проблеми?
5. Як часто за останній місяць ви відчували, що все відбувається по-вашому (відповідно до ваших бажань, планів та поглядів)?
6. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете впоратися з тим, що маєте зробити?
7. Як часто за останній місяць ви були здатні контролювати роздратованість з приводу того, що відбувається у вашому житті?
8. Як часто за останній місяць ви почувалися «господарем становища»?
9. Як часто за останній місяць ви були розсерджені через події, на які не могли впливати?
10. Як часто за останній місяць ви відчували, ніби труднощів накопичилося так багато, що ви не можете їх подолати?

Обробка результатів. Для відповідей на питання 4, 5, 7, 8 значення змінюються на обернені: 0 = 4, 1 = 3, 2 = 2, 3 = 1, 4 = 0.

ДОДАТОК В

Опитувальник діагностики емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. Люсіна (2004 р.) (адаптація О. Верітової, 2019 р.)

Інструкція: Пропонуємо Вам заповнити опитувальник, що складається з 46 тверджень. Читайте уважно кожне твердження і ставте позначку в тій графі, яка найкраще відображає Вашу думку.

Варіант відповіді	У прямих значеннях	У зворотних значеннях
Зовсім не згоден	0 балів	3 бала
Швидше не згоден	1 бал	2 бала
Швидше згоден	2 бала	1 бал
Повністю згоден	3 бала	0 балів

1. Я помічаю, коли близька людина переживає, навіть якщо він / вона намагається це приховати.
2. Якщо людина на мене ображається, я не знаю, як відновити з нею гарні стосунки.
3. Мені легко здогадатися про почуття людини за виразом її обличчя.
4. Я добре знаю, чим зайнятися, щоб поліпшити собі настрій.
5. У мене зазвичай не виходить вплинути на емоційний стан свого співрозмовника.
6. Коли я дратуюся, то не можу стриматися, і кажу все, що думаю.
7. Я добре розумію, чому мені подобаються або не подобаються ті чи інші люди.
8. Я не відразу помічаю, коли починаю гніватись.
9. Я вмію поліпшити настрій оточуючих.
10. Якщо я захоплююся розмовою, то розмовляю занадто голосно й активно жестикулюю.

11. Я розумію душевний стан деяких людей без слів.

12. В екстремальній ситуації я не можу зусиллям волі взяти себе в руки.

13. Я легко розумію міміку і жести інших людей.

14. Коли я злюся, я знаю, чому.

15. Я знаю, як підбадьорити людину, яка перебуває у важкій ситуації.

16. Оточуючі вважають мене занадто емоційною людиною.

17. Я здатний заспокоїти близьких, коли вони знаходяться в напруженому стані.

18. Мені буває важко описати, що я відчуваю по відношенню до інших.

19. Якщо я ніяковію при спілкуванні з незнайомими людьми, то можу це приховати.

20. Дивлячись на людину, я легко можу зрозуміти її емоційний стан.

21. Я контролюю вираз почуттів на моєму обличчі.

22. Буває, що я не розумію, чому відчуваю те чи інше почуття.

23. У критичних ситуаціях я вмію контролювати вираження своїх емоцій.

24. Якщо треба, я можу розлютити людину.

25. Коли я відчуваю позитивні емоції, я знаю, як підтримати цей стан.

26. Як правило, я розумію, яку емоцію відчуваю.

27. Якщо співрозмовник намагається приховати свої емоції, я відразу відчуваю це.

28. Я знаю, як заспокоїтися, якщо я розлютився/-лась.

29. Можна визначити, що відчуває людина, просто прислухаючись до звучання її голосу.

30. Я не вмію керувати емоціями інших людей.

31. Мені важко відрізнити почуття провини від почуття со-
рому.

32. Я вмію точно вгадувати, що відчувають мої знайомі.

33. Мені важко справлятися з поганим настроєм.

34. Якщо уважно стежити за виразом обличчя людини, то
можна зрозуміти, які емоції вона приховує.

35. Я не знаходжу слів, щоб описати свої почуття друзям.

