

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗІНА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПРИКЛАДНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: Емоційна регуляція резильєнтності особистості

Студента 2 курсу групи ЗПС-62

Другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньо-
професійної програми «Психологія»

за спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ

Куца.Д.О.

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент

Барінова Н. В.

(Чотирьохрівнева шкала оцінювання _____

Кількість балів: _____

Члени комісії _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

м. Харків – 2024 рік

Зміст:

Вступ	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичні аспекти резильєнтності. Резильєнтність під час війни.....	6
1.1. Поняття, теорії та чинники розвитку резильєнтності	6
1.2. Особливості резильєнтності під час війни	15
1.3. Емоційна сфера особистості.....	20
Висновки до розділу 1	23
РОЗДІЛ 2. Методологічні аспекти дослідження особливостей емоційної регуляції резильєнтності особистості.....	24
2.1. Опис процедури дослідження	24
2.2. Мета, завдання. Характеристика вибірки емпіричного дослідження.....	25
2.3. Опис методів дослідження.....	25
Висновки до розділу 2	29
РОЗДІЛ 3. Емпіричне дослідження емоційної регуляції резильєнтності особистості.....	31
3.1. Особливості емоційної сфери українців з різним рівнем резильєнтності.....	31
3.2. Особливості емоційного інтелекту в українців з різним рівнем резильєнтності	32
3.3. Особливості ресурсності в українців з різним рівнем резильєнтності	33
3.4. Особливості емоційної регуляції резильєнтності українців	34
Висновки до розділу 3	37
ВИСНОВКИ.....	38
Список використаної літератури	40
Анотація.....	44
Додатки	45

Вступ

Випробування, з якими зіткнулася Україна останні роки, стали ваговими політичними, соціальними та психологічними змінами. В зв'язку з цим на авансцену поняття резильєнтності – здатність людини витримувати стресові ситуації та швидко відновлюватися після них. Під час війни резильєнтність є чинником, який обумовлює стійкість людини в ситуації гострого та хронічного стресу.

Резильєнтність – це здатність людської психіки витримувати стрес та відновлюватися після важких обставин. Завдяки резильєнтності люди можуть не лише пережити, але й зміцнитися після складних життєвих подій чи катастроф[13].

Актуальність: Проблемами резильєнтності займаються трішки більше за півстоліття. Серед іноземних представників ми можемо виділити: Connor K. M., Davidson J. R., Neman R., Joines V. S, Wagnild G. M., Young H. M. В українській науці: Федорчук В. М., Комарніцька Л. М., Сторожук Н. Р., Лазос Г. П. Зокрема, й викладачі Каразінського університету: Милославська О. В., Богдановський С. О.

Особливий інтерес в контексті резильєнтності, викликає її емоційна регуляція, яка є складовою емоційної сфери. Під емоційною регуляцією, або саморегуляцією ми маємо на увазі процес розуміння природи виникнення емоцій, їхнє розпізнавання та здатність контролювати себе. Емоційна регуляція дає змогу зберігати психологічне врівноваження та приймати здорові рішення при тяжких обставинах

Г. П. Лазос у своїй роботі неодноразово наголошувала, що війна, є фактором, який дестабілізує життя українців та несе ризики призводити до травматизації населення України. Дослідження резильєнтності важливе, оскільки воно дозволяє зрозуміти, як люди можуть адаптуватися до несприятливих умов, що, у свою чергу, допомагає спеціалістам з психічного здоров'я розробляти методи для профілактики психічних розладів, підвищення життєстійкості та стресостійкості, а також розвитку навичок самостійного подолання стресу. Саме через це тема емоційної регуляції резильєнтності особистості є актуальною.

Об'єкт: адаптивні особливості (резильєнтність) особистості

Предмет: особливості емоційної регуляції резильєнтності

Мета: визначити особливості емоційної регуляції резильєнтності особистості в українців під час війни

Для реалізації поставленої мети нами було визначено такі **завдання:**

1. Теоретичний аналіз проблеми взаємозв'язку резильєнтності з емоційною регуляцією особистості

2. Визначити особливості емоційної сфери українців з різним рівнем резильєнтності

3. Визначити особливості емоційного інтелекту українців з різним рівнем резильєнтності

4. Визначити особливості ресурсності українців з різним рівнем резильєнтності

5. Визначити особливості емоційної регуляції резильєнтності в українців під час війни

Гіпотеза полягає в тому, що висока резильєнтність регулюється більш високою емоційною стійкістю, високою адаптивністю та більш зрілою емоційністю особистості

Характеристика вибірки. У дослідженні взяли участь 72 особи, які проживають на території України під час війни. Учасники різних вікових категорій та статі були розподілені на дві групи в залежності від показника резильєнтності, за допомогою кластерного аналізу:

Група з низьким рівнем резильєнтності – 35 осіб

Група з вищим рівнем резильєнтності – 37 осіб

Опитування проводилось за допомогою Google Forms

Методи дослідження - опитування та анкетування, аналіз, порівняння, узагальнення.

Для реалізації дослідження були обрані наступні **методики**:

1. Шкала диференціальних емоцій К. Ізарда
2. Шкала тривоги Бека
3. Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)
4. Діагностика «емоційного інтелекту» Н. Холл
5. Опитувальник психологічної ресурсності особистості О. С.

Штепи

Для обробки результатів були використані методи математичної статистики:

1. Описові статистики – для первинного аналізу даних.
2. Метод кластерного аналізу – для розподілу вибірки на дві групи

3. Метод кореляційного аналізу Спірмена – для знаходження кореляційних зв'язків між показниками, що були утворені в результаті проведення дослідження

4. Критерій Манна-Уїтні – для порівняння незалежних вибірок.

Структура роботи:

Вступ, 3 розділ. У першому розділі визначається з теоретичний аналіз резильєнтості. У другому розділі, проводиться опис методологічної частини роботи. У третьому розділі описується експериментальна частина

РОЗДІЛ 1. Теоретичні аспекти резильєнтності. Резильєнтність під час війни

1.1. Поняття, теорії та чинники розвитку резильєнтності

Варто зазначити, що цей термін «резильєнтність» прийшов до нашої науки з зовсім іншої галузі досліджень, а саме з механіки. В перекладі з англійської, воно означає – здатність до відновлення до попереднього стану.

Також слід звернути увагу на те, що окрім резильєнтність в нашому дослідженні може зустрічатися й інше схоже поняття - резилієнс.

Резилієнс – це процес подолання негативних наслідків впливу стресогенних подій, успішної боротьби з травмуючими наслідками після цих подій та уникнення негативних траєкторій життя та розвитку, що пов'язані з ризиком[32].

Окрім цього визначення існують десятки, або навіть сотні визначень від інших українських та всесвітніх вчених, які трактують поняття резильєнтності своїм особистим способом. Всього існує три основні площини в яких розглядається резильєнтність:

1. Резильєнтність - риса, чи здатність особистості

Резильєнтність представляє собою складну, багатовимірну та динамічну сукупність особистісних характеристик, яка допомагає людині впоратися зі стресом і адаптуватися до різних життєвих ситуацій.

Ця характеристика особистості пом'якшує негативні наслідки стресу та сприяє адаптації[55]. За концепцією D. Hellerstein, резильєнтність має дві головні складові: фізичну, яка показує стійкість до стресу, і психологічну, що включає розвиток соціальних зв'язків, використання підтримки, знаходження сенсу у складних ситуаціях, підвищення освітнього рівня та освоєння психотехнологій для подолання стресу[34].

Люди з високою резильєнтністю характеризуються трьома основними рисами: реалістичним сприйняттям дійсності, глибокою вірою у сенс життя, підтриманою міцними цінностями, та здатністю до імпровізації[31].

Резильєнтність включає в себе якості, що дозволяють людині зростати, незважаючи на невдачі[30].

У ситуаціях серйозних труднощів, як психологічних, так і зовнішніх, резильєнтність означає здатність людей знаходити ресурси для відчуття благополуччя. Це також стан родини, громади чи культурного середовища, яке забезпечує доступ до таких ресурсів і почуттів відповідно до культурних норм[54].

Серед ознак резильєнтної особистості є здатність бути щасливим і задоволеним, маючи відчуття сенсу життя; продуктивна робота з відчуттям компетентності та контролю над оточенням; емоційна стабільність; самосприйняття та самопізнання; реалістичне сприйняття себе, інших та світу; міжособистісна компетентність, здатність до теплих і турботливих стосунків; оптимізм, автономна та продуктивна активність; вмiла експресивність[38].

2. Процес резильєнтності

Резильєнтність – це динамічний процес, який включає здатність позитивно адаптуватися в умовах серйозних життєвих труднощів[42].

Цей процес полягає в подоланні негативних наслідків травматичних подій, успішному відновленні після цих подій та уникненні негативних життєвих шляхів і ризиків, що можуть з'явитися[32].

Г. Лазос зазначає, що цей процес складається з трьох основних етапів: 1) зустріч з несприятливими подіями чи факторами ризику; 2) активація захисних механізмів та їх взаємодія з факторами вразливості; 3) результатом стає або формування резильєнтності, або патологічна реакція психіки[13]. В результаті цього процесу психіка людини, в будь-якому разі трансформується під впливом отриманого травмуючого досвіду. Проте, одні за допомогою власних ресурсів, переконань та настанов здатні з позитивним для себе результатом перенести ці виклики, а інші – ні.

3. Резильєнтність - адаптаційно-захисний процес особистості

В цьому випадку резистентність характеризується, як здатність людини пристосовуватися до різних важких життєвих умов, таких як виснаження, травми, трагедії та загрози, а також до постійних стресів, викликаних проблемами в сім'ї, стосунках, здоров'ї, на роботі чи фінансовими труднощами[23].

Цей термін описує вміння адаптуватися до різних негараздів та постійних життєвих стресорів[47].

Резильєнтність теж розглядається у вигляді набору захисних факторів, які допомагають людині уникнути дезадаптації після стресових подій[26].

Г. Лазос у своїй роботі показав, що резильєнтність є біо-психосоціальним феноменом, який включає особистісні, міжособистісні та суспільні аспекти і виникає в результаті природного розвитку. Резильєнтність пов'язана зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов. Лазос зазначає, що резильєнтність можна розглядати в вигляді особистісної характеристики або як динамічний процес, який сприяє посттравматичному зростанню особистості[13].

Тобто, ми можемо сказати, що резильєнтність виступає у ролі щита, який не дає можливості проникати у людську підсвідомість чинникам, які здатні пошкодити внутрішню рівновагу особистості та зламати її стійкість під гнітом стресових подій.

Підводячи підсумки всього вищесказаного ми можемо охарактеризувати резильєнтність наступним чином:

- Це явище, що об'єднує біологічні, психологічні та соціальні аспекти. Воно включає індивідуальні, міжособистісні та соціальні компоненти і є природним результатом різних процесів розвитку, що відбуваються протягом певного часу.

- Резильєнтність пов'язана зі здатністю психіки відновлюватися після негативних впливів та стресових ситуацій.

- Залежно від контексту дослідження, резильєнтність можна розглядати як властивість окремої особистості або як динамічний процес.

- Вона має важливе значення для розвитку особистості після травматичних подій, сприяючи посттравматичному стресовому зростанню.

- Резильєнтність може розглядатися, як індивідуальний набір якостей, так і суспільно-людських особливостей реагування на стресову подію.

