

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ КИЇВСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАДИМА
ГЕТЬМАНА**

**Факультет управління персоналу, соціології та психології
Кафедра педагогіки та психології**

Освітньо-професійна програма «Економічна та соціальна психологія»
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 Психологія

Форма навчання: очна (денна)

КВАЛІФІКАЦІЙНА БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА

**на тему «ЗВ'ЯЗОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ З ЕМОЦІЙНИМИ СТАНАМИ
ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ»**

здобувача Анастасія НОС _____
(підпис)

Науковий керівник: д.психол.н., проф. Олена САВЧЕНКО _____
(підпис)

**Робота допущена до захисту перед Екзаменаційною комісією (ЕК) з
атестації здобувачів вищої освіти**

Завідувачка кафедри: д.п.н., проф.
Марина АРТЮШИНА _____
(підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	7
1.1. Поняття «резильєнтності», історія виникнення та підходи до вивчення	7
1.2. Резильєнтність як особистісна риса	15
1.3. Емоційні стани українців впродовж війни	17
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СИСТЕМИ ЗВ'ЯЗКІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ З ЕМОЦІЙНИМИ СТАНАМИ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	22
2.1. Організація та методика проведення дослідження резильєнтності працівників під час війни.....	22
2.2. Особливості емоційних станів працівників в умовах війни	26
2.3. Зв'язки показників резильєнтності особистості з емоційними станами працівників в умовах війни.....	30
2.4 Соціально-демографічні та організаційні чинники резильєнтності працівників.....	53
ВИСНОВКИ	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	61
ДОДАТКИ	65

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасні реалії, зумовлені війною, створюють надзвичайно складні умови для працівників, які змушені адаптуватися до життя та до професійної діяльності в умовах постійного стресу. Воєнні дії, інформаційний тиск, фінансова нестабільність і небезпека для життя призводять до значного зростання кількості випадків емоційного виснаження, депресії, тривоги та панічних атак як серед військових, так і серед цивільного населення.

Загалом, вплив війни на емоційний стан людей є комплексним і багатовимірним. Він охоплює не лише індивідуальні переживання, але й створює колективну травму, яка позначається на соціальних взаєминах, моральному стані суспільства та його здатності до відновлення після кризових ситуацій. Саме в таких умовах актуальність вивчення резильєнтності як ключової властивості, що дозволяє адаптуватися до викликів і зберігати психічне здоров'я, є надзвичайно високою.

Поняття «резильєнтність» стосується здатності психіки відновлюватися після складних і несприятливих обставин. Дослідження цього явища є надзвичайно важливим, оскільки розуміння того, як людина може ефективно протистояти труднощам, адаптуватися до них і переживати їх із мінімальними наслідками, дозволяє фахівцям створювати засоби психологічної діагностики, програми психологічної корекції, профілактики та розвитку. Завдяки цим підходам люди зможуть розвивати резильєнтність, підвищувати рівень життєстійкості, навчатися самостійно долати стресові ситуації, а також зміцнювати свою психологічну стійкість і досягати посттравматичного зростання. Дослідження показують, що високий рівень резильєнтності пов'язаний зі зменшенням рівня професійного стресу, зниженням ризику емоційного вигорання та підвищенням загальної якості життя. На сьогодні феномен резильєнтності вивчається багатьма фахівцями: нейробіологами,

соціальними психологами, нейропсихологами, професорами та експертами з інших наукових напрямків.

Серед вітчизняних дослідників вивченням проблематики резильєнтності займаються: С. Богданов, С. Бойко, С. Васильєв, Е. Грішин, Н. Гусак, Ю. Гонтар, З. Кіреєва, С. Кравчук, О. Руденко, Г. Лазос, А. Максименко, О. Хамініч, В. Чернобровкін, В. Чернобровкіна та інші. У свою чергу серед зарубіжної наукової спільноти були: Дж. Боннано, Е. Вернер, Дж. Девідсон, К. Коннор, С. Мадді, Е. Мастен, М. Рутгер, Р. Сміт та інші.

Проблема вивчення емоційних станів різнобічно представлена в українських та зарубіжних дослідженнях (М. Боришевський, Б. Вяткін, В. Ганзен, Л. Дика, Е. Ільїн, Л. Куліков, М. Левітов, С. Максименко, В. Моляко, М. Наєнко, Т. Немчин, О. Прохоров, І. Чеснокова та ін.). Заслуговує на увагу підхід, що вивчає емоційні стани та засоби їх регуляції в процесі онтогенетичного становлення особистості, представлений у наукових працях низки авторів (К. Ізард, Т. Кириленко, Е. Носенко, Г. Прихожан, О. Прохоров, В. Семиченко, Ю. Сосновікова, З. Фрейд, К. Хорні, О. Чебикін та ін.).

Емоційні стани, такі як страх, гнів, сором чи тривога, не лише впливають на психоемоційний стан працівників, але й значно знижують їхню продуктивність, руйнують внутрішню мотивацію та підривають здатність до адаптації. В умовах війни актуальність вивчення зв'язку між резильєнтністю та емоційними станами працівників є надзвичайно високою. Цей напрям дослідження дозволяє не лише зрозуміти психологічні механізми адаптації, але й розробити ефективні інструменти психологічної підтримки, спрямовані на зниження негативних наслідків емоційних станів та підвищення загальної стійкості особистості.

Вивчення взаємозв'язку між резильєнтністю та емоційними станами працівників у контексті війни є важливим не лише для покращення психологічного клімату на робочому місці, але й для збереження психічного здоров'я працівників та їхньої здатності до ефективної діяльності.