36. Мені вдається підтримати людей, які діляться зі мною
своїми переживаннями.
37. Я вмію контролювати свої емоції.
38. Якщо мій співрозмовник починає дратуватися, я часом помічаю це занадто пізно.
39. За інтонаціями мого голосу легко здогадатися про те, що я відчуваю.
40. Якщо близька людина плаче, я гублюся.
41. Мені буває весело або сумно без будь-якої причини.
42. Мені важко передбачити зміну настрою в оточуючих мене людей.
43. Я не вмію долати страх.
44. Буває, що я хочу підтримати людину, а вона цього не відчуває, не розуміє.
45. У мене бувають почуття, які я не можу точно визначити.
46. Я не розумію, чому деякі люди на мене ображаються.

Інтерпретація результатів:

Шкала	Прямі твердження	Зворотні твердження
Розуміння чужих емоцій	1, 3, 11, 13, 20, 27, 29, 32, 34	38, 42, 46
Управління емоціями інших	9, 15, 17, 24, 36	2, 5, 30, 40, 44
Розуміння своїх емоцій	7, 14, 26	8, 18, 22, 31, 35, 41, 45
Управління своїми емоціями	4, 25, 28, 37	12, 33, 43
Контроль експресії	19, 21, 23	6, 10, 16, 39
Міжособистісний емоційний інтелект	1, 3, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 24, 27, 29, 32, 34, 36	2, 5, 30, 38, 40, 42, 44, 46
Внутрішньоособистісний емоційний інтелект	4, 7, 14, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 37	6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 31, 33, 35, 39, 41,

		43, 45
Розуміння емоцій	1, 3, 7, 11, 13, 14, 20, 26, 27, 29, 32, 34	8, 18, 22, 31, 35, 38, 41, 42, 45, 46
Управління емоціями	4, 9, 15, 17, 19, 21, 23, 24, 25, 28, 36, 37	2, 5, 6, 10, 12, 16, 30, 33, 39, 40, 43, 44
Загальний рівень Емоційного інтелекту	1, 3, 4, 7, 9, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 32, 34, 36, 37	2, 5, 6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 30, 31, 33, 35, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46

ДОДАТОК Д

Тест BASIC Ph

Пригадайте себе, коли Ви знаходились в кризовій ситуації, переживали сильний стрес. Що найчастіше Ви робили, щоб допомогти собі впоратися з цим станом? Що, на Вашу думку, допомагає найкраще, а що – незначною мірою?

Зважте кожне твердження і поставте будь-яку позначку у відповідній клітинці навпроти номера твердження, де цифри означають:

0 – ніколи не користуюся цим способом, щоб упоратися з ситуацією.

1 – я зрідка користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

2 – я іноді користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

3 – я періодично користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

4 – я часто користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

5 – я майже завжди користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

6 – я завжди користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

1. Я здаюся і покладаюсь на вищі сили чи долю у вирішенні проблеми.
2. Я не говорю про свої емоції прямо, але виражаю їх опосередковано; наприклад, пла́чу, коли думаю про себе.
3. Я шукаю підтримки інших людей.
4. Я фантазую і даю волю своїй уяві, наприклад, уявляю себе у спокійному, безтурботному місці.
5. Я збираю інформацію, щоб бути певним/певною у тому, що обираю найкращий варіант вирішення проблеми.
6. Я їм або сплю менше, ніж звичайно, або ж, навпаки, я їм та сплю більше, аніж зазвичай.
7. Я вірю у свої власні сили і свою здатність долати перешкоди.
8. Я висловлюю почуття у власний завуальований спосіб – через натяки, сарказм або навіть флірт.

9. Я розмовляю з друзями/подругами телефоном.

10. Я згадую свої улюблені історії, байки, притчі або ж казки як спосіб пошуку вирішення проблеми.

11. Я аналізую проблеми, намагаючись знайти їх вирішення.

12. Я постійно займаюсь фізичною працею, наприклад, прибиранням, приготуванням їжі, роботою з деревом, ремонтом автомобіля чи навіть створенням моделі літака.

13. Моє кредо: «Я зможу пережити це, незважаючи ні на що».

14. Я звільняюсь від почуттів через плач, сміх або крик і не тримаю все це всередині.

15. Я намагаюся знайти підтримку в друга/подруги або членів/членкинь моєї сім'ї.

16. Слухаючи музику, я даю волю своїй уяві.

17. Я створюю спеціальний план і дію згідно з ним крок за кроком.

18. Я використовую вправи для розслаблення.

19. Я прошу допомоги у Бога в молитві.