В цілому стає зрозуміло, що питання резильєнтності є доволі спірним та різностороннім у наукових колах. Варто зазначити, що термін резильєнтність може здаватися доволі складним та новим, про те це не так. Справа в тому, що в україномовному науковому суспільстві воно не використовувалось або замінювалося на синоніми аж до 2020 року, поки не стало актуальним це питання у зв'язку з пандемією COVID-19. Друга хвиля, так званої «популярності» виникла після початку повномасштабного вторгнення у нашу країну. Один з найкращих синонімів цього поняття, який розкриває більшість аспектів резистентності - це стресостійкість.

У давньогрецькій філософії поняття резильєнтності було тісно пов'язане з концепцією сили духу — здатності витримувати та долати складні, болісні переживання. Ця ідея була центральною у вченнях таких видатних філософів, як Аристотель та стоїки. Аристотель наголошував на важливості розвитку стійкості через практику і поступове звикання, вважаючи, що люди можуть зміцнювати свою силу духу, стикаючись з труднощами і долаючи їх. Він також акцентував на поєднанні стійкості з іншими чеснотами, такими як співчуття і смирення, щоб уникнути черствості.

Стоїки, перебуваючи під впливом вчення Аристотеля, розвинули ідею стійкості як важливого елемента чесноти ще далі. Вони підкреслювали

необхідність прийняття життєвих викликів і пристосування до них, замість опору або уникнення. Стоїки вірили, що людина здатна контролювати свою реакцію на зовнішні обставини, і що розвиток резильєнтності може привести її до стану внутрішнього спокою та незворушності[6].

Тобто, ми можемо сказати, що в тому чи іншому вигляді резильєнтність вивчалася вже дуже давно. Звісно, більш науковий підхід дослідження цього поняття розпочався на початку 20 століття, але стрес був у житті людей протягом всієї їхньої історії. Причин для стресу могло бути безліч: екологічні катастрофи, епідемії, війни, голод, засуха та безліч інших. Причому ці причини могли бути, як вищезазначені глобальні, так й індивідуальні. В сучасному житті ми часто піддаємося стресу через роботу, сімейні відносини, інформаційні подразники, тощо. Проте щось увесь час спонукало людей до боротьби з усіма цими викликами. Причому ці причини завжди є індивідуальними, бо у однакових випадках одна людина з легкістю приймає нові виклики, а для іншої вони несуть безпосередньо травмуючий ефект. Причини стресостійкості можуть критися у безлічі різних чинників, які активно досліджували вчені 20 століття та продовжують вивчати наші сучасники. Цьому вивченню посприяла «модель нової науки», яка була впроваджена задля вивчення природи та лікування патологій та розладів. За допомогою цієї моделі є можливість комбінувати альтернативні підходи, які засновані на вивченні та актуалізації внутрішньої сили людини та її значення для психотерапевтичних втручань, навчання якісно новим шляхам та напрям допомоги [45].

І чим далі рухалося дослідження цього питання, тим більше нових граней його сутності відкривалось перед науковцями. Варто також зауважити й те, що дослідники наразі виділяють різні типи резильєнтності. Наш психічний стан формуються з безлічі деталей, які також потребують резильєнтності. Серед них варто виділити наступні:

- Фізична резильєнтність: Це здатність тіла справлятися зі змінами та відновлюватися після фізичних навантажень, хвороб і травм. Важливість цього типу резильєнтності підтверджується дослідженнями, які показують, що вона впливає на процес старіння і на те, як люди реагують та відновлюються після фізичного стресу і медичних проблем[55].

- Психічна резильєнтність: Це здатність адаптуватися до змін і невизначеності. Люди з високим рівнем психічної резильєнтності залишаються спокійними і гнучкими під час стресових ситуацій, використовують ці якості для вирішення проблем, продовжують рухатися вперед і зберігають надію, навіть коли стикаються з невдачами.

- Соціальна резильєнтність: це здатність груп відновлюватися після важких ситуацій. Вона включає взаємодію та співпрацю з іншими для вирішення проблем, що впливають на людей як індивідуально, так і колективно. Соціальна стійкість проявляється в об'єднанні після або під час кризи, взаємній підтримці, усвідомленні ризиків для громади і формуванні почуття спільної відповідальності[39].

- Емоційна резильєнтність: ця здатність є найцікавішою для нас в контексті дослідження, оскільки вона дозволяє регулювати свої емоції під час стресу. Такі люди усвідомлюють свої емоційні реакції та підтримують зв'язок зі своїм внутрішнім світом. Завдяки цьому вони можуть заспокоювати свій розум і керувати емоціями під час негативних переживань. Вони також зберігають оптимізм у важкі часи, розуміючи, що труднощі є тимчасовими і не триватимуть вічно.

Отже, ми розуміємо, що відновлення людини до "достресового" стану є комплексною реакцією організму на подразники. Від чого цей процес є неймовірно важким і далеко не кожна людина здатна з легкістю пережити травмуючі обставини і у кожного є свій максимум витримки. Тому варто розуміти, що коли якась людина не може власноруч впоратися з навантаженнями, який їй приносять стресові події, то в цьому немає її провини.

Резильєнтність не так й просто розвинути, особливо коли людина вже знаходиться під впливом стресу від бойових дій, які стресогенною обставиною нашого дослідження. Цей розвиток передбачає формування якостей особистості і емоційної компетентності. Для покращення рівня резильєнтності важливо розвивати наступні якості, серед яких три "само": самосвідомість, самоефективність, саморегуляція.

Самосвідомість допомагає краще зрозуміти себе, проаналізувати своє життя, що є базою для роботи над собою. Самоефективність включає віру в свої сили та можливості змінювати та створювати [20].

Вдосконалення резильєнтності відбувається через саморозвиток і самоосвіту, а також завдяки особистісно-орієнтованим методам. Позитивна "Я-концепція" також відіграє важливу роль у цьому процесі.

Як ми вже зазначали, є безліч факторів, що сприяють розвитку резильєнтності: хороші міжособистісні стосунки, наявність підтримки, спрямованість на досягнення цілей, здатність бути готовими до змін, вміння не здаватися перед труднощами, гарно взаємодіяти з іншими, наявність позитивних емоцій, соціальної підтримка і здатності звертатися за допомогою.

Серед методів розвитку резистентності варто відмітити наступні:

1. Тренінг. Він є ефективним методом розвитку стійкості, який здатен виконувати функції перетворювання, коригування, профілактики та адаптації. Він дає учасникам можливість перевірити свої знання та навички на практиці.

І. Бех зазначає, що цей підхід допомагає розвивати навички спілкування, саморегуляції, самоконтролю, впевненості в собі, відповідальності та самостійності, а також закріплює нові варіації поведінки [5].

2. Рольові ігри. Вони також є ефективною методикою формування резильєнтності. Вони дозволяють відпрацьовувати варіанти форми поведінки, оцінювати дії та емоції, набуватися досвідом і навичками передбачення подій та керування власними емоціями. Рольові ігри розвивають уяву образне мислення, підвищують інтерес до проблематики, що моделюється, і сприяють розвитку особистих якостей та здатності критично мислити. Під час гри можуть покращувати здатності до впевненості у собі, емоційної стійкості, креативності, витримки, здатності контролювати емоції, правильно виражати почуття і долати тривогу.

3. Коупінг-стратегії. Це адаптивні методи поведінки, які допомагають підтримувати емоційний баланс у стресових ситуаціях. Вони навчають студентів вирішувати проблеми та використовувати активні стратегії для подолання стресу, такі як складання планів дій. Це постійно змінювані когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання зовнішніх та внутрішніх вимог, які можуть перевищувати ресурси людини.

4. Майндфулнес. Таку назву має практика та стан свідомості, що вчить бути повністю сконцентрованим на теперішньому моменті. Ця методика вчить помічати свої думки й переживання, контролювати власну увагу та поведінку. Ці практики можуть допомогти не втрачати себе у травматичних думках, впоратися з емоційним тиском, підвищити продуктивність і покращити стосунки з людьми.

5. Арт-терапія. Це метод самовираження та саморозвитку, спрямований на досягнення внутрішньої гармонії. Її основна мета — гармонізувати внутрішній стан особистості та відновити здатність знаходити оптимальний стан, сприяючи активному життю та рівновазі [9]. Основними завданнями арт-терапії є діагностика, лікування, психокорекція, реабілітація, психопрофілактика та розвиток особистості. Завдяки арт-терапевтичним технологіям студенти навчаються впливати на свою емоційну сферу, мотивувати поведінку і пристосовуватися до навколишнього середовища.

Головною ідеєю багатьох психологів є ідея популяризації знань, які допоможуть людям перетворювати прийнятий досвід від стресової ситуації у поштовх для зростання та подальшого покращення якості життя.

Задля втілення цього принципу J. Clarke та J. Nicholson запропонували модель поведінки, яка допоможе впоратися з більшістю стресових подій. Всього вони виділяють 5 компонентів:

1. Оптимізм. Правильний настрій та віра в краще допомагають не опускати руки та продовжувати працювати над подоланням перешкод, які виникли на життєвому шляху. Якщо вірити у краще, то воно обов'язково так і станеться. Головне правильно дивитися на ситуацію та шукати промені надії та хапатися за них задля досягнення мети;

2. Орієнтація на рішення. Якщо концентруватися на пошуку рішення проблеми, то це означає, що одразу правильно налаштуватися на протидію проблемі, яка виникла. Це означає, що людина не зосереджується на можливих невдачах, а концентрується на варіантах досягнення успіху.

3. Індивідуальна відповідальність. Брати відповідальність за себе, свої успіхи, своє життя та здоров'я на себе. Це допомагає відчувати себе в більшій безпеці, бо немає залежності від когось іншого і людина розуміє, що саме їй прийдеться дбати про себе і це додає віри у свої сили після досягнення хоча б не значних результатів.

4. Відкритість і гнучкість. Ця складова резильєнтності включає здатність адаптуватися до невизначених ситуацій. Люди, які володіють цими якостями, можуть змінювати свої думки та дії залежно від обставин, вчитися на своїх помилках і проблемах та виявляти співчуття до інших.

5. Управління стресом та занепокоєнням. Це вміння розпізнавати стресові фактори, передбачати стресові події та ефективно боротися з їхніми симптомами.

Існує безліч інших моделей резильєнтності, але всі вони криються приблизно в один й тих ж якостях серед яких головною є оптимізм. Також можна відмітити те, що резильєнтність є спрямованою, як на внутрішні, так і на зовнішні фактори людського існування. Ми можемо сказати, що цей процес є перетворенням стресу в «паливо» для подолання нових викликів за допомогою використання тих чи інших ресурсів.

Проте, давайте ще раз коротко поглянемо на думки деяких вчених та спробуємо знайти їхні головні думки стосовно того, що саме є основним ресурсом для формування резильєнтності:

Наприклад, у роботі вчених, яка датована ще 1989 роком, резильєнтність розглядається як спроможність людей ефективно впоратися зі стресовими ситуаціями. Науковці виділили три ключові аспекти:

1. Відчуття сенсу у власному житті, відносинах та професійній діяльності;
2. Контроль, який включає відчуття автономії та здатності впливати на власну долю;
3. Виклик, що полягає у прагненні до життя і умінні бачити зміни як можливості, а не загрози[25].

Вагнільд і Янг розглядають резильєнтність як складну структуру з п'яти основних складових: стійкість до стресу, наполегливість, впевненість у своїх силах, переконаність у сенсі життя і унікальність існування[54].