Об'єкт дослідження: резильєнтність особистості.

Предмет дослідження: зв'язки резильєнтності з емоційними станами працівників в умовах війни.

Мета дослідження – проаналізувати систему зв'язків резильєнтності особистості з емоційними станами працівників в умовах війни.

Виходячи з мети дослідження окреслено наступні **завдання**:

1. Проаналізувати наукові підходи до визначення конструкту «резильєнтність».
2. Визначити негативні стани, які виникають у працівників організацій в умовах зовнішньої небезпеки.
3. Провести заходи психологічної діагностики рівня сформованості резильєнтності та домінуючих емоційних станів працівників в умовах воєнного часу.
4. Встановити систему зв'язків резильєнтності особистості з емоційними станами працівників в умовах війни.
5. Визначити вплив соціально-демографічних і організаційних чинників на рівень резильєнтності особистості.

Методи дослідження:

– теоретичні: аналіз проблеми множинного підходу до вивчення резильєнтності, синтез різних теоретичних підходів та концепцій, систематизація теоретичних матеріалів

– емпіричні: психодіагностичні методики: «Шкала стресостійкості Коннора — Девідсона-10» (CD-RISC-10) (в адаптації Н. Школіної, І. Шаповал, І. Орлової, І. Кедик, М. Станіславчук), методика «Інструмент дослідження резильєнтності (ІДР-14) (Fang-WEN Hu, Cheng-Han Lin, Fang-gu Yueh, Yu-Tai lo & Chung-Ying Lin), в адаптації Л. Колесніченко, О. Береженної, опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (в україномовному перекладі, за редакцією Л. Карамушка, О. Креденцер, К. Терещенко, В. Лагодзінська, В. Івкін, О. Ковальчук, Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя бібісі» (The modified bbc subjective well-being scale (bbc-swb)) (P. Pontin, M. Schwannauer,

S. Tai, & M. Kinderman, в адаптації Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер);

– математико-статистичні: відсотковий аналіз, однофакторний дисперсійний аналіз за непараметричним критерієм Краскала-Волліса, попарне порівняння за критерієм DSCF (Dwass–Steel–Critchlow–Fligner).

Теоретична та практична значущість отриманих результатів:

– конкретизовано поняття «резильєнтності» як багатовимірною та динамічного психологічного феномену, що функціонує як риса особистості, адаптаційний процес та захисний механізм;

– узагальнено сучасні підходи до розуміння резильєнтності, що дозволяє поглибити наукові уявлення про її структуру та роль у психічному здоров'ї людини;

– емпірично підтверджено, що працівники в умовах війни демонструють переважно середній та високий рівень резильєнтності й стресостійкості, що дозволяє розглядати ці якості як ключові ресурси психологічної стабільності в екстремальних умовах;

– виявлено статистично значущі зв'язки між компонентами резильєнтності (зокрема позитивним мисленням, вірою та надією) та емоційними станами;

– встановлено, що соціально-демографічні та організаційні чинники не мають істотного впливу на рівень резильєнтності.

Результати можуть бути використані у психологічній практиці для розробки профілактичних програм, тренінгів та інтервенцій, спрямованих на розвиток резильєнтності у різних категорій населення, зокрема у працівників, які вирішують професійні задачі в умовах хронічного стресу чи війни.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, 2-х розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 35 найменувань. У дослідженні вміщено 34 таблиці. Основний зміст викладено на 61 сторінці.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Поняття «резильєнтності», історія виникнення та підходи до вивчення

Поняття «резильєнтність» спочатку виникло у фізиці, де ним позначали властивість матеріалів повертатися до початкової форми після впливу зовнішніх сил чи деформацій (у межах опору матеріалів). Згодом цей термін був запозичений психологією для опису здатності людини або соціальних груп зберігати звичний спосіб життя навіть у складних життєвих обставинах.

Ф. Лозель запропонував класичне тлумачення резильєнтності, розглядаючи її як можливість особистості чи соціальної структури підтримувати повноцінне функціонування під час стресових ситуацій. Дослідник підкреслює, що хоча визначення здається простим, насправді резильєнтність охоплює ширший спектр явищ, ніж просто подолання труднощів. Це не лише досягнення позитивного результату у складних умовах (наприклад, під час постійного стресу), а й збереження основних особистісних якостей у небезпечних ситуаціях, повне відновлення після травм та подальший розвиток. Окрім того, багато сучасних науковців розглядають резильєнтність як динамічний процес, що передбачає не лише повернення до стабільного стану після травматичних подій, а й набуття нових навичок або зростання особистісного потенціалу (посттравматичне зростання) [12, с.35].

Вивчення феномену резильєнтності є надзвичайно важливим для підтримки психологічного здоров'я та гармонійного розвитку особистості. Саме тому наприкінці ХХ століття спостерігалось значне зростання кількості наукових досліджень, присвячених цій темі, що дозволило накопичити велику кількість інформації щодо різних аспектів резильєнтності [1, с.60].

Вперше як індивідуальну характеристику особистості поняття резильєнтності ввели Джек і Жанна Блок у другій половині ХХ століття. Вони

описали еґо-резильєнтність (ego-resiliency) як здатність людини постійно пристосовуватися до нових викликів і травматичних подій. Завдяки цій якості особистість може ефективно реагувати на зміни, використовувати власні ресурси, проявляти гнучкість та обирати найкращі стратегії подолання труднощів [22, с.350].