20. Я накручую себе емоційно, щоб посилити свою мотивацію.

21. Я глибоко занурююсь у стосунки з членами/членкинями моєї громади або організації, до якої я належу.

22. Я згадую часи, коли мені було набагато краще, ніж зараз, або ж думаю про час, коли все зміниться на краще.

23. Насамперед я намагаюся зрозуміти, що́, власне, відбувається.

24. Я розслабляюся, коли роблю щось: приймаю душ або ванну, йду на прогулянку або бігаю підтюпцем.

25. Я спираюся на свої духовні переконання або на свою життєву філософію.

26. Я розповідаю або слухаю жарти і смішні історії.

27. Я шукаю людей, з якими можна провести час, нічим особливо не займаючись.

28. Я переглядаю спортивні змагання, фільми або читаю книги, уявляючи себе на місці дійових осіб.

29. Я зважую всі можливі варіанти вирішення проблеми і, якщо це можливо, обираю найкращий з них.

30. Я намагаюся постійно займатись якоюсь фізичною діяльністю.

31. Моє кредо: «Те, що не вбиває мене, робить мене сильнішим/сильнішою».

32. Я даю вихід своїм емоціям.

33. Я пишу повідомлення у месенджери до друзів/подруг, сподіваючись, що вони дадуть відповідь.

34. Я мрію, думаю про кращі часи, уявляючи собі їх.

35. Я намагаюся знайти вирішення проблеми у найкращий спосіб з тих, які знаю, обмірковуючи кожен з них.

36. Я виходжу з дому або намагаюся бути активним/активною для того, щоб позбутися надлишку енергії.

Вид стратегій	Номера питань
Belief	1,7,13,19,25,31
Affect	2,8,14,20,26,32
Social	3,9,15,21,27,33
Imagination	4,10,16,22,28,34
Cognition	5,11,17,23,29,35
Physiology	6,12,18,24,30,36

ДОДАТОК Е

Дані респондентів по віку, статі, місцю перебування, показникам CD-RISC-10, PSS-10, та опитувальнику ЕмІн.

№	вік	Ст.	Місце перебування	CD-RISC-10	PSS-10	МР	МУ	ВР	ВУ	ВЕ	МЕІ	ВЕІ	РЕ	УЕ	Заг ЕІ
1	40	ж	Україна, Запоріжжя	27	9	22	20	25	18	14	42	57	47	52	99
2	21	ж	Україна, Запоріжжя	17	25	17	18	7	6	15	35	28	24	39	63
3	37	ж	Україна, Запоріжжя	24	10	14	15	13	11	9	29	33	27	35	62
4	42	ж	Україна, Київ	26	14	19	18	14	9	9	37	32	33	36	69
5	20	ж	Україна, Львів	28	31	30	20	18	14	10	50	42	48	44	92
6	51	ж	Україна, Дніпро	20	24	25	14	21	9	6	39	36	46	29	75
7	21	ж	Україна, Запоріжжя	31	22	35	28	23	17	18	63	58	58	63	121
8	68	ж	Україна, Запорізька область	31	18	9	13	14	14	12	22	40	23	39	62
9	43	ж	Україна, Одеська обл.	28	13	26	22	21	15	15	48	51	47	52	99
10	21	ч	Україна, Одеська область	8	36	6	9	4	8	6	15	18	10	23	33
11	43	ж	Україна, Запоріжжя	19	23	16	14	13	12	11	30	36	29	37	66
12	25	ч	Україна, Київ	17	32	16	11	13	12	12	27	37	29	35	64
13	52	ж	Україна, Київ	24	15	27	21	29	15	16	48	60	56	52	108
14	25	ч	Україна, Львів.	27	29	24	21	10	14	13	45	37	34	48	82
15	18	ч	Україна, Київська	26	19	27	25	26	15	18	52	59	53	58	111