Інші вчені з свого боку, розглядають резильєнтність як здатність особистості відновлюватися після травматичних досвідів. Вони виділяють такі важливі аспекти, як контроль над пам'яттю, злагодження емоцій і підтримка психічного здоров'я, а також позитивна самооцінка і здатність знаходити сенс у житті[33].

Отже, ми розуміємо, що немає злагодженої та перевіреної теорії, яка би точно мала валідність відповісти на питання, що саме ключовими факторами розвитку резистентності, але є чітко сформульовані настанови, які можуть допомогти розвинути здатність до резильєнтності. Вони також можуть відрізнятися в залежності від авторів, але давайте поглянемо на деякі з рекомендацій, які є у відкритому доступі.

Від американської психологічної асоціації (АРА) ми маємо десять порад, що допоможуть зміцнити психіку та зробити її більш стійкою:

1. Будуйте міцні стосунки.
2. Не сприймайте кризи як проблеми, що не можна подолати.
3. Приймайте зміни у вигляді невід'ємної частини життя.
4. Ставте перед собою реалістичні цілі та рухайтесь до них.
5. Приймайте рішення, які допоможуть справлятися з будь-якими викликами.
6. Шукайте можливості для власної самореалізації.
7. Розвивайте позитивне ставлення до себе та своїх здібностей.
8. Оцінюйте події з погляду перспективи.
9. Зберігайте оптимізм у погляді на власне життя.
10. Піклуйтеся про себе.

Щоб впоратися з будь-якою складною ситуацією, необхідно проживати та опрацьовувати неприємні емоції, а не уникати їх.

Віктор Франкл зазначав, що у людини можна забрати будь-що, крім її останньої свободи – свободи обирати своє ставлення до обставин і обирати свій шлях.

Слід відзначити, що розвиток резильєнтності досить сильно пов'язаний з характером людини та її темпераментом. Деякі люди від народження здатні спокійно переносити труднощі і раціонально підходити до вирішення проблем. Вони можуть зберігати спокій у складних ситуаціях і знаходити оптимальні рішення. Такі якості часто виявляються ще в дитинстві, коли дитина, здається, ще не здатна повністю розуміти наслідки своїх дій і причинно-наслідкові зв'язки подій [17].

Ми розуміємо, що резильєнтність можна і треба розвивати. Хоча й нема чітких декількох факторів розвитку резистентності, але є набір навичок, які допоможуть її розвивати. Здатність до оволодіння цими вміннями можна пояснити тим, що людина здатна швидко освоювати необхідні знання. Наприклад, якщо професія вимагає швидких та правильних рішень, від яких залежать інші люди, то ця навичка стає важливою для виконання робочих завдань. Тим паче, резильєнтність формується не лише під впливом характеру чи темпераменту, але й завдяки особистим рисам, концентрації на процесі, пам'яті, мисленню та поведінці [7].

Ключовими вміннями, що впливають на розвиток резильєнтності, є:

1. Об'єктивна самооцінка.
2. Розвинені комунікативні навички.
3. Наявність реалістичних планів.
4. Здатність відстоювати свої позиції.
5. Життєві цінності.
6. Надія на досягнення цілей.
7. Вміння самотійно вирішувати проблеми [1].

Отримати об'єктивну оцінку своїх здібностей важливо для успішного впорядкування життєвих труднощів. Якщо людина вірить у свій таланти або глибокі знання у певній сфері, вона зазвичай легше подолає складнощі, відчуючи впевненість у своїх можливостях [13]. Навпаки, недовіра до себе може призвести до негативного ставлення до власних здібностей і здати ситуації на милість долі, не намагаючись щось змінити.

Комунікативність грає важливу роль у спілкуванні та підтримці від оточення. Люди, які вміють чітко доносити свої думки і знають, де знайти допомогу, зазвичай краще протидіють труднощам. Підтримка близьких і друзів додає впевненості в тому, що можна подолати будь-які виклики.

Мати реалістичні плани – це ключ до успішного управління життєвими ситуаціями. Людина з таким підходом завжди має альтернативні варіанти вирішення проблем, що дозволяє їй ефективно впоратися з будь-якими непередбаченими обставинами.

Вміння відстоювати свої позиції і аргументувати свої думки теж відіграє значну роль у досягненні здійснення цілей у житті. Люди, які можуть відстояти свої погляди, зазвичай знаходять раціональні рішення проблем і уникають непотрібних конфліктів.

Життєві цінності формують стійкість і здатність переносити труднощі. Вони грають важливу роль у розвитку резильєнтності і здатності до вирішення проблем.

Нарешті, здатність самостійно вирішувати проблеми є критичною для успіху. Люди, які мають це вміння, зазвичай виявляються позитивно налаштованими і готовими діяти, використовуючи накопичений досвід [16].

Отже, реалістичні погляди, комунікативність, вміння відстоювати свої позиції, життєві цінності і самостійне вирішення проблем є важливими аспектами, що допомагають розвитку резильєнтності та успішному подоланню життєвих викликів.

Розглянувши всі ці аспекти факторів розвитку резистентності ми можемо сказати, що цей розвиток є можливим, якщо займатися цим питанням комплексно. Червоною лінією через більшість досліджень йдуть оптимізм, віра у власні сили, підтримка близьких, які точно допоможуть полегшити вплив навіть такого значного стресу, який переживають українці під час бойових дій.

1.2. Особливості резильєнтності під час війни

Для того аби краще зрозуміти, як нам слід будувати власне дослідження, давайте поглянемо на приклади робіт вчених, які були присвячені питанню резильєнтності

У дослідженнях, які вивчали взаємозв'язок між резильєнтністю та стресом, було виявлено, що вища резильєнтність зменшує сприйняття стресу. Люди з високим рівнем стійкості зазвичай краще справляються зі стресовими

факторами і мають більше шансів на позитивні результати після стресових подій [42;28;29].

Також вивчався зв'язок резильєнтності з тривожністю та депресією. У дослідженні Hjemdal та його колег було показано, що вища резильєнтність зменшує ризик розвитку депресії [35]. Люди з високим рівнем стійкості зазвичай мають менше симптомів депресії і рідше страждають на клінічну депресію [51].

Дослідження, що вивчали взаємозв'язок резильєнтності та тривожності, показали, що ці параметри мають обернено пропорційну залежність: вищі рівні резильєнтності пов'язані з нижчими рівнями тривоги [51,52].

Крім того, дослідження показали, що резильєнтність є захисним фактором від негативних наслідків травматичного досвіду. Люди з високим рівнем стійкості мають більше шансів оговтатися від травматичних подій і відчувати менше довгострокових негативних наслідків [28; 46].

Як ми вже казали раніше, здатність до резильєнтності може залежати від багатьох факторів, що впливають на здатність людини переживати стресові ситуації. Цих залежностей доволі багато, але давайте поглянемо на деякі з них, які доведені проведеними дослідженнями:

Резильєнтність і самоєфективність. Самоєфективність — це віра в свою здатність виконати певне завдання або досягти мети. Дослідження показують, що люди з високим рівнем самоєфективності краще справляються з труднощами. Вони мають позитивне мислення і проактивно вирішують проблеми, коли вважають, що мають необхідні навички та ресурси. Наприклад, дослідження у сфері психології праці показало, що пожежники з високою самоєфективністю краще витримують стрес і травми [44].

Резильєнтність і емоційний інтелект. Емоційний інтелект визначається як здатність розпізнавати, розуміти і керувати своїми емоціями та емоціями інших людей. Дослідження вказують, що люди з високим рівнем емоційного інтелекту мають кращу стійкість перед стресом і труднощами. Вони краще регулюють свої емоції, ефективніше спілкуються і підтримують позитивні стосунки. Наприклад, в організаційній психології було виявлено, що працівники з високим емоційним інтелектом мають кращу стійкість до стресу на роботі [41].

Резильєнтність і фізичне здоров'я. Дослідження взаємозв'язку між фізичним здоров'ям і резильєнтністю показують, що з підвищенням рівня резильєнтності зменшуються негативні симптоми фізичного здоров'я. Наприклад, люди з високою резильєнтністю мають менше фізичних симптомів

після травмуючих подій. Ці результати особливо яскраво проявляються у тих, хто пережив стихійні лиха [48].

Резильєнтність і благополуччя. Дослідження також аналізують зв'язок між резильєнтністю і рівнем життєвого благополуччя. Вони показують, що люди з високою резильєнтністю мають краще психологічне благополуччя, частіше відчують задоволення життям і зосереджуються на позитивних аспектах [42].

У зв'язку з обставинами, які склалися у нашій країні, неймовірно важливим є дослідження резильєнтності саме під час бойових дій. Нам потрібно розуміти, які стратегії є ключовими та як саме можна допомогти українцям вирощувати в собі цю здатність до резильєнтності, щоб протидіяти тим викликам, які нас оточують кожного дня в повсякденному житті.

У нашому дослідженні ми розуміємо, що формування резильєнтності у людей відбувається по-різному в мирний час і під час війни. Зокрема, нас цікавить, як військові конфлікти та війни впливають на розвиток цієї якості у особистості.

Наприклад, дослідження, проведене С. Хобфоллом, А. Манчіні, Б. Холлом та їхніми колегами[37], показало, що соціальна підтримка з боку родини та спільноти значно впливає на резильєнтність підлітків, які живуть у Секторі Газа. Попри насильство і небезпеку, пов'язані з війною в цьому регіоні, автори дійшли висновку, що саме соціальна підтримка є ключовим фактором, що пом'якшує негативні наслідки, які виникають під час стресових ситуацій, що спричинені війною.

Також важливим для нашого дослідження може бути аналіз, проведений О. Фріборгом, О. Хджемдалом та іншими [36], що вивчав взаємозв'язок між резильєнтністю та оптимізмом у військових армії Норвегії, які були виправлені в Афганістан. В дослідженні брало участь 438 солдатів. Дослідник виявили, що ті військові, які мали високий рівень оптимізму до відправки в Афганістан, через 3 та 6 місяців після проведення досліджень мали значно нижчі показники посттравматичного стресу та кращий рівень свого загального стану. Це може нам казати про те, що їхній рівень психічного здоров'я та резильєнтності був вищим й до дослідження. У підсумку автори підкреслюють, що оптимізм є ключовим фактором, який розвиває резильєнтність під час бойових дій.

Не можна й не пригадати дослідження, які вже проводилися після початку повномасштабної війни в Україні . Наразі з'являється все більше досліджень, які присвячені аналізу переживання травматичних подій, пов'язаних із війною. Одним з таких досліджень, є робота Л. Колісник, О.

Шестопалової, О. Шило, В. Депутатова та М. Великодні, які досліджували реакції школярів на стрес, травматизацію та посттравматичне зростання.

Особливо цікавим для нас є аспект посттравматичного зростання, оскільки він відображає ключові характеристики резильєнтності. Авторами дослідження було виявлено, що у різних вікових категоріях дитячого віку прояви посттравматичного зростання мають відмінності. Наприклад, у молодших школярів найчастіше зустрічалися прояви почуття близькості та співчуття до інших. У підлітків на перший план виходило усвідомлення цінності власного життя та пріоритетність важливих аспектів життя. Серед старшокласників було зафіксовано прояви резильєнтності та підвищення адаптаційного потенціалу.

Також дослідники зазначили, що за Р. Тедеші та Л. Калхун, існує кілька ключових чинників, які сприяють посттравматичному зростанню у підлітків та юнаків. Перш за все, це навички подолання психічної напруги та негативних емоцій. Крім того, важливу роль відіграє підтримка з боку первинної референтної групи, яка реагує на розповіді підлітка або юнака про травматичні події та його або її переживання [11].