Люди, які не володіють еґо-резильєнтністю, за словами А. Фалєвіча, частіше зазнають сильнішого стресу, підвищеної тривожності та демонструють ригідну поведінку у відповідь на нові або складні ситуації. Еґо-резильєнтність дає змогу збалансувати рівень контролю, регулюючи його залежно від конкретних обставин. Надмірний контроль може проявлятися у стримуванні емоцій і імпульсів навіть тоді, коли це є недоречним, а також у складнощах з прийняттям рішень, жорсткості мислення і надмірному прагненні до перфекціонізму. Водночас недостатній контроль часто призводить до імпульсивних вчинків, безладності та нездатності відкладати винагороду. Таким чином, резильєнтна особистість вміє гнучко регулювати контроль відповідно до ситуації, що сприяє ефективному подоланню стресових викликів [36, с.270].

Поява концепції резильєнтності в психології пов'язана з дослідженнями Е. Вернер та її колеги Р. Сміта. У 1955 році вони розпочали масштабне лонґітюдне дослідження, яке й сприяло впровадженню терміна «резильєнтність» у психологічний словник. Протягом понад трьох десятиліть вони спостерігали за дітьми, народженими в один рік на острові Кауаї (Гаваї). У процесі дослідження вчені визначили низку факторів ризику, серед яких пренатальний стрес, фінансова нестабільність, випадки насильства в сім'ї, алкоголізм і психічні розлади батьків, які об'єднали в категорію екологічних факторів.

Незважаючи на несприятливі умови, частина дітей демонструвала успішну адаптацію у різних сферах життя. Наприклад, із 200 дітей 72 проявилися як доброзичливі та соціально успішні, незважаючи на ризики, що їх оточували. Зі загальної кількості 700 досліджуваних близько 200 дітей

виявили підвищену вразливість до негативних впливів. Е. Вернер виокремила ключові риси, які забезпечували дітям стійкість та адаптивність у складних умовах. До них належать соціальна компетентність, відповідальність, здатність вирішувати проблеми, толерантність, орієнтація на досягнення цілей, адекватна самооцінка та навички ефективної комунікації.

Дослідники також підкреслили важливість екологічних чинників як у сімейному середовищі, так і поза його межами, у підтримці розвитку дітей навіть за несприятливих обставин [36, с.75].

У дослідженнях резильєнтності зазвичай виділяють чотири основні хвилі, які відрізняються за фокусом і методологією вивчення цього явища. Нижче наведено основні характеристики кожної хвилі, узагальнені на основі робіт Г. Річардсона, К. Болтона та А. Мастена [23, 33, 35].

Перша хвиля досліджень виникла як відповідь на запити практиків, які прагнули з'ясувати: «Які риси допомагають людям залишатися ефективними та досягати успіху, незважаючи на життєві труднощі та численні ризики, тоді як інші в подібних умовах демонструють вразливість і деструктивну поведінку?» За словами Г. Річардсона, у цей період основну увагу приділяли виявленню та опису як внутрішніх, так і зовнішніх характеристик резильєнтності, які сприяють адаптації в складних ситуаціях [35, с.307].

Хоча, як зазначає К. Болтон, сам процес формування резильєнтності залишався недостатньо вивченим, дослідникам вдалося виділити низку захисних якостей і умов, що виконують буферну роль у відповідь на життєві виклики [23, с.10]. Серед таких якостей — почуття власної гідності, адекватна самооцінка, незалежність тощо. Отримані результати мали значний практичний потенціал і сприяли розробці низки психотехнологій для профілактики та розвитку резильєнтності.

Друга хвиля досліджень відзначається зміщенням уваги від виявлення захисних факторів до вивчення процесів, які забезпечують формування резильєнтності. У цей період науковці зосередилися на аналізі механізмів набуття захисних факторів, розглядаючи резильєнтність як динамічний і

взаємопов'язаний процес, що виникає між факторами ризику, захисними чинниками та механізмами відновлення (реінтеграції).

Резильєнтність також трактували як процес переходу особистості від травматичного стану до відновлення і реінтеграції. Ця хвиля сприяла появі моделей резильєнтності, які використовують фахівці для визначення напрямків психотерапевтичного втручання (резильєнтне відновлення, повернення до попереднього рівня комфорту та адаптація з урахуванням певних втрат).

Третя хвиля досліджень базується на методологічних засадах, розроблених у попередніх двох хвилях. Основний акцент робиться на розширенні уявлень про резильєнтність як динамічний процес, який допомагає людям знаходити і підтримувати власну траєкторію розвитку, спрямовану на позитивну адаптацію та відновлення. У рамках цієї хвилі науковці розробляли та впроваджували нові профілактичні заходи, спрямовані на розвиток резильєнтності, посилення захисних факторів особистості, а також залучення зовнішніх ресурсів і чинників для підвищення адаптивності.

Четверта хвиля досліджень характеризується активним міждисциплінарним підходом і поглибленням взаємозв'язків. Дослідники дійшли згоди щодо розгляду резильєнтності як багатовимірної концепції, що охоплює не лише психологічні, а й біологічні аспекти. У цьому контексті з'явилися нові підходи до створення психотехнологій для розвитку резильєнтності, які враховують формування резильєнтних факторів, адаптаційних систем і компетенцій з урахуванням усіх особливостей особистості — як психологічних, так і нейробіологічних. Сьогодні існує широкий спектр інструментів для оцінки рівня резильєнтності та виявлення різноманітних чинників її структури з урахуванням вікових особливостей досліджуваних. Водночас вітчизняні методики поки що представлені обмежено, і лише деякі з них адаптовані та валідовані для використання на вітчизняних вибірках [10, с.15].