16	23	ж	Україна, Одеська область	21	12	10	6	20	17	15	16	52	30	38	68
17	36	ч	Україна	18	28	27	12	21	12	15	39	48	48	39	87
18	39	ч	Україна, Одеса	25	9	19	19	17	13	10	38	40	36	42	78
19	16	ч	Україна, Одеська область	21	20	7	9	18	9	9	16	36	25	27	52
20	22	ж	Україна, Запоріжжя	17	23	25	18	17	8	8	43	33	42	34	76
21	19	ч	Україна, Одеська область	15	25	18	15	12	8	12	33	32	30	35	65
22	65	ч	Україна, Київ	21	28	28	13	20	8	9	41	37	48	30	78
23	23	ч	Україна, Харків	18	29	24	19	18	9	11	43	38	42	39	81
24	72	ж	Україна	31	23	26	18	22	12	15	44	49	48	45	93
25	38	ж	Україна , Запорізька обл	25	17	31	20	19	13	6	51	38	50	39	89
26	16	ч	Україна, Київська область	23	15	20	14	18	14	13	34	45	38	41	79
27	35	ж	Україна, Київська	29	15	35	29	26	21	16	64	63	61	66	127
28	37	ч	Україна, Одеська	28	20	27	24	21	15	11	51	47	48	50	98
29	30	ж	Україна, Харьків	18	26	20	13	16	8	8	33	32	36	29	65
30	46	ж	Україна Запорізька	26	19	20	15	15	13	10	35	38	35	38	73
31	36	ж	Україна, Київська область, місто Буча	16	27	23	17	21	8	8	40	37	44	33	77
32	20	ж	Україна, Київська область	32	18	25	18	9	14	12	43	35	34	44	78
33	32	ж	Україна,	20	18	29	21	18	10	6	50	34	47	37	84

			Запоріжжя												
34	19	ж	Україна, Запорізька область	22	30	19	13	9	8	8	32	25	28	29	57
35	21	ж	Україна , Чернігівська область	15	31	22	14	6	6	7	36	19	28	27	55
36	34	ч	Україна, Львівська область	33	14	19	8	18	17	10	27	45	37	35	72
37	49	ж	Україна, Київ	23	23	17	13	20	10	9	30	39	37	32	69
38	38	ч	Україна, Львівська	26	7	21	21	21	13	7	42	41	42	41	83
39	29	ж	Україна, Запорізька область	26	22	28	21	20	14	10	49	44	48	45	93
40	47	ж	Україна Полтавська область	25	16	23	20	27	11	8	43	46	50	39	89
41	21	ж	Україна, Київ	24	31	22	13	10	8	9	35	27	32	30	62
42	40	ж	Україна, Івано-Франківськ	22	14	20	13	19	15	8	33	42	39	36	75
43	54	ж	Україна, Запоріжжя	28	16	22	19	18	11	9	41	38	40	39	79
44	39	ж	Україна, Запоріжжя	26	9	27	19	20	15	14	46	49	47	48	95
45	52	ж	Україна, Запоріжжя	30	26	18	16	19	17	9	34	45	37	42	79
46	48	ж	Україна, Київщина	16	30	4	19	16	13	7	23	36	20	39	59
47	23	ч	Україна, Запоріжжя	15	18	25	11	19	6	11	36	36	44	28	72
48	32	ч	Запоріжжя	15	38	27	7	25	5	16	34	46	52	28	80
49	36	ж	Україна	20	24	20	19	19	10	11	39	40	39	40	79
50	55	ж	Україна Полтавська	13	31	22	16	17	8	9	38	34	39	33	72
51	39	ж	Україна, Запорізька	31	15	22	19	15	15	10	41	40	37	44	81