Важливим дослідженням, яке також варто відмітити - це велике соціологічне опитування, яке охопило 11 країн. Серед них були й ті в яких були наявні військові конфлікти. У результаті цього дослідження було визначено те, що після 24.02.2024 близько 90% українців мають принаймні один з симптомів тривожного розладу [18].

Подібне дослідження було проведено ВООЗ ще на початку ХХІ століття. В результаті чого було визначено, не менше ніж 10% людей, які пережили травматичні події внаслідок збройних конфліктів, мають деякі психологічні проблеми. Серед найбільш поширених симптомів виділяють тривогу, депресію та психосоматичні проблеми. А вже серед цих людей, у 10% було помічено поведінку, яка заважає їм нормально функціонувати [56].

Важливу роль у змозі адаптуватися до складних життєвих ситуацій і долати їх негативні наслідки відіграють особистісні ресурси які ми зазначали вище [2].

Щоб зрозуміти, як українці справляються з викликами війни, можна звернутися до публікації "Предиктори посттравматичних стресових розладів та симптомів психологічного дистресу цивільного населення України під час війни" [50]. У цьому дослідженні було проаналізовано відповіді 1001 респондента з використанням структурованої онлайн-анкети. Автори виявили, що на здатність долати стресові переживання впливають чотири основні чинники: попередній травматичний досвід, рівень індивідуальної патології, особистісні якості та соціально-демографічні характеристики. Баланс цих

факторів захищає більшість людей від симптомів посттравматичного стресового розладу, незважаючи на травматичний вплив війни.

Дослідження "Визначення ключових стратегій стійкості українських педагогів в умовах війни" [24], яке включало понад 3000 освітян з усіх регіонів України, виявило, що найефективнішим способом подолання стресу для педагогів є когнітивні установки. Навички аналізу, критичного мислення та планування виявилися найпоширенішими стратегіями стійкості серед вчителів. Ці навички розвиваються з віком та досвідом роботи, але в умовах нестабільності та невизначеності, які переживає освітня система під час війни, цей метод може бути недостатньо ефективним. Другим важливим фактором стресостійкості є світогляд педагогів, який стабілізується приблизно до 60 років. Однак у періоди глобальних катаклізмів та соціальних змін, ця стійкість може стати додатковим джерелом стресу.

Важливим дослідженням для нашого університету та для питання резильєнтності є робота Милославської О.В. та Богдановського С.О., які розглядали питання резильєнтності, як складової витривалості військовослужбовця. За результатами їхнього аналізу, вони вияснили, що розвиток даного конструкту є просто необхідним для військовослужбовців, бо вони зустрічаються зі стресом постійно, але їм необхідно контролювати афективні, когнітивні та поведінкові параметри власного стану для того аби мати змогу вдало виконувати поставлені задачі. Також важливим є те, що необхідно покращувати спроможність військових відновлюватися від несприятливих подій, тим паче, при наявності тенденції до суїцидальних настроїв у військових[15].

Їхнє наступне дослідження показало, що процедура саморегуляції військовослужбовців залежить від рівня їхньої резильєнтності. Ті, хто має високий рівень резильєнтності, демонструють кращу саморегуляцію, яка проявляється в автономності, здатності розставляти пріоритети і розвивати особистісні риси. Ці риси, пов'язані з посттравматичним зростанням, виконують компенсаторну функцію і допомагають мінімізувати вплив характерологічних особливостей на військовослужбовців[14].

Провівши теоретичний аналіз наукових джерел, ми бачимо, що питання резильєнтності вже активно досліджується українськими та світовими науковцями та робота стосовно пошуків зв'язку між резильєнтністю та іншими чинниками, які впливають на психіку людини під час військових дій. Наявність цих досліджень дає надію, що чим далі, тим більше ми зможемо допомагати людям боротися з травмуючими обставинами бойових дій та протидіяти їм.

Отже, ознайомившись з усіма цими дослідженнями, ми зрозуміли, що резильєнтність під час військових дій та під час інших стресових ситуацій може мати власні особливості.

1.3. Емоційна сфера особистості

Емоційна сфера особистості - це складна та багатошарова система, що охоплює емоційні переживання й почуття людини. Вона давно привертає увагу науковців завдяки своєму впливу на здоров'я та соціальну активність людини.

Ознайомлення зі складовими емоційної сфери ми почнемо з розгляду особливостей почуттів, які прийнято визначати, як свідоме ставлення людини до себе й навколишнього середовища, яке виникає у процесі задоволення вищих потреб, таких як спілкування, пізнання, самоствердження. Ці почуття притаманні лише людині, тому їх називають вищими. До них відносяться моральні, інтелектуальні, естетичні та праксичні почуття.

Моральні почуття відображають переживання, які стосуються взаємин із суспільством і оточенням: любов, доброта, відданість, справедливість. Їх вираження залежить від того, як людина сприймає моральні норми - що для неї є добрим, а що поганим. Протилежними моральним почуттям є аморальні - наприклад, надмірна егоїстичність, заздрість.

Інтелектуальні почуття, з іншого боку, пов'язані з процесом пізнання й досягнення знань. Це, наприклад, подив, інтерес, сумнів, задоволення від відкриття, впевненість у правильності своїх доказів. Навіть почуття гумору може бути інтелектуальним почуттям, якщо воно базується на здатності побачити комічне або іронічне у навколишньому.

Естетичні почуття характеризують ставлення до прекрасного або відразливого, трагічного або комічного, піднесеного або низького, витонченого або грубого. А праксичні почуття відображають відношення до діяльності або її результату, що може викликати задоволення від процесу, радість від досягнення мети, гордість за власні успіхи[10].

Що стосується емоцій, то вони виконують різноманітні функції, такі як: оцінювання навколишнього світу, мотивація до дії, допомога у розв'язанні проблем і в організації своєї діяльності.

Емоції - це реакція людини на події та явища навколишнього світу, яка проявляється в моменті, коли постає можливість задовольнити певну потребу. Вони є інстинктивною реакцією, яка зазвичай не повністю усвідомлюється і важко контролюється.

Серед основних емоцій, притаманних і людям, і тваринам, можна виділити ті, що пов'язані з реалізацією базових потреб, як-от потреба у їжі, воді, захисті, відпочинку. Це емоції задоволення, незадоволення, страх, гнів, а також інтерес. Вони виявляються через міміку, жести, поставу, рухи, а також через зміни в диханні та роботі серцево-судинної системи. Окрім цього, емоції супроводжуються внутрішніми думками і суб'єктивними переживаннями, які пов'язані з поточною ситуацією.

Основні характеристики емоцій включають: 1) полярність – тобто їх поділ на позитивні й негативні (наприклад, радість протилежна горю); 2) подвійність – можливість відчувати одночасно суперечливі емоції; 3) інтенсивність – сила переживання залежить від конкретних обставин.

Емоції виникають у відповідь на події чи результати, які мають значення для особистості та є приводом для її мотивів. Мотиви, як відомо, виконують функцію надання сенсу діям, тобто визначають, для чого суб'єкт діє. Емоції, як відображення цих смислів, дозволяють досліджувати й аналізувати мотиви, які людина не усвідомлює. Тобто, кожна емоція може нести в собі якийсь мотив та бути реакцією на ту, чи інших ситуацію, яка сталася з людиною.

Звісно, існує й багато інших визначень, бо сучасні наукові дослідження розглядають емоційну сферу з різних сторін, і це призвело до дискусій щодо класифікацій емоцій та їхнього визначення. Учені розробили кілька теорій, кожна з яких зосереджується на окремих аспектах емоційного процесу:

Наприклад, Л. Фестінгер у своїй теорії когнітивного дисонансу вважає емоції основними чинниками поведінки людини, які можуть створювати конфлікт або гармонію. А. Бандура розвиває ідею суб'єктної ефективності, наголошуючи на взаємозв'язку між уявленнями особистості, емоційною збудливістю і поведінковими реакціями.

Теорія адаптації Р. Плутчика розглядає емоції як механізм виживання, що заснований на біологічних процесах. Він розділив емоції на первинні та вторинні, відобразивши їх у безперервній моделі [49].

Судинна теорія І. Уейнбаума вказує на вплив м'язів обличчя на кровообіг у мозку, і він припускає, що зміни в лицьових м'язах можуть впливати на емоції. Розширюючи цю теорію, Р. Зайонц припустив, що температурні зміни мозку також впливають на емоційні реакції, наприклад, холод часто асоціюється з неприємними емоціями, тоді як тепло сприймається позитивно[22].

Значний внесок зробила Л. Барретт, яка пропонує нове бачення емоцій. Вона розглядає емоції як «сконструйовані» та вводить поняття емоційної гранулярності. Її теорія об'єднує соціальне, психологічне та нейрологічне

конструювання емоцій, де соціальні та культурні фактори, а також життєвий досвід впливають на емоційні реакції, формуючи мозкові зв'язки. На її думку, емоції — це результат інтерпретації внутрішніх змін, що є відповіддю на зовнішню ситуацію та слугують орієнтиром для подальшої поведінки[3].

К. Ізард пропонує комплексний підхід до вивчення емоцій, що може бути цікавий у випадку нашого дослідження, бо охоплює різні напрямки та спирається на попередні дослідження.

Один з підходів є – психодинамічним, в основі якого лежать теорії М. Клейна, З. Фрейда та Г. Холла, емоції, а особливо негативні, утворюються у результаті внутрішніх конфліктів та можуть проявлятися через афекти. Емоції мають кілька складових: енергетичний заряд, який походить від інстинктивних потягів, процес «розрядки» та власне емоційне переживання. К. Ізард також підкреслює значення зовнішніх стимулів та когнітивно-перцептивних процесів у формуванні емоцій, що раніше досліджував Г. Холл[40].

Дименсійний підхід, який базується на роботах Г. Спенсера, Е. Даффі та Д. Ліндслі, розглядає емоції як фізіологічні реакції, зокрема нервові імпульси, що часто позбавляє їх психологічної складової. Спенсер вважав, що емоції мають біологічне коріння, що є спадщиною інстинктивних реакцій тварин. Е. Даффі навіть припускав, що термін «емоція» слід використовувати обережно, оскільки не всі її прояви піддаються науковому поясненню, хоча завдяки фізіологічним дослідженням, зокрема електроенцефалографії, вивчення емоцій стало більш об'єктивним. У цьому контексті Д. Хебб та Д. Ліндслі запропонували активаційний підхід, за яким емоційні реакції пояснюються збудженням ретикулярної формації головного мозку, що можна відобразити на електроенцефалограмі.

Підсумовуючи різні концепції емоцій, К. Ізард робить акцент на зв'язку емоцій з теорією «Я» та роль пізнання як основи емоційної реакції. В основі теорій «Я» лежить уявлення про «Я-концепцію» (за К. Роджерсом), яка впливає на самооцінку людини і її емоції. Наприклад, коли «Я-концепція» піддається загрозі, людина відчуває страх, а підтвердження та зміцнення цього образу викликає радість.