Загалом феномен резильєнтності у психології розглядається у трьох площинах — як риса або здатність особистості, як процес та як адаптаційно-захисний механізм. Далі розглянемо основні визначення резильєнтності з позицій цих трьох підходів.

Резилієнс як риса особистості/навичка:

Резильєнтність — це складний, багатовимірний та динамічний комплекс особистісних характеристик. Вона проявляється у здатності дорослої людини, яка пережила потенційно катастрофічну подію (наприклад, втрату близької людини або небезпечну для життя ситуацію), зберігати стабільний рівень психологічного та фізичного благополуччя, а також у вмінні відчувати позитивні емоції і вчитися на власному досвіді. Психологічна резильєнтність визначається як здатність індивіда протистояти травматичним та несприятливим обставинам і ефективно адаптуватися до них.

Розгляд резильєнтності як відносно сталої риси особистості має важливу перевагу, оскільки це дозволяє створювати інструменти для її вимірювання та вивчати зв'язки з іншими особистісними характеристиками. Наприклад, у дослідженні его-резильєнтності, проведеному Д. Блоком та А. Крамером, було виявлено позитивний зв'язок між цією рисою та високим рівнем інтелекту (IQ) [22, с.349]. Фредріксон підкреслює роль позитивних емоцій, які допомагають резильєнтним людям краще справлятися зі стресом, завдяки здатності помічати позитивні сторони ситуації [27, с.307].

Серед польських дослідників активне вивчення резильєнтності належить З. Ухнасту. Він вважає, що резильєнтність — це не просто риса особистості, а здатність організувати і розвивати свою активність у мінливих умовах. Високий рівень резильєнтності пов'язують з відкритістю та довірою до інших, умінням балансувати між власними бажаннями, можливостями та зовнішніми обставинами, ефективною регуляцією емоцій і імпульсів, задоволенням життям, відчуттям компетентності і сили, готовністю до ризику, а також швидким відновленням емоційної рівноваги у нових або складних ситуаціях [4, с.8].

1. **Резильєнс як процес** включає набір гнучких когнітивних, поведінкових та емоційних реакцій на гострі або хронічні труднощі, які можуть бути як незвичними, так і звичними для індивіда. Резильєнтність розглядається як динамічний процес, що сприяє позитивній адаптації в умовах значних життєвих негараздів. Згідно з цим підходом, як зазначає Г. Лазос, динамічний процес резильєнтності включає такі етапи:

1. Зіткнення з несприятливими подіями або факторами ризику.
2. Активацію захисних факторів і їхню взаємодію з факторами вразливості.
3. Формування резильєнтності або, за несприятливих обставин, розвиток патологічного реагування психіки [5, с.26].

2. Резильєнс як позитивна адаптація/захисний механізм:

Резильєнтність — це позитивна адаптація до критичних викликів, яка впливає на здатність людини справлятися з такими ситуаціями та досягати успішного розвитку життя під час або після потенційно доленосних подій. Вона являє собою процес адаптації особистості в умовах виснаження, травмування, переживання трагедій чи загроз, а також за тривалого впливу стресогенних факторів (наприклад, проблеми в сім'ї та стосунках, серйозні захворювання, хронічний стрес на роботі чи фінансові труднощі) [1, с.5].

Попри відсутність єдиного загальновизнаного визначення поняття «резильєнтності», усі підходи до його розуміння мають спільну основу. Ця властивість допомагає людям підтримувати оптимальне функціонування та швидко адаптуватися до життєвих викликів. Важливо підкреслити, що резильєнтність є результатом інтеграції зовнішніх і внутрішніх ресурсів, які людина вміє використовувати у стресових ситуаціях [7, с.15].

У результаті теоретико-методологічного аналізу, проведеного Г. Лазосом, резильєнтність визначено як біо-психосоціальне явище, що охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні переживання. Вона є природним наслідком різних процесів розвитку, які відбуваються протягом життя. Автор підкреслює, що резильєнтність пов'язана зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих обставин. Залежно від фокусу та предмету дослідження

резильєнтність може розглядатися як характеристика особистості, притаманна певній людині, або як динамічний процес, що відіграє важливу роль у формуванні посттравматичного стресового зростання особистості [8, с.26]

Метааналіз досліджень резильєнтності, здійснений Дж. Річардсоном, А. Мастеном і Г. Лазосом, дозволив виокремити внутрішні та зовнішні фактори, що сприяють резильєнтності, а також визначити конкретні «вигоди», які вона забезпечує. Під вигодами розуміються стани особистості та результати діяльності, яких суб'єкт досягає завдяки розвиненій резильєнтності [32, 33, 35].

Фактори резильєнтності подані в табл. 1.1.

Таблиця 1.1 - **Фактори резильєнтності та вигоди, які вона забезпечує**

Фактори резильєнтності	Резильєнтність	Бенефіціарний стан особистості
<ul style="list-style-type: none"> -ефективний холдинг у дитинстві -якість виховання -тісні стосунки з дорослими у дитинстві -наявність близьких друзів та романтичних партнерів -інтелектуальний розиток та навички розв'язання проблем -соціальна підтримка -оптимізм -самоефективність -самоконтроль, саморегуляція емоцій -здатність до планування діяльності -мотивація успіху -активні копінги, що сприяють розв'язанню проблеми -висока і адекватна самооцінка -життєстійкість -позитивний настрій -віра, надія, сенс життя -ефективність у стосунках з колегами 	<ul style="list-style-type: none"> - особистісна якість, яка обумовлює подолання стресу -здатність індивіда протистояти і адаптуватися після стресу чи психотравми -копінгово-захисний механізм 	<ul style="list-style-type: none"> -адаптованість до мінливих обставин життя -стресостійкість -психологічне благополуччя -успішність у провідній діяльності

З одного боку, резильєнтність можна розглядати як вольовий стан — позитивний психічний стан, що спрямовує людину на адекватну адаптацію в періоди труднощів або сильних потрясінь. З іншого боку, це ресурс, який дає змогу людині самостійно обирати ефективні способи подолання проблем. Саме тому резильєнтність не слід ототожнювати з поняттям «життєстійкість», оскільки вона є системним елементом у структурі життєстійкості [18, с.268].