52	50	ж	Україна, Київ	27	22	18	21	19	15	10	39	44	37	46	83
53	50	ч	Україна, Миколаївська область	22	13	22	16	19	11	9	38	39	41	36	77
54	43	ч	Україна, Черкаси	19	21	27	16	16	13	11	43	40	43	40	83
55	45	ж	Украина, Харків	36	15	29	21	29	20	9	50	58	58	50	108
56	42	ч	Україна, Київ	19	19	25	17	25	18	17	42	60	50	52	102
57	32	ч	Україна, Одеса	30	15	4	3	3	9	13	7	25	7	25	32
58	31	ч	Україна, Львів	15	32	22	18	20	7	9	40	36	42	34	76
59	37	ж	Україна, Запоріжжя	30	9	29	23	28	18	11	52	57	57	52	109
60	39	ч	Україна	32	15	26	21	27	19	16	47	62	53	56	109
61	36	ч	Україна, Київ	22	24	27	21	27	16	17	48	60	54	54	108
62	34	ч	Україна, Київська	22	27	18	14	14	10	8	32	32	32	32	64
63	41	ж	Україна, Київ	28	17	28	22	21	18	11	50	50	49	51	100
64	26	ч	Україна, Київ	27	27	17	19	22	12	14	36	48	39	45	84
65	25	ч	Україна	23	38	21	8	16	7	8	29	31	37	23	60
66	37	ч	Україна, Миколаївська	21	6	27	22	28	18	14	49	60	55	54	109
67	42	ч	Україна, Київ	20	29	7	11	23	12	9	18	44	30	32	62
68	33	ж	Україна, Киів	29	24	22	23	25	18	10	45	53	47	51	98
69	40	ж	Україна, Чернігівська область	33	13	14	14	19	16	9	28	44	33	39	72
70	20	ж	Україна, Запоріжжя	15	26	28	9	18	7	8	37	33	46	24	70
71	23	ж	Україна, Київ	21	20	24	16	20	12	15	40	47	44	43	87
72	21	ж	Україна, Запоріжжя	12	29	33	18	19	8	11	51	38	52	37	89
73	50	ч	Україна	27	12	23	23	26	16	14	46	56	49	53	102

74	41	ч	Україна, Київ	29	10	27	23	24	15	13	50	52	51	51	102
75	26	ч	Україна, Київ	30	13	18	18	20	17	15	36	52	38	50	88
76	60	ч	Україна, Київ	25	16	25	19	20	14	10	44	44	45	43	88
77	40	ч	Україна, Київська	29	13	22	14	20	13	10	36	43	42	37	79
78	44	ж	Україна, Запоріжжя	27	11	23	19	27	16	11	42	54	50	46	96
79	40	ж	Україна, Дніпропетровська	26	10	23	19	22	15	10	42	47	45	44	89
80	39	ж	Україна, Запоріжжя	31	17	14	20	17	14	9	34	40	31	43	74
81	36	ч	Україна, Київ	17	18	21	10	18	9	13	31	40	39	32	71
82	55	ч	Україна, Запоріжжя	21	24	20	14	20	10	8	34	38	40	32	72
83	40	ж	Україна, Київська обл.	14	30	24	19	18	12	10	43	40	42	41	83
84	35	ж	Запоріжжя	30	15	26	22	24	16	12	48	52	50	50	100

ДОДАТОК Ж

Дані респондентів по віку, статі та копінговим стратегіям за опитувальником BASIC-Ph

№	вік	стать	B	A	S	I	C	Ph	Заг BASIC-Ph
1	40	ж	23	19	19	28	35	22	146
2	21	ж	13	7	14	9	23	8	74
3	37	ж	21	25	23	24	20	19	132
4	42	ж	23	20	21	26	27	17	134
5	20	ж	16	18	30	13	35	23	135
6	51	ж	14	17	16	22	35	29	133
7	21	ж	22	25	18	26	34	30	155
8	68	ж	15	8	3	5	18	14	63
9	43	ж	13	22	17	12	33	20	117
10	21	ч	0	1	5	13	1	8	28
11	43	ж	21	12	9	19	13	21	95
12	25	ч	18	24	16	19	17	20	114
13	52	ж	29	11	7	8	28	11	94
14	25	ч	29	21	20	29	32	27	158
15	18	ч	14	7	5	11	34	26	97
16	23	ж	17	6	13	16	35	25	112
17	36	ч	8	7	7	12	22	10	66
18	39	ч	17	11	5	13	26	23	95
19	16	ч	11	10	6	25	15	13	80
20	22	ж	17	19	16	31	31	13	127
21	19	ч	9	15	14	18	19	13	88
22	65	ч	20	10	13	10	19	9	81
23	23	ч	8	11	2	20	19	6	66
24	72	ж	30	15	24	25	34	26	154
25	38	ж	21	15	12	17	16	18	99
26	16	ч	16	11	11	18	19	4	79
27	35	ж	21	19	25	33	36	35	169
28	37	ч	22	17	25	21	26	27	138
29	30	ж	18	17	17	15	18	16	101
30	46	ж	31	27	24	28	28	29	167
31	36	ж	20	20	3	10	25	14	92
32	20	ж	17	22	14	15	28	20	116
33	32	ж	17	17	25	15	21	27	122