Повертаючись до емоцій, слід ще раз зупинитися на дослідженнях К. Ізарда, який вважає, що будь-яка емоція є унікальним процесом, який треба розглядати в ізоляції від інших. Вчений виділяє десять емоцій, які формують основну систему мотивацій людини: сум, гнів, радість, відразу, презирство, страх, сором, вину, здивування, інтерес. Кожна емоція має свої особливі мотиваційні задачі, впливає на когнітивну сферу та поведінку у різному вигляді. Взаємодія емоційних процесів з когнітивними і моторними забезпечує

їхній вплив друг на друга. К. Ізард розглядає емоції як складний процес, що включає безліч різноманітних аспектів

Виокремлюючи все найголовніше з цієї теми ми можемо сказати, що емоційна сфера особистості немає одного чіткого визначення і існує безліч підходів до виділення її особливостей через різні шляхи досліджень. Проте, для тематики емоційної регуляції резильєнтності особистості нам симпатизує підхід К. Ізарда, бо реакція людини на стрес може викликати ті, або інші відгуки у нашому «Я», що буде впливати на виникнення тих, або інших емоцій у людини під час її знаходження у стресовій для неї ситуації, коли поведінка може змінюватися від зовнішніх чинників, які впливають на цю людину.

Висновки до розділу 1

Провівши теоретичний аналіз проблеми взаємозв'язку резильєнтності та емоційної регуляції особистості, ми можемо зробити наступні висновки:

1. Резильєнтність - це комплексне поняття, що об'єднує біологічні, психологічні та соціальні аспекти людського життя. Вона відбуває здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій, долати труднощі та повертатися до нормального функціонування після травматичних подій. Теорії резильєнтності пояснюють цей феномен як:
 1. Рису особистості, яка допомагає людині подолати труднощі завдяки внутрішнім якостям.
 2. Динамічний процес – резильєнтність формується через адаптацію до складних обставин.
 3. Систему захисних факторів – соціальна підтримка, оптимізм і віра в себе підвищують стійкість.
2. Під час війни резильєнтність є одним з ключових чинників психологічної стійкості, що дозволяючи людям до стресу, долати травматичні ситуації та підтримувати психічне здоров'я. Резильєнтність також забезпечує основу для посттравматичного зростання.
3. Емоційна сфера особистості включає в себе емоційні переживання та почуття. Емоції виконують різні функції: від адаптаційної (допомагають швидко реагувати на зміни) до мотиваційної (стимулюють до дії). Взаємодія емоцій з резильєнтністю впливає на здатність особистості адаптуватися до стресових умов, зокрема під час війни. Емоційна зрілість та стійкість є важливими для психологічної стабільності в умовах кризових ситуацій.

РОЗДІЛ 2. Методологічні аспекти дослідження особливостей емоційної регуляції резильєнтності особистості

2.1. Опис процедури дослідження

Дослідження емоційної регуляції резильєнтності особистості проводилось у декілька етапів:

На першому етапі ми проводили теоретичний аналіз питання емоційної регуляції резильєнтності особистості. Нами був зібраний увесь необхідний теоретичний матеріал та дослідженні наукові джерела, що присвячені адаптаційній сфері та емоційній сфері особистості.

На другому етапі було зібрано необхідний методичний матеріал, обрані методики, завдяки яким буде проведено дослідження та методи математичної статистики, а також визначено предмет дослідження, його мету та задачі. Задля реалізації емпіричного дослідження питання емоційної регуляції резильєнтності особистості було створено опитування за допомогою Google Forms та розповсюджено його між респондентами.

На третьому етапі було сформовано характеристику вибірки завдяки отриманим результатам та проведено первину обробку даних: підраховано та інтерпретовано результати, що були отримані в результаті збору даних. Ми визначили середній рівень резильєнтності, зрілості емоційної сфери, тривожності, емоційного інтелекту та ресурсності у наших учасників дослідження.

На четвертому етапі було проведено остаточну обробку даних за допомогою методів математичної статистики та їхня інтерпретація, що відповідає на ключові задачі нашого дослідження. (Вибірку було поділено на дві групи за допомогою кластерного аналізу за низьким та вищим рівнем резильєнтності і проведено пошук кореляційних зав'язків емоційної регуляції резильєнтності особистості.

На п'ятому (фінальному) етапі робота була структурована, сформовані та підготовленні наглядні результати дослідження, а також були написані висновки до нашої роботи та її оформлення у остаточному вигляді.

2.2. Мета, завдання. Характеристика вибірки емпіричного дослідження

Мета: визначити особливості емоційної регуляції резильєнтності особистості в українців під час війни

Для реалізації поставленої мети нами було визначено такі **завдання:**

1. Теоретичний аналіз проблеми взаємозв'язку резильєнтності з емоційною регуляцією особистості
2. Визначити особливості емоційної сфери українців з різним рівнем резильєнтності
3. Визначити особливості емоційного інтелекту українців з різним рівнем резильєнтності
4. Визначити особливості ресурсності українців з різним рівнем резильєнтності
5. Визначити особливості емоційної регуляції резильєнтності в українців під час війни

Характеристика вибірки. У дослідженні взяли участь 72 особи, які проживають на території України під час війни. Вибірку склали досліджувані різного віку та статі. Було сформовано дві групи на основі одного параметру, яким став показник рівня їхньої резильєнтності, визначеного через кластерний аналіз:

Група з низьким рівнем резильєнтності – 35 осіб

Група з вищим рівнем резильєнтності – 37 осіб

Цей розподіл дозволяє визначити емоційної регуляції резильєнтності особистості під час війни

Опитування проводилось за допомогою Google Forms

2.3. Опис методів дослідження

Методи дослідження – опитування та анкетування, аналіз, порівняння, узагальнення.

Для проведення дослідження були обрані наступні **методики:**

1. Шкала диференціальних емоцій К. Ізарда
2. Шкала тривоги Бека
3. Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)
4. Діагностика «емоційного інтелекту» Н. Холл
5. Опитувальник психологічної ресурсності особистості О. С.

Штепи

«Шкала диференціальних емоцій» К. Ізарда

Ця шкала компактна та зручна для використання, і є інструментом прикладної психодіагностики, який може дати огляд усіх актуальних емоційних переживань людини. Зокрема, вона є важливою для оцінки емоційного стану (ЕС), оскільки дозволяє аналізувати емоційні компоненти, що впливають на мотиваційні установки та регуляцію діяльності людини.

Методика складається з 30 шкал, кожна з яких представлена прикметниками, що відображають різноманітні варіанти емоційного стану людини.

Процедура обробки:

Розрахунок базових емоцій – для кожної з 10 базових емоцій підраховується сума балів за відповідними шкалами. Ізард виділив десять емоцій, які формують основну систему мотивацій людини: сум, гнів, радість, відразу, презирство, страх, сором, вину, здивування, інтерес.

За допомогою градацій (слабка, помірна, виражена, сильна) визначається рівень вираженості кожного індексу. Далі виділяються основні емоції та аналізується їх взаємозв'язок.[8].

«Шкала тривоги» Бека

Ця шкала – це психодіагностичний інструмент, розроблений американським психотерапевтом Аароном Беком для оцінки рівня тривожності у людини. Методика спрямована на вимірювання інтенсивності тривожних переживань та виявлення симптомів тривоги, пов'язаних як із психологічними, так і фізіологічними проявами.

Шкала складається з 21 пункту, кожен із яких описує окремий симптом тривоги (наприклад, нервозність, серцебиття, тремтіння, відчуття страху). Відповідаючи на питання, респондент оцінює інтенсивність кожного симптому протягом останнього тижня за чотирибальною шкалою (від 0 до 3). Підсумковий бал дозволяє визначити загальний рівень тривожності: низький, помірний або високий

За результатами тесту можна визначити рівень тривоги: вона може бути відсутньою, низькою, середньою або високою [4].

«Шкала стресостійкості (CD-RISC-10)» Коннора-Девідсона

Ця методика використовується для оцінки рівня стресостійкості (резильєнтності). Вона досліджує рівень здатності людини адаптуватися до стресових ситуацій і відновлюватися після них. Ця шкала допомагає визначити загальний рівень психологічної стійкості в умовах життєвих труднощів.

Кожне твердження оцінюється респондентом за п'ятибальною шкалою (від 0 до 4), що відображає ступінь згоди з кожним із пунктів. Загальний бал є індикатором рівня стресостійкості: чим вищий результат, тим кращі адаптивні можливості та здатність до подолання стресу.

CD-RISC-10 широко застосовується у психологічних дослідженнях і практиці для оцінки резильєнтності серед різних категорій населення, зокрема людей, які пережили важкі життєві обставини або працюють у стресових умовах

Класифікація рівнів резильєнтності за результатами тесту CD-RISC-10:

Низький рівень резильєнтності - отриманий бал за тестом становить 26 або менше.

Помірний рівень резильєнтності - отриманий бал знаходиться в діапазоні від 27 до 32.

Високий рівень резильєнтності - отриманий бал перевищує 32 бали[12].

Методика діагностики «емоційного інтелекту» Н. Холл

Цей тест розроблений для оцінки рівня емоційного інтелекту, тобто здатності людини розуміти, контролювати та ефективно використовувати емоції як у власному житті, так і у взаємодії з іншими. Емоційний інтелект вважається важливим фактором успіху в соціальних і професійних сферах, оскільки він допомагає людині краще сприймати та реагувати на емоційні потреби себе та оточуючих.

Ця методика включає 5 компонентів емоційного інтелекту:

1. Емоційна обізнаність - вміння розпізнавати і розуміти власні емоції.
2. Контроль емоцій - здатність регулювати емоційні реакції, підтримувати емоційну стабільність.
3. Мотивація - вміння використовувати емоції для досягнення цілей, стимулювання активності.
4. Емпатія - здатність розуміти та співпереживати емоціям інших людей.
5. Навички соціальної взаємодії - вміння налагоджувати ефективні міжособистісні відносини, враховуючи емоції інших.

При обробці тесту можна зрозуміти до якого рівня емоційного інтелекту відноситься людина.

Парціальний рівень - людина фокусується на окремих складових емоційного інтелекту.

Інтегративний рівень - відображає загальну здатність особи використовувати всі ці складові в комплексі.

Парціальний емоційний інтелект може бути високий/середній/низький:

Високий рівень: 14 балів і більше.

Середній рівень: від 8 до 13 балів.

Низький рівень: 7 балів і менше.

Інтегративний емоційний інтелект:

Високий рівень: 70 балів і більше.

Середній рівень: від 40 до 69 балів.

Низький рівень: 39 балів і менше.[19].

«Опитувальник психологічної ресурсності особистості» О. С. Штепа

Призначенням цієї методики є оцінка рівня внутрішніх ресурсів особистості, які сприяють подоланню труднощів та підтримують психологічну стабільність. Методика містить 14 шкал, кожна з яких відображає певний аспект ресурсності. Кожне твердження опитувальника має два варіанти відповіді («+» чи «-»), що дозволяє визначити ступінь згоди респондента і сформувати профіль його психологічних ресурсів.

Загальний результат за шкалами дає уявлення про сильні сторони та потенційні ресурси особистості, які можуть бути корисними в стресових чи кризових ситуаціях

Опитувальник психологічної ресурсності (ОПРО) містить 15 шкал, що вимірюють такі аспекти:

Упевненість у собі: здатність приймати рішення, наполягати на своєму, довіряти своїм відчуттям.

Доброта до людей: неконфліктність, толерантність, готовність підтримувати інших.

Допомога іншим: активний альтруїзм, надихання інших, співпраця.

Успіх: високий професіоналізм, самореалізація, досягнення цілей.

Любов: здатність до глибоких взаємин, підтримка близьких, відсутність заздрощів.

Творчість: нестандартне мислення, готовність до змін, власні критерії оцінки.

Віра у добро: оптимізм, віра в справедливість, співчуття.

Прагнення до мудрості: постійне навчання, прагнення зрозуміти світ, передача знань.