Д. Хеллерштейн виділяє дві ключові складові резильєнтності:

1. **Фізичну**, що відображає стресостійкість і здатність організму справлятися зі стресовими впливами;
2. **Психологічну**, яка включає підтримку соціальних зв'язків, отримання і надання соціальної підтримки, пошук сенсу в складних обставинах, а також освоєння психологічних технік для подолання наслідків стресу.

Найпоширенішим визначенням резильєнтності є те, яке затвержене Американською психологічною асоціацією: це «процес позитивної адаптації в умовах негараздів, трагедій чи сильного стресу». Водночас, наприклад, Дж. Р. Т. Девідсон, В. М. Пейн і К. М. Коннор розглядають резильєнтність як характеристику особистості, притаманну кожній людині [34, с.9].

Протягом останніх десятиліть дослідження резильєнтності поступово заглиблювались у концептуалізацію та визначення цього феномену. Американський професор і психіатр Д. Хелерштейн виділяє дві складові резильєнтності: фізичну та психологічну. Перша є показником стресостійкості й толерантності до стресу, тоді як друга охоплює всі етапи соціалізації, формування та підтримки соціальних зв'язків, а також пошук нових життєвих орієнтирів і смислів у складних обставинах. До психологічної складової дослідник також зараховує опанування психологічних технік, практик і підвищення рівня освіти, що допомагають людині справлятися з труднощами й долати негативні наслідки стресу [21, с.26].

Резильєнтність розглядається як біопсихосоціальне явище, яке охоплює соціальні, міжособистісні та особистісні подразники й виступає результатом процесів розвитку суб'єкта впродовж певного часу [13, с.16].

На нашу думку, найбільш сучасне та інноваційне визначення резильєнтності запропонував Ф. Лютас. Він розширив розуміння цього феномену, зазначивши, що людина може переживати сильні емоційні потрясіння не лише від негативних, але й від позитивних подій. У своїх роботах він описує резильєнтність як здатність відновлюватися після будь-яких труднощів, проблем або навіть позитивних змін.

Ф. Лютас стверджував, що резильєнтність є набутою властивістю особистості, яка може розвиватися та вдосконалюватися протягом усього життя. Її формування відбувається завдяки накопиченню життєвого досвіду та взаємодії індивіда із зовнішнім середовищем [6, с.14]

1.2. Резильєнтність як особистісна риса

Основна ідея концепції резильєнтності, за Ф. Лозелем, полягає у трьох ключових аспектах:

-позитивному результаті, якого досягає особистість у стресогенних умовах;

-збереженні основних властивостей особистості під час травмуючих ситуацій;

-а також загальне відновлення після травми з подальшим успіхом і зростанням з часом [6, с.14].

Багато науковців підтримують цей підхід, розглядаючи резильєнтність не лише як здатність повернутися до попереднього психологічного стану, а й як проактивну поведінку, що веде до посттравматичного зростання, як зазначають С. Лепор і Т. Ревенсон [3, с.17] К. Болтон також підкреслює, що резильєнтною можна вважати людину, яка після травматичних подій демонструє адаптивну поведінку і продовжує психологічно розвиватися [21, с.132].

Сучасні наукові підходи до вивчення резильєнтності є більш комплексними. Зокрема, Г. Вагнілд і Г. Янг визначають резильєнтність як особистісну характеристику, що пом'якшує вплив стресу і сприяє успішній адаптації. К. Коннор і Дж. Девідсон вважають, що резильєнтність втілює особистісні якості, які дозволяють людині зростати у складних ситуаціях, збагачуючи її стійкими рисами до стресу та тривоги [20, с. 76]. Г. Боннано описує резильєнтність як мультिवимірний і динамічний комплекс особливостей, що забезпечує психічну гнучкість і здатність адаптуватися до змін. Р. Ньюман підкреслює, що резильєнтність — це здатність адаптуватися до травм, життєвих негараздів і постійних стресорів [24, с.207].

С. Фергус і М. Цімерман акцентують увагу не лише на адаптаційних здібностях, а й на успішній реорганізації особистості, її зростанні та набутті нових конструктивних стратегій реагування на стресові ситуації. К. Болтон розглядає резильєнтність як механізм захисних факторів, що оберігають людину від дезадаптації через стрес [21, с.349].

Дослідження Г. Лазоса підкреслюють різницю між поняттями «resiliency» (резилієнс) та «resilience» (резильєнтність), яку обґрунтовує А. Мастен. Резилієнс використовується для опису особистісної риси, тоді як резильєнтність охоплює ширший спектр, включаючи механізми копіngu, адаптаційного захисту, загартування, повноцінного функціонування та посттравматичного зростання [25, с.224].

Існують також сталі погляди на ототожнення резильєнтності з життєздатністю і життєстійкістю [12 с.64]. К. Маннапова зазначає, що життєстійкість є функцією життєздатності, яка забезпечує стабільність людини. Л. Березовська описує життєздатність як інтегральну здатність зберігати цілісність, активізувати потенціал для розв'язання життєвих завдань і відповідати вимогам соціального буття. Життєстійкість розглядається у трьох площинах: стабільності, відповідності та опірності, при цьому наявність стресору не є обов'язковою.