34	19	ж	15	9	6	25	31	3	89
35	21	ж	8	22	7	14	9	18	78
36	34	ч	22	15	1	14	29	25	106
37	49	ж	10	18	19	16	31	21	115
38	38	ч	13	21	21	22	16	22	115
39	29	ж	10	13	18	14	36	14	105
40	47	ж	27	17	20	20	26	10	120
41	21	ж	20	23	16	7	17	17	100
42	40	ж	32	21	21	17	20	23	134
43	54	ж	16	17	19	2	13	6	73
44	39	ж	21	9	4	9	25	14	82
45	52	ж	30	27	17	30	33	22	159
46	48	ж	14	14	18	29	13	11	99
47	23	ч	8	11	17	17	21	13	87
48	32	ч	10	6	1	11	25	18	71
49	36	ж	15	10	11	9	20	11	76
50	55	ж	17	13	10	16	15	20	91
51	39	ж	20	9	7	10	23	11	80
52	50	ж	24	11	10	7	31	30	113
53	50	ч	18	10	6	16	27	20	97
54	43	ч	16	11	16	13	33	23	112
55	45	ж	24	13	14	23	31	27	132
56	42	ч	18	3	1	15	30	15	82
57	32	ч	10	0	0	2	34	9	55
58	31	ч	7	12	8	7	21	26	81
59	37	ж	22	12	20	15	33	23	125
60	39	ч	23	11	12	19	35	27	127
61	36	ч	12	14	19	16	35	25	121
62	34	ч	15	17	15	27	24	19	117
63	41	ж	23	12	23	8	30	25	121
64	26	ч	11	17	17	7	28	25	105
65	25	ч	18	9	22	23	25	24	121
66	37	ч	10	3	13	3	24	24	77
67	42	ч	12	16	14	23	21	11	97
68	33	ж	25	25	29	28	33	21	161
69	40	ж	21	24	15	28	29	17	134
70	20	ж	21	21	20	21	25	23	131
71	23	ж	11	19	20	21	30	11	112
72	21	ж	25	17	23	32	36	17	150
73	50	ч	24	17	23	22	28	27	141

74	41	ч	29	21	18	28	29	30	155
75	26	ч	14	10	14	14	23	5	80
76	60	ч	24	13	21	20	30	19	127
77	40	ч	19	17	10	19	23	19	107
78	44	ж	25	14	17	26	34	22	138
79	40	ж	15	16	20	16	30	19	116
80	39	ж	23	17	24	20	18	25	127
81	36	ч	13	7	9	12	24	11	76
82	55	ч	25	17	10	16	33	25	126
83	40	ж	9	14	11	13	16	8	71
84	35	ж	24	14	17	18	29	22	124

ДОДАТОК З

Середні значення показників резилієнтності, сприйманого стресу емоційного інтелекту та копінгових стратегій.

Параметр	Середнє	Стандартне відхилення	Параметр	Середнє	Стандартне відхилення
Вік	36,44	12,35	**Розуміння емоцій (РЕ)**	40,83	10,35
CD - RISC-10	23,52	5,87	**Управління емоціями (УЕ)**	40,49	9,27
PSS-10	20,44	7,65	**Загальний ЕІ (ЗЕІ)**	81,32	17,67
Розуміння чужих емоцій (МР)	21,89	6,43	**B**	17,96	6,51
Управління емоціями інших (МУ)	16,94	4,93	**A**	14,70	5,96
Розуміння своїх емоцій (ВР)	18,94	5,53	**S**	14,56	7,09
Управління своїми емоціями (ВУ)	12,55	3,78	**I**	17,45	7,42
Контроль експресії (ВЕ)	11,00	3,03	**C**	25,68	7,35
Міжособис-тісний ЕІ (МЕІ)	38,83	10,09	**Ph**	18,76	7,18
Внутріш-ньособистіс ний ЕІ (ВЕІ)	42,49	9,94	**BASIC-Ph**	109,12	28,85

ДОДАТОК К

Результати аналізу зв'язків (коефіцієнт кореляції Пірсона) віку, резилієнтності, сприйманого стресу та емоційного інтелекту і копінгових стратегій.