Робота над собою: самоаналіз, саморозвиток, подолання страхів.

Самореалізація у професії: задоволення від роботи, використання своїх здібностей.

Відповідальність: усвідомлення своїх дій, здатність прогнозувати наслідки.

Знання власних ресурсів: розуміння своїх сильних і слабких сторін, планування розвитку.

Уміння оновлювати ресурси: зняття стресу, поповнення енергії, творчість.

Уміння вміщувати ресурси: подолання труднощів, досягнення цілей, створення гармонії.

Загальний рівень ресурсності: здатність до саморозвитку, компетентність, автономність, творчість.

Рівні психологічної ресурсності:

Низький: 57-69 балів

Середній: 70-92 бали

Високий: 93-106 балів

Примітка: Значення нижче 57 та вище 106 вважаються недіагностичними.[21].

Методи математичної статистики, які були використані під час дослідження:

1. Описові статистики - для первинного аналізу даних.
2. Метод кластерного аналізу – для розподілу вибірки на дві групи
3. Метод кореляційного аналізу Спірмена – для знаходження кореляцій між показниками, що були утворені в результаті проведення дослідження
4. Критерій Манна-Уїтні - для порівняння незалежних вибірок.

Висновки до розділу 2

Дослідивши методологічні аспекти дослідження особливостей емоційної регуляції резильєнтності особистості, ми прийшли до наступних висновків:

1. Дослідження особливостей емоційної регуляції резильєнтності особистості було умовно поділено на 5 етапів, кожен з яких мав свої особливості виконання.
2. Вибірку склали 72 особи, які мешкають на території України під час війни (харківська область), що були кластеризовані, як особи з нижчим та вищим рівнем резильєнтності.
3. Для визначення особливостей емоційної регуляції резильєнтності особистості було обрано наступний психодіагностичний комплекс з 5 методик:

Для емоційної сфери: шкала диференціальних емоцій К. Ізарда, шкала тривоги Бека, діагностика «емоційного інтелекту» Н. Холл.

Для адаптивності: шкала стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10), опитувальник психологічної ресурсності особистості О. С. Штепи

4. Для аналізу зібраних даних обрано методи описової статистики, кластерного аналізу, кореляційного аналізу Спірмена та критерію Манна-Уїтні.

РОЗДІЛ 3. Емпіричне дослідження емоційної регуляції резильєнтності особистості

3.1. Особливості емоційної сфери українців з різним рівнем резильєнтності

Емоційна сфера досліджувалась за допомогою методик К. Ізарда та А. Бека. Перша методика спрямована на визначення рівня вираженості емоцій у особи, а друга - на більш детальний аналіз тривоги, що є негативною емоцією, яка на наш погляд може грати одну з ключових ролей у питанні впливу емоції на резильєнтність особистості

Для цього ми проводимо кластерний аналіз, що допоможе подивитися на відмінності між групами з більш низькою та більш високою резильєнтністю. Цей розподіл буде використано й у наступних пунктах нашого дослідження:

Група з низьким рівнем резильєнтності – 35 осіб

Група з вищим рівнем резильєнтності – 37 осіб

Також варто зазначити, що у цьому та наступних порівняннях задля більш точного та достовірного визначення кореляційних зв'язків було обрано F-критерій у якому рівень значимості $\alpha=0.01$

Процедура порівняльного аналізу груп за критерієм Манна-Уїтні свідчить про те що, що за 4 критеріями було знайдено значиму відмінність між групами з низькою та вищою резильєнтністю, серед яких:

За методикою К. Ізарда в нас – 4 значущих змінних, в тому числі з індекс тривожно-депресивних проявів

Проте, за методикою А. Бека ми не маємо достатньої значущості для підтвердження залежності тривоги від належності до групи з нижчою, або вищою резильєнтністю

Таблиця 3.1.

Порівняльний аналіз значущих критеріїв емоційної сфери з резильєнтністю груп за критерієм Манна-Уїтні

Показник	Нижчий рівень резильєнтності	Вищий рівень резильєнтності	F-критерій
Інтерес	28.91	43.68	0.002
Горе	46.51	27.03	0.001
Сором	45.61	27.88	0.001
ІТДП	43.84	29.55	0.004

Таким чином, у осіб з вищим рівнем резильєнтності під час війни вищий вищий інтерес до життя, невисока інтенсивність горювання, більш низькі прояви сорому та більш низька схильність до тривожно-депресивних проявів.

Це вказує на те, що особи з вищим рівнем резильєнтності менше відчують сором та демонструють вищі адаптивні характеристики: збереження інтересу, що свідчить про те, що їхні емоції є більш зрілими та адаптивними до стресу.

Натомість, у осіб з нижчим рівнем резильєнтності ми маємо вищий показник емоцій горя, сорому, а також схильність до тривожно-депресивних проявів.

3.2. Особливості емоційного інтелекту в українців з різним рівнем резильєнтності

У цьому пункті нашого дослідження, ми проводимо аналіз рівня емоційного інтелекту, використовуючи методику Н. Холл, за критерієм Манна-Уїтні, ми бачимо, що всі показники цієї сфери мають значущу залежність від належності до груп з різним рівнем резильєнтності:

Таблиця 3.2.

Порівняльний аналіз емоційного інтелекту з резильєнтністю груп за критерієм Манна-Уїтні

Показник	Нижчий рівень резильєнтності	Вищий рівень резильєнтності	F-критерій
Емоційна обізнаність	26.94	45.54	0.001
Контроль емоцій	27.34	45.16	0.001
Мотивація	23.34	48.95	0.001
Емпатія	26.39	46.07	0.001
Навички соціальної взаємодії	27.09	45.41	0.001

Для осіб з більш високим рівнем резильєнтності характерний достатньо високий емоційний інтелект. Структура якого є сукупністю високої емоційної обізнаності, емоційного контролю, мотивації, емпатії та навичок соціальної взаємодії, що характеризує достатньо здатність до саморегуляції, до розуміння емоцій інших. Тобто, вони мають достатньо високу емоційну регуляцію та здатність до ефективної соціальної взаємодії, на відміну від досліджуваних з низьким рівнем резильєнтності у яких всі ці показники на низькому рівні.

Для осіб з низьким рівнем резильєнтності характерні повністю протилежні результати. Вони мають обернену залежність від позитивних аспектів емоційного інтелекту, таких як: емоційна обізнаність, контроль емоцій, мотивація, емпатія, навички соціальної взаємодії, що свідчить про їхній нижчий рівень емоційного інтелекту.

3.3. Особливості ресурсності в українців з різним рівнем резильєнтності

Ресурсність, що визначається за методикою О. С. Штепи - є близьким поняттям до резильєнтності, оскільки обидва феномена формують стратегії адаптації особистості і тут ми також маємо за критерієм Манна-Уїтні багато критеріїв, що відрізняються у групах з нижчим та вищим рівнем резильєнтності: 12 критеріїв з 15, що становить 80%

Серед цих критеріїв присутні: упевненість у собі, доброта до людей, допомога іншим, любов, творчість, робота над собою, самореалізація у професії, відповідальність, знання власних ресурсів, уміння оновлювати власні ресурси, уміння використовувати власні ресурси, загальний рівень психологічної ресурсності.

Хоча для нас найважливішим є загальний рівень психологічної ресурсності, тому дивимося саме на нього:

Таблиця 3.3.

Порівняльний аналіз загального рівня психологічної ресурсності з резильєнтністю за критерієм Манна-Уїтні

Показник	Нижчий рівень резильєнтності	Вищий рівень резильєнтності	F-критерій
Загальний рівень психологічної ресурсності	23.24	49.04	0.001

Для досліджуваних з вищим рівнем резильєнтності характерний значно вищий рівень ресурсності, а саме: упевненість у собі, доброта до людей, допомога іншим, любов, творчість, робота над собою, самореалізація у професії, відповідальність, знання власних ресурсів, уміння оновлювати власні ресурси, уміння використовувати власні ресурси, загальний рівень психологічної резильєнтності

Ці данні можуть свідчити про те, що резильєнтність справді дуже сильно пов'язана з більшістю аспектами ресурсності, що підтверджує, що ці питання у багатьому є синонімічними, бо належать до адаптаційної сфери.

Прожовуючи аналіз адаптаційної сфери, слід повернутися до кластерного аналізу та зазначити, що наш розподіл за резильєнтністю на дві групи має дещо специфічний вигляд, оскільки показники кластерів не дотягують до відмітки «високий»:

Група з нижчих рівнем резильєнтності має середній показник за групою – 16.71, що є низьким показником резильєнтності

Група з вищим рівнем резильєнтності має середній показник за групою – 30.70, що знаходяться у рамках середньої резильєнтності.

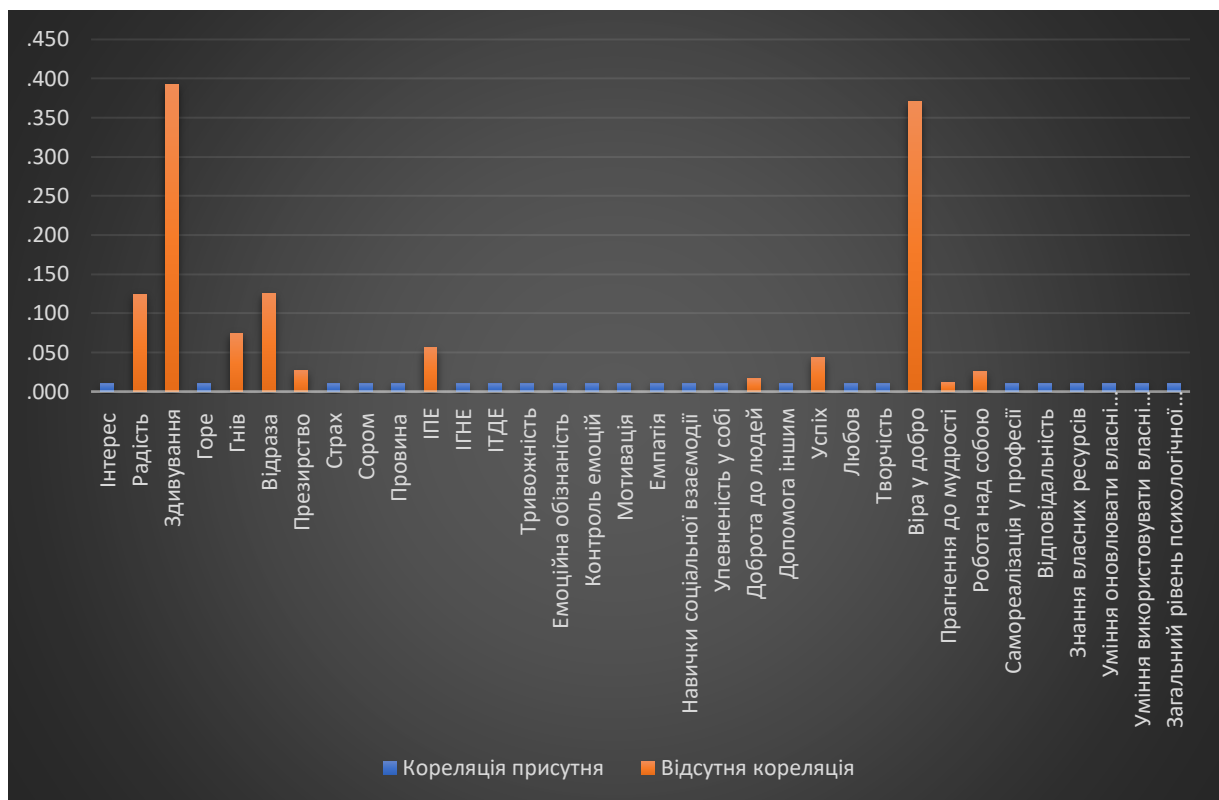
Отже, хоча ми й маємо чіткий розподіл за кластерами на людей з середньо низьким та середньо помірним рівнем резильєнтності, то відсоток людей до високої резильєнтності є дуже маленьким. Всього 8 людей набрали більше 32 балів, а це всього 11.11% від усієї вибірки і якщо розглядати середній рівень резильєнтності серед всіх учасників дослідження, то він взагалі є низьким і становить – 23.91 балів