О. Хамініч підкреслює, що життєстійкість не є синонімом резильєнтності, оскільки вона охоплює ширший спектр життєвих ситуацій, не обмежуючись загрозами для життя. Він вважає перспективним розгляд резильєнтності в контексті адаптації та саморегуляції особистості як ключових чинників подолання стресу [19, с.160].

В українській психологічній літературі резильєнтність часто перекладають як стресостійкість, життєстійкість, життєздатність або стійкість до травми, що призводить до плутанини між різними поняттями (Б. Ананьєв, Д. Леонтєв, С. Мадді, А. Ахієзер, О. Рильська). Ці терміни використовують для позначення ресурсів подолання стресових подій і наслідків травматичного стресу, втрат. Відсутність єдиного науково-конвенційного визначення резильєнтності вітчизняною психологією залишається актуальною проблемою [1, с.5].

Деякі автори вважають резильєнтність характеристикою психіки, що визначає здатність протистояти стресам, запобігати емоційному вигоранню, тривожним і депресивним станам, а також відновлюватися після складних життєвих ситуацій. Вивчення нейрофізіологічних аспектів резильєнтності є доцільним, оскільки тісно пов'язане з функціонуванням мозку [5, с.62].

1.3. Емоційні стани українців впродовж війни

У психології стан визначається як стійкість і повторюваність певних явищ протягом часу. Великий тлумачний словник сучасної української мови визначає стан як ситуацію або умови, в яких перебуває людина чи щось, що зумовлено певними обставинами [9, с.312].

Дослідження психологічних станів з'явилися в середині ХХ століття і пов'язані з ім'ям М. Левітова. Подальші дослідження проводив В. М'ясищев, який показав вплив негативних емоційних станів на формування негативних рис характеру на прикладі неврозів [12, с.221].

Аналіз характеристик емоційних станів показує, що вони особливо яскраво проявляються в екстремальних ситуаціях, таких як військовий стан.

Психічні стани характеризуються цілісністю, рухливістю та відносною стійкістю, пов'язані з психічними процесами та властивостями особистості, мають індивідуальну специфіку та типовість, а також виявляються у різноманітності та полярності. Стани впливають на психічні процеси і є їхнім фоном. Існують типові позитивні та негативні емоційні стани [15, с.23].

Дослідження вчених, таких як К. Абульханова-Славська, Б. Ананьєв, Є. Ільїн, С. Максименко, О. Матеюк, О. Сафін, Ю. Сосновікова, В. Татенко, А. Юрьєва, Т. Яценко, показують, що найбільшу групу складають негативні емоційні стани. У системі негативних емоційних станів, що виникають під час війни, велике значення мають типові для кожної особи стани, враховуючи її індивідуальні особливості та професійну діяльність. Група емоційних станів, незалежно від їхньої форми, займає центральне положення і впливає на розвиток інших психічних станів.

До негативних емоційних станів, які негативно впливають на виконання діяльності, відносять стрес, нервово-психічну напругу, втому, депресію, тривогу, настрій, афекти, фрустрацію та інше [17, с.354].

Настрій є загальним емоційним станом, який впливає на психіку, поведінку і діяльність людини. Він може виникати поступово або раптово, бути позитивним чи негативним, стійким або тимчасовим.

Афект - це короткотривалий, бурхливий емоційний стан, який негативно впливає на психіку та поведінку. На відміну від настрою, афект є раптовим емоційним вибухом, що руйнує нормальний психічний стан. Він може виникнути раптово або поступово, внаслідок накопичення інтенсивних емоційних переживань. У стані афекту людина втрачає здатність розумно керувати своєю поведінкою, але не звільняється від відповідальності за свої вчинки, оскільки кожна особа повинна вміти керувати своєю поведінкою в даній ситуації [16, с.267].

Екстремальні умови спричиняють специфічний нервово-психічний стан, відомий як стрес. Стрес - це емоційний стан, який раптово виникає під впливом екстремальної ситуації, пов'язаної з небезпекою для життя або

діяльності, що вимагає значної напруги. Хоча стрес та афект є сильними і короткочасними емоційними переживаннями, вони мають відмінні риси. Стрес виникає тільки в умовах екстремальної ситуації, тоді як афект може виникнути з будь-якого приводу. Варто зазначити, що стрес може розглядатися як один з видів афекту, але це не означає їх ідентичності, оскільки стрес має свої особливі характеристики [15, с.88].

Афект призводить до дезорганізації психіки і поведінки, тоді як стрес не лише дезорганізує, але й мобілізує захисні сили організму для подолання екстремальної ситуації. Стрес може мати як позитивний, так і негативний вплив на особистість: мобілізацію або шкоду нервовій системі, психічні розлади та захворювання.

Тривожний стан часто супроводжує стрес і може виникати внаслідок можливих або очікуваних негативних подій, змін у звичному оточенні та діяльності, відсутності бажаного результату та інших факторів. Тривожність виявляється у побоюваннях, хвилюваннях, порушенні спокою і виражається у відповідних реакціях, що є значущим для мотивації людської поведінки і часто виступає як мотивуючий фактор [3, с.345].

Напруження є негативним психічним станом, що виникає в складних і конфліктних ситуаціях або при їх очікуванні, коли на людину покладаються надзвичайно високі і граничні вимоги. У стані напруження поведінка стає механічною, примусовою і автоматичною, обмежується звичними і стереотипними реакціями, які можуть бути непридатними і неефективними для даної ситуації. Зовнішніми ознаками напруження є статичність пози, обмежений рух і т.д. Психологічно напруження виявляється у звуженні поля уваги, мисленні, що стає більш інертним і стереотипним [9, с.183].