	вік	**CD-RISC-10**	**PSS-10**
вік	1		
CD-RISC-10	**0,264****	1	
PSS-10	**-0,244****	**-0,571*****	1
МР	-0,011	0,122	-0,095
МУ	0,133	**0,394*****	**-0,328*****
ВР	**0,314*****	**0,287*****	**-0,371*****
ВУ	**0,223****	**0,697*****	**-0,597*****
ВЕ	-0,102	0,217*	-0,205*
МЕІ	0,058	**0,270****	**-0,221****
ВЕІ	**0,228****	**0,491*****	**-0,496*****
РЕ	0,161	**0,229****	**-0,257****
УЕ	0,129	**0,566*****	**-0,485*****
ЗЕІ	0,162	**0,431*****	**-0,405*****
В	**0,402*****	**0,504*****	**-0,323*****
А	0,009	**0,233****	-0,010
S	0,050	**0,237****	-0,097
І	-0,059	0,088	0,007
С	0,079	**0,467*****	**-0,271****
Ph	0,161	**0,358*****	-0,183
BASIC-Ph	0,150	**0,451*****	-0,211*

* - кореляція значуща на рівні p<=0.1

** - кореляція значуща на рівні p<=0.05

*** - кореляція значуща на рівні p<=0.01

ДОДАТОК Л

Результати аналізу зв'язків (коефіцієнт кореляції Пірсона) між компонентами емоційного інтелекту та копінговими стратегіями.

	МР	**МУ**	**ВР**	**ВУ**	**ВЕ**	**В**	**А**	**S**	**I**	**С**	**Ph**	**BASIC-Ph**
МР	1											
МУ	**0,569 *****	1										
ВР	**0,496 *****	**0,493 *****	1									
ВУ	0,216 *	**0,552 *****	**0,552 *****	1								
ВЕ	**0,264 ****	**0,262 ****	**0,362 *****	**0,416 *****	1							
В	**0,263 ****	**0,314 *****	**0,294 *****	**0,429 *****	0,008	1						
А	0,167	**0,261 ****	0,011	0,091	**-0,250 ****	**0,445 *****	1					
S	**0,273 ****	**0,404 *****	0,193 *	0,217 *	-0,118	**0,388 *****	**0,593 *****	1				
I	0,053	0,151	0,110	0,142	-0,137	**0,399 *****	**0,525 *****	**0,465 *****	1			
С	**0,414 *****	**0,310 *****	**0,455 *****	**0,458 *****	**0,426 *****	**0,386 *****	0,114	**0,261 ****	**0,244 ****	1		
Ph	**0,336 *****	**0,363 *****	**0,348 *****	**0,414 *****	0,105	**0,441 *****	**0,357 *****	**0,407 *****	**0,255 ****	**0,453 *****	1	
BASIC-Ph	**0,364 *****	**0,432 *****	**0,346 *****	**0,425 *****	0,021	**0,724 *****	**0,706 *****	**0,743 *****	**0,696 *****	**0,605 *****	**0,703 *****	1

* - кореляція значуща на рівні p<=0.1

** - кореляція значуща на рівні p<=0.05

*** - кореляція значуща на рівні p<=0.01

ДОДАТОК М

Значення показників резилієнтності, сприйманого стресу емоційного інтелекту та копінгових стратегій окремо для вікових груп.

Вікова група	**16-30**		**31-72**	
Параметр	**середнє**	**стандартне відхилення**	**середнє**	**стандартне відхилення**
вік	22,08	3,46	42,88	8,98
CD-RISC-10	21,12	6,17	24,60	5,45
PSS-10	24,88	6,77	18,45	7,21
МР	21,58	7,06	22,03	6,19
МУ	15,54	5,37	17,57	4,64
ВР	15,69	5,68	20,40	4,84
ВУ	10,69	3,73	13,38	3,53
ВЕ	11,38	3,31	10,83	2,91
МЕІ	37,12	11,31	39,60	9,50
ВЕІ	37,77	10,69	44,60	8,90
РЕ	37,27	10,60	42,43	9,92
УЕ	37,62	10,43	41,78	8,48
ЗЕІ	74,88	18,64	84,21	16,58
В	14,85	6,11	19,36	6,24
А	14,81	6,47	14,66	5,78
S	14,65	6,52	14,52	7,39
І	18,19	6,89	17,12	7,68
С	24,65	8,96	26,14	6,54
Ph	16,23	7,76	19,90	6,67
BASIC-Ph	103,38	29,61	111,69	28,39