Щодо загального рівня психологічної ресурсності, то у наших піддослідних він становить – 76 балів, що є середнім рівнем за цим показником

В результаті, ми можемо сказати, що в адаптаційній сфері у нашому дослідженні було виявлено валідну залежність між загальним рівнем психологічної ресурсності та резильєнтності, а також те, що рівень адаптивності українців не перевищує середній за показниками резильєнтності та загальним рівнем психологічної ресурсності

3.4. Особливості емоційної регуляції резильєнтності українців

У минулих пунктах дослідження, ми виявили те, що показники емоційної сфери, емоційного інтелекту та ресурсності є різними у людей з різним рівнем резильєнтності, а тепер нам слід з'ясувати, чи справді резильєнтність корелює з усіма цими показниками



Мал. 3.1. Кореляція зі стресійкістю (резильєнтністю)

Отже, ми маємо результати, що зазначені на (Мал. 3.1.), синім кольором, бо це показники, що мають кореляцію за показником $\alpha=0.01$ і за ним ми можемо сформулювати наступні кореляційні залежності:

В результаті проведеного дослідження, за методом кореляційного аналізу Спірмена, за шкалою диференційних емоцій К. Ізарда ми маємо наступні дані:

Пряма кореляція у показника резильєнтності присутня з однією емоцією – інтерес(0.001). Висока резильєнтність пов'язана з високим рівнем інтересу, емоційною обізнаністю, високим контролем емоцій, високою емпатією, високою мотивацією

Зворотна кореляція у показника резильєнтності присутня з наступними емоціями:

Горе(0.001), страх(0.001), сором(0.001), провина(0.003),

А також з індексом гострих негативних емоцій(0.002) та індексом тривожно-депресивних емоцій(0.001)

За шкалою тривоги А. Бека ми бачимо, що резильєнтність має зворотню кореляцію з показником тривожності(0.002)

Присутні взаємозв'язки й з усіма 5 компонентами емоційного інтелекту, які визначає методика Н. Холл:

Емоційна обізнаність(0.001), контроль емоцій(0.001), мотивація(0.001), емпатія(0.002), навички соціальної взаємодії(0.001)

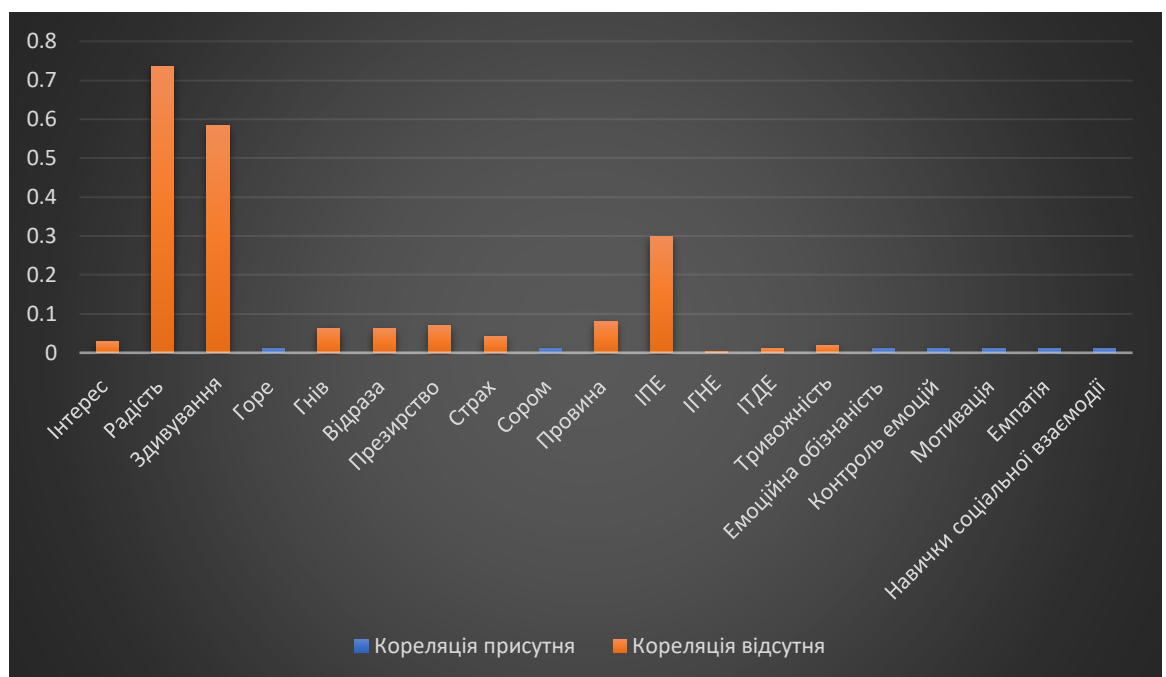
За показниками ресурсності, визначеної за допомогою методики О. С. Штепи, ми маємо наступні прямі кореляції: Допомога іншим(0.001), любов(0.003), творчість(0.001), самореалізація у професії(0.001), відповідальність(0.001), знання власних ресурсів(0.001), уміння оновлювати власні ресурси(0.001), уміння використовувати власні ресурси(0.001), загальний рівень психологічної ресурсності(0.001).

Отже, висока резильєнтність залежить від інтересу, емоційної обізнаності, мотивації, емпатії, навичок соціальної взаємодії, допомоги іншим, любові, творчості, самореалізації у професії, відповідальності. Тобто, ми можемо сказати, що вища резильєнтності характеризується здатністю до відновлення, наявністю високого рівня психологічної ресурсності та умінням їх вірно аналізувати, використовувати та оновлювати. Також, важливо зауважити, що особи з вищим рівнем резильєнтності характеризується низькими показниками горя, страху, сорому та провини, гострих негативних

емоцій та тривожно-депресивних станів, що означає їхню стійкість до впливу оточуючого середовища.

Всі ці показники у осіб з вищим рівнем резильєнтності, по суті, є показниками більш емоційно та психологічно здорової людини, на відміну від людей з нижчим рівнем резильєнтності, емоційна сфера яких регулюється показниками горя, страху, сорому та провини, гострих негативних емоцій та тривожно-депресивних станів, які є свідченням про відсутність емоційної зрілості і схильності до впливу оточуючого середовища.

Слід зауважити, що в адаптаційній сфері показники резильєнтності та загального рівня психологічної ресурсності є максимально подібними, тому вартою уваги також стала кореляція критерії емоційної сфери особистості



Мал. 3.2. Кореляція з загальним рівнем психологічної ресурсності

При високих показниках ресурсності виникає кореляція з наступними критеріями: емоційна обізнаність(0.001), контроль емоцій(0.001), мотивація(0.001), емпатія(0.001), навички соціальної взаємодії(0.001). Всі ці критерії належать до тих, що формують емоційний інтелект.

Також, присутня і зворотна кореляція, що є у співвідношенні з наступними емоціями: горе(0.001), сором(0.001), а також індексом гострих негативних емоцій(0.003).

Ці результати свідчать про те, що рівень психологічної ресурсності так само залежить від емоційної сфери, як і резильєнтність особистості.

Висновки до розділу 3

У процесі дослідження було визначено низку значущих взаємозв'язків між рівнем резильєнтності та критеріями емоційної сфери й ресурсності особистості, завдяки яким ми прийшли до наступних висновків:

1. Вищі показники резильєнтності пов'язані з високими показниками емоції інтересу. Висока резильєнтність пов'язана з низькими показниками емоції сорому, горя та тривожно-депресивних проявів, що дозволяє особистості регулювати негативно забарвленні емоції та дозволяє ретардувати схильність до тривожно-депресивних станів. Також, для осіб з високою резильєнтністю характерним є інтерес до життя, що можна розуміти, як тенденцію до саморозвитку.
2. Вищі показники резильєнтності притаманні особам, на відміну з нижчим з високою емоційною розумністю, а саме: високою емоційною обізнаністю, контролем емоцій, емпатією, мотивацією та навичками соціальної взаємодії. Тобто, це здатність спостерігати за своїм внутрішнім життям, бути реалістичним, правильно розуміти внутрішні потреби, мотиви, як свої, так і правильно розуміти переживання інших, що є одним з ключових аспектів особистісної зрілості.
3. Більш висока резильєнтність, на відміну від низької, обумовлена, в цілому вищим рівнем психологічної ресурсності, а саме характеризується, такими проявами акме особистості, як любов, творчість відповідальність, добрим ставленням та, бажанням допомогти іншим, а також здатністю розуміти себе, власні ресурси, розумно використовувати, оновлювати її та упевненістю у собі.
4. Вищі показники резильєнтності регулюється більш зрілою емоційністю особистості. А саме, здатністю розуміти широкий спектр власних емоційних відтінків, тобто розуміти власні емоції, рефлексувати та розуміти емоції інших, здатністю відрізняти фантазії від реальності, дозволяє регулювати ступінь близькості з іншими, зберігати стабільне відчуття благополуччя, впевненості, привітливості, реалістичної самооцінки, довіру до своїх здібностей, відчуття внутрішнього контролю, зберігати самоконтроль та адаптуватися до реальності навіть у ситуації стресу. Тоді як, нижчі показники резильєнтності регулюються афективною нестабільністю, а саме гнівом, соромом, страхом та схильністю до тривожно-депресивних проявів

ВИСНОВКИ

В результаті написання кваліфікаційної роботи за темою «Емоційна регуляція резильєнтності особистості» ми дійшли наступних висновків:

1. Резильєнтність - це здатність психіки витримувати стрес та відновлюватися після важких обставин. Завдяки резильєнтності людина здатна, не лише пережити, але й зміцнитися після складних життєвих стресових подій. Емоційна сфера особистості є взаємопов'язаною резильєнтністю та регулюються нею.
2. Вищі показники резильєнтності пов'язані з високими показниками емоції інтересу. Висока резильєнтність пов'язана з низькими показниками емоції сорому, горя та тривожно-депресивних проявів, що дозволяє особистості регулювати негативно забарвленні емоції та дозволяє ретардувати схильність до тривожно-депресивних станів. Також, для осіб з високою резильєнтністю характерним є інтерес до життя, що можна розуміти, як тенденцію до саморозвитку.
3. Вищі показники резильєнтності притаманні особам, на відміну з нижчим з високою емоційною розумністю, а саме: високою емоційною обізнаністю, контролем емоцій, емпатією, мотивацією та навичками соціальної взаємодії. Тобто, це здатність спостерігати за своїм внутрішнім життям, бути реалістичним, правильно розуміти внутрішні потреби, мотиви, як свої, так і правильно розуміти переживання інших, що є одним з ключових аспектів особистісної зрілості.
4. Більш висока резильєнтність, на відміну від низької, обумовлена, в цілому вищим рівнем психологічної ресурсності, а саме характеризується, такими проявами акме особистості, як любов, творчість відповідальність, добрим ставленням та, бажанням допомогти іншим, а також здатністю розуміти себе, власні ресурси, розумно використовувати, оновлювати її та упевненістю у собі.
5. Вищі показники резильєнтності регулюється більш зрілою емоційністю особистості. А саме, здатністю розуміти широкий спектр власних емоційних відтінків, тобто розуміти власні емоції, рефлексувати та розуміти емоції інших, здатністю відрізняти фантазії від реальності, дозволяє регулювати ступінь близькості з іншими, зберігати стабільне відчуття благополуччя, впевненості, привітливості, реалістичної самооцінки, довіру до своїх здібностей, зберігати самоконтроль та адаптуватися до реальності навіть у ситуації стресу. Тоді як, нижчі показники резильєнтності регулюються афективною нестабільністю, а саме гнівом, соромом, страхом та схильністю до тривожно-депресивних проявів

Отже, гіпотеза, яка говорить про те, що висока резильєнтність регулюється більш високою емоційною стійкістю, високою адаптивністю та більш зрілою емоційністю особистості є підтвердженою

Практична значущість роботи полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані в роботі практичних психологів, викладанні курсів пов'язаних з психологією особистості, адаптивності. На підставі отриманих даних можуть бути розроблені тренінги для підвищення резильєнтності.