Фрустрація є негативним психічним станом, який виникає, коли людина переживає невдачу через реальні або уявні перешкоди на шляху до досягнення мети. Фрустрацію можна розглядати як одну з форм психологічного стресу. Вона може виявлятися у вигляді негативних емоцій, таких як агресивність, заздрість, озлобленість (у випадку фрустрації через агресію) або втрата

оптимізму та нерішучість (у випадку «аутоагресії»), відчуття втоми, байдужості, безініціативності (у випадку депресії), жорсткості (у випадку фіксації) та інших [14, с.1].

Висновок до розділу 1. Резильєнтність є багатовимірним і динамічним феноменом, що відіграє ключову роль у психологічному благополуччі людини, її здатності до адаптації в складних обставинах та відновленні після травматичних подій. Вона дозволяє не лише зберігати рівновагу та справлятися зі стресом, але й досягати посттравматичного зростання, розвиваючи нові навички та потенціал. Резильєнтність у психології розглядається у трьох основних площинах: як риса особистості або навичка, як динамічний процес і як адаптаційно-захисний механізм.

Резильєнтність як процес охоплює здатність людини адаптуватися до складних життєвих обставин і відновлюватися після стресу. Початкові дослідження, зосереджені на дітях, які зростали в несприятливих умовах, показали, що стійкість є результатом взаємодії трьох ключових груп факторів: індивідуального потенціалу, сімейної підтримки та зовнішнього середовища.

Сьогодні в численних наукових дослідженнях та літературних джерелах домінують різні варіанти визначення поняття «резильєнтність», яке найчастіше автори тлумачать таким чином: збереження позитивної адаптації, попри значний досвід перебування у стресових ситуаціях, тобто відновлення після травми; процвітання, збереження стану благополуччя, незважаючи на негаразди; позитивна відповідь на негативні події життя, компетентне функціонування в умовах стресу і компетентність перед незгодами; здатність до конструктивного відображення складних подій; здатність долати труднощі.

Емоційні стани відіграють важливу роль у функціонуванні особистості, впливаючи на її поведінку, емоційний фон та адаптацію до різних умов життя. Зазначимо, що поняття «стан» визначається як стійкість та повторюваність відповідних явищ протягом певного часу. Емоційні стани мають цілісну,

динамічну та індивідуальну природу, проявляючись особливо яскраво в екстремальних ситуаціях, таких як військовий стан. Негативні емоційні стани, серед яких особливу увагу приділяють стресу, афектам, тривожності та фрустрації, можуть як дестабілізувати діяльність людини.

Ці стани часто перешкоджають адаптації особистості, через що люди потребують підтримки, психологічної допомоги та навчання технікам підвищення рівня резильєнтності.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СИСТЕМИ ЗВ'ЯЗКІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ З ЕМОЦІЙНИМИ СТАНАМИ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Організація та методика проведення дослідження резильєнтності працівників під час війни

У дослідженні брали участь 60 респондентів, з них 35 (58 %) опитуваних жіночої статі та 25 (42 %) чоловічої. Середній вік респондентів – 25, 2 років.

Середнє значення загального стажу роботи – 5,9 роки.

Інформація про вибірку наведена в табл. 2.1.

Таблиця 2.1 – Соціально-демографічні характеристики вибірки

Маркери опису вибірки	Категорії	Кількість осіб	Відсоток від загальної вибірки
Стать:	Жінки	35	58
	Чоловіки	25	42
Вік:	До 20	15	25
	20-25	28	47
	Понад 25	17	28
Освіта:	Незакінчена вища	31	52
	Бакалавр	17	28
	Магістр	12	20
Стаж роботи:	До 3 років	35	58
	3-10 років	15	25
	Понад 10 років	10	17
Місце проживання:	Відносно безпечні регіони України	54	90
	За межами України	4	7
	Прифронтна зона	2	3

Етапи дослідження:

1. Збір даних відбувався за допомогою методів психологічної діагностики: опитування та шкалювання. Респондентам був розісланий стимульний матеріал.

2. Обробка – всі відповіді респондентів були переведені в кількісні показники. Для емпіричного дослідження проблеми резильєнтності особистості з емоційними станами працівників в умовах війни були використані наступні методики:

1. **Методика «Інструмент дослідження резильєнтності (ІДР-14)** Fang-WEN Hu, Cheng-Han Lin, Fang-gu Yueh, Yu-Tai lo& Chung-Ying Lin» (адаптація: Л. Колесніченко, О.Береженна) [11]

Методика містить 14 висловлювань, які досліджуваний порівнює з уявленням про себе та своє життя. Методика включає наступні шкали:

- Шкали «Позитивне мислення»
- Шкала «Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування»
- Шкала «Мислення, орієнтоване на віру та надію»

Читаючи висловлювання опитувальника, необхідно співвіднести їх зміст з власним досвідом та оцінити, якою мірою воно відповідає уявленню про себе та своє життя. В опитувальнику застосована 5-ти бальна шкала: 1 бал – «категорично не згоден(-на)», 2 бали – «не згодна(-на)», 3 бали – «згоден(-на)», 4 бали – «дуже згоден(-на)», 5 балів – «абсолютно згоден(-на)».

Результати за методикою представлені в табл. 2.2.