Список використаної літератури

1. Асонов Д. Когнітивні та емоційні компоненти резилієнсу у ветеранів війни з травматичним ураженням головного мозку у віддаленому періоді: дис. ... д-ра філософії. Київ: Національний медичний університет імені О. О. Богомольця, 2022. 220 с.
2. Афузова Г. В., Найдьонова Г. О., Кротенко В. І. Особливості резильєнтності першокурсників закладу вищої освіти в умовах воєнного стану // Національна безпека України в умовах сучасних викликів: матеріали міжнар. наук.-практ. конф., м. Чернігів, 22 серпня 2023 р. Чернігів: ГО «Науково-освітній інноваційний центр суспільних трансформацій», 2023. С. 22–25.
3. Барретт Л. Ф. Як народжуються емоції. Харків: Клуб Сімейного Дозвілля, 2018.
4. Бек А. Шкала тривоги.
5. Бех І. Д. Становлення професіонала в сучасних соціальних умовах // Теорія і практика управління соціальними системами. 2008. № 2. С. 109–115.
6. Голідей Р., Генсільман С. Стоїцизм на кожен день. 366 роздумів про мудрість, стійкість і мистецтво жити / пер. з англ. Антоніна Ящук. Київ: Наш Формат, 2022. 464 с.
7. Гусак Н. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс. Київ: НаУКМА, 2017. 92 с.
8. Ізард К. Шкала диференційних емоцій.
9. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
10. Ключек Л. В. та ін. Актуальні питання психології: інформаційно-методичні матеріали для студентів педагогічного університету. Кіровоград: РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2011.
11. Колісник Л. О., Шестопалова О. П., Шило О. С., Депутатов В. О. Стрес-реакції, травма та пост-травматичне зростання школярів в умовах війни росії проти України // Актуальні проблеми психології. 2022. С. 81–94.
12. Коннор К., Девідсон Д. Шкала стресостійкості (CD-RISC-10).
13. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень // Актуальні проблеми психології. Консультативна психологія і психотерапія. 2018. Т. 3, Вип. 14. С. 26–64.
14. Милославська О. В., Богдановський С. О. Особливості саморегуляції у військовослужбовців із різним рівнем резильєнтності // Science and Education. 2023. № 1. С. 51–57.

15. Милославська О. В., Богдановський С. О. Резильєнтність як складова психічної витривалості військовослужбовця // Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Т. 34, № 1. С. 197–202.
16. Односталко О. Ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя: дис. ... канд. психол. наук. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2020. 183 с.
17. Прокоф'єва Л. Аналіз феномену «резильєнтність»: вивчення та перспективи // Сучасна психологія: проблеми та перспективи. 2021. Вип. 2. С. 122–127. [Електронний ресурс]. URL: <http://dspace.idgu.edu.ua/jsru/handle/123456789/1565> (дата звернення: 20.11.2024).
18. Третій саміт перших леді та джентльменів. Ментальне здоров'я: стійкість і вразливість майбутнього. 2023. [Електронний ресурс]. URL: <https://kyivsummitflg.gov.ua/> (дата звернення: 20.11.2024).
19. Холл Н. Тест емоційного інтелекту.
20. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії COVID-19: Практичний посібник. Київ: Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г. С. Костюка, 2022. 128 с.
21. Штепа О. С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості
22. Adelman P. K., Zajonc R. B. Facial efference and the experience of emotion // Annual Review of Psychology. 1989. Vol. 40(1). P. 249–280.
23. American Psychological Association. The road to resilience. Washington DC. 2010.
24. Banit O., Merzliakova O. Identification the Key Strategies of Resilience of Ukrainian Teachers in the Conditions of War // European Humanities Studies: State and society. 2023. № 1. P. 4–23.
25. Bartone P. T. et al. The impact of a military air disaster on the health of assistance workers // Journal of Nervous and Mental Disease. 1989. Vol. 177, № 6. P. 317–328.
26. Bolton K. The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis. The University of Texas, 2013.
27. Bonanno G. A. et al. Trajectories of trauma symptoms and resilience in deployed US military service members: Prospective cohort study // The British Journal of Psychiatry. 2012. Vol. 200, № 4. P. 317–323.
28. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? // American Psychologist. 2004. Vol. 59, № 1. P. 20–28.
29. Britt T. W. et al. How much do we really know about employee resilience? // Industrial and Organizational Psychology. 2016. Vol. 9, № 2. P. 378–404.

30. Connor K. M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale // *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18. P. 76.
31. Coutu D. L. How resilience works // *Harvard Business Review*. 2002. Vol. 80, № 5. P. 46–56.
32. Fergus S., Zimmerman M. A. Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk // *Annual Review of Public Health*. 2005. Vol. 26. P. 399.
33. Harvey M. R. et al. A multidimensional approach to the assessment of trauma impact, recovery and resiliency: Initial psychometric findings // *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*. 2003. № 6(2). P. 87–109.
34. Hellerstein D. How I can become resilient // *Heal Your Brain*. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.psychologytoday.com/blog/healyour-brain> (дата звернения: 20.11.2024).
35. Hjemdal O. et al. A new scale for adolescent resilience: Grasping the central protective resources behind healthy development // *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*. 2006. Vol. 39, № 2. P. 84–96.
36. Hjemdal O. et al. Resilience predicting psychiatric symptoms: A prospective study of protective factors and their role in adjustment to stressful life events // *Journal of Positive Psychology*. 2013. Vol. 8, № 2. P. 116–127.
37. Hobfoll S. E. et al. The limits of resilience: Distress following chronic political violence among Palestinians // *Social Science & Medicine*. 2011. Vol. 72, № 8. P. 1400–1408.
38. Klohnen E. C. Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency // *Journal of Personality*. 1996. Vol. 70, № 5.
39. Kwok A. H. et al. What is ‘social resilience’? Perspectives of disaster researchers, emergency management practitioners, and policymakers in New Zealand // *International Journal of Disaster Risk Reduction*. 2016. Vol. 19. P. 197–211.
40. Lazurenko O. O. Problema emocijnosti v psihologiji [The problem of emotionality in psychology] // *Problemy zagalnoyi ta pedagogichnoyi psihologiji*. 2004. № VI (4). C. 170–176.
41. Lopes P. N. et al. Emotion regulation abilities and the quality of social interaction // *Emotion*. 2005. Vol. 5, № 1. P. 113–118.
42. Luthar S. S. The culture of affluence: Psychological costs of material wealth // *Child Development*. 2003. Vol. 74, № 6. P. 1581–1593.
43. Luthar S. S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work // *Child Development*. 2000. Vol. 71. P. 543.
44. Maddi S. R., Khoshaba D. M. *Resilience at Work: How to Succeed No Matter What Life Throws at You*. Amacom Books, 2005.

45. Masten A.S. Resilience in children threatened by extreme adversity: Frameworks for research, practice, and translational synergy // *Developmental Psychopathology*. 2011. Vol. 23. P. 493–506.
46. Masten A. S., Narayan A. J. Child development in the context of disaster, war, and terrorism: Pathways of risk and resilience // *Annual Review of Psychology*. 2012. Vol. 63. P. 227–255.
47. Neman R. APA's resilience initiative // *Professional Psychology: Research and Practice*. 2005. Vol. 36. P. 227.
48. Osofsky H. J. et al. Perceptions of resilience and physical health symptom improvement following post-disaster integrated health services // *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*. 2019. Vol. 13, № 2. P. 223–229.
49. Plutchik R. *Emotion: A Psychoevolutionary Synthesis*. Harper & Row, 1980.
50. Predictors of PTSD and Psychological Distress Symptoms of Ukraine Civilians During war / Y. Eshel et al. // *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*. 2023.
51. Ran L. et al. Psychological resilience, depression, anxiety, and somatization symptoms in response to COVID-19: A study of the general population in China at the peak of its epidemic // *Social Science & Medicine*. 2020. Vol. 262.
52. Tugade M. M., Fredrickson B. L. Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2004. Vol. 86, № 2. P. 320–333.
53. Ungar M. Resilience across cultures // *The British Journal of Social Work*. 2008. Vol. 38, № 2. P. 218–235.
54. Wagnild G. M., Young H. M. Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale // *Journal of Nursing Measurement*. 1993. № 1. P. 165–178.
55. Whitson H. E. et al. Physical resilience in older adults: Systematic review and development of an emerging construct // *Journal of Gerontology*. 2016. Vol. 71, № 4. P. 489–495.
56. World Health Organization. *World health report 2001 – Mental health: new understanding, new hope*. Geneva: Switzerland, 2001.

Анотація

Ключові слова: резильєнтність, стресостійкість, емоційність, ресурсність, адаптивність, емоційна регуляція, емоції, емоційний інтелект, інтерес, мотивація.

Кваліфікаційна робота на тему «Емоційна регуляція резильєнтності особистості» досліджує здатність українців до стійкості та адаптації в умовах стресу під час війни

У процесі проведення теоретичного аналізу було здійснено огляд наукових джерел, що висвітлюють поняття «резильєнтності» та її роль у психологічній адаптації особистості до стресових ситуацій.

Участь у дослідженні взяли 72 респонденти, які були поділені на дві групи за рівнем резильєнтності.

Вищі показники резильєнтності регулюється більш зрілою емоційністю особистості. Це означає, що гіпотеза, яка говорить про те, що висока резильєнтність регулюється більш високою емоційною стійкістю, високою адаптивністю та більш зрілою емоційністю особистості є підтвердженою

Annotation

Keywords: resilience, stress resistance, emotionality, resourcefulness, adaptability, emotional regulation, emotions, emotional intelligence, interest, motivation.

The qualification work on the topic “Emotional Regulation of Personality Resilience” explores the ability of Ukrainians to resist and adapt to stress during the war.

In the process of conducting theoretical analysis, a review of scientific sources covering the concept of “resilience” and its role in the psychological adaptation of a person to stressful situations was carried out.

The study involved 72 respondents who were divided into two groups according to their level of resilience.

Higher levels of resilience are regulated by a more mature emotionality of the individual. This means that the hypothesis that high resilience is regulated by higher emotional stability, high adaptability, and more mature emotionality is confirmed.

Додатки