Таблиця 2.2 - Відсотковий розподіл досліджуваних за показниками методики «Інструмент дослідження резильєнтності (ІДР-14)»

Рівень індивідуального результату	Шкали							
	Позитивне мислення		Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування		Мислення, орієнтоване на віру та надію		Загальний показник резильєнтності	
	Кіл-ть	%	Кіл-ть	%	Кіл-ть	%	Кіл-ть	%
Низький	3	5	4	7	2	3	3	5
Середній	37	62	41	68	38	63	31	52
Високий	20	33	15	25	20	33	26	43

За шкалою «Позитивне мислення» високий показник мають 33% осіб, що говорить про те, що ці опитувані вірять в одужання, зосереджуються на особистих перевагах, з оптимізмом долають важкі життєві обставини, бачать

вирішення різних життєвих завдань. Особистості з високим рівнем позитивного мислення зосереджуються на позитивних сторонах проблеми, а не на недоліках; на життєвих уроках, а не на помилках; на можливостях, а не на перешкодах. Середні результати мають 62% респондентів. Низький показник має 5% осіб, що говорить про те, що такі люди не вірять у власні сили та одужання, усе бачать в чорних песимістичних тонах, ставляться до всього з негативом та заперечують різні позитивні аспекти.

За шкалою «Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування» високий показник мають 25% осіб, це означає, що люди, які стикаються з хронічним стресом, хворобами, психічними та фізичними травмами, що спричиняють соціальні, психологічні та фізичні проблеми життя, використовують ефективні способи поведінки, компетентне функціонування, що спрямовані на адаптацію до змін, ефективно пристосування та можливості впливу на своє життя. Такі особи виробляють індивідуальні стратегії подолання та роблять усе для того, щоб якнайшвидше відновитися та жити повноцінним життям. Середні результати мають 68% респондентів. Низький показник мають 7% осіб, що говорить про те, що особи, які стикаються з хронічним стресом, психічними та фізичними травмами використовують не ефективні способи поведінки у даній ситуації, не здатні щось робити, щоб покращити свій стан, вони не приймають та не звертаються за допомогою до рідних та оточуючих, очікують, що якимось чином проблема вирішиться сама по собі, або «буде як є, нічого не змінити».

За шкалою «Мислення, орієнтоване на віру та надію» високий показник має 33% осіб, що говорить про те, що ці респонденти мають віру в одужання, позитивні зміни, вони планують своє майбутнє життя, переконані, що впораються з даними їм життєвими викликами тощо. Середні результати мають 63% респондентів. Низький показник мають лише 3% осіб, ці респонденти втратили віру та надію на одужання, на щасливе майбутнє, такі особи не планують своє життя, втрачають віру в будь-що.

За загальним показником резильєнтності високий показник має 43% осіб, що говорить про те, що ці опитувані здатні відновлювати свої сили після травм, хвороб, складних життєвих ситуацій, адаптуватися та впливати на своє життя, стикаючись із соціальними, психологічними та фізичними викликами. Такі особи здатні знаходити позитивне у житті, адаптуючись до змін, спиратися на внутрішні ресурси, щоб відновлюватися після несприятливих подій у житті, чинити опір стресам та виявляти фізичну та психічну стійкість. Середні результати мають 52% респондентів. Низький показник мають 5% осіб, що означає те, що цій частина респондентів важко відновлювати свої сили та ресурси після хвороб, травм, складних життєвих ситуацій, також адаптовуватися та впливати на життя, коли вони стикаються з із соціальними, психологічними та фізичними викликами. Такі особи не є стресостійкими.

2. **Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10**, в адаптації Н. Школіна, І. Шаповал, І. Орлова, І. Кедик, М. Станіславчук [20]

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 включає 10 найбільш інформативних пунктів повної шкали з 25 пунктів. Відповідно, вона складається з 10 тверджень, відповіді на які даються за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від «повністю невірно» = 0 до «вірно майже у всіх випадках» = 4).

Стресостійкість — це здатність протистояти стресу, підтримувати стабільне функціонування під тиском зовнішніх обставин, не піддаючись надмірному емоційному чи фізичному виснаженню. Стресостійкість розглядається як складова резильєнтності, яка забезпечує базовий рівень психічної витривалості до щоденних або надзвичайних стресів.

Результати за методикою «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» представлені в табл. 2.3

Таблиця 2.3 - Відсотковий розподіл досліджуваних за показниками методики «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10»

Рівень вираженості ознаки	К-ть	%
Низький	7	12
Середній	22	37
Високий	31	52

Результати діагностування дають змогу визначити, що більшість опитуваних, а саме 52 % мають «високий рівень», що говорить про те, що вони стійкі до труднощів і здатні швидко адаптуватися до змін. Середній рівень мають 37 % респондентів. Низький мають 12 %, що говорить про те, що такі люди важко переживають труднощі й повільно адаптуються до змін.

2.2. Особливості емоційних станів працівників в умовах війни

Емоційні стани особистості діагностувалися за допомогою таких методик:

1. Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (в україномовному перекладі) [6]

Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» є адаптованим варіантом відомої методики AFAR. Методика складається із 40 питань та спрямована на визначення рівня таких станів як тривожності, агресивності, фрустрації та ригідності. Респонденти мали оцінити зазначені психічні стани, які можуть виникати у під час конфліктної ситуації.

Результати за опитувальником «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» представлені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4 - Відсотковий розподіл досліджуваних за рівнями вираженості тривожності фрустрації, агресивності та ригідності

Рівень вираженості ознаки	Ознаки							
	Тривожність		Фрустрація		Агресивність		Ригідність	
	Кіл-ть	%	Кіл-ть	%	Кіл-ть	%	Кіл-ть	%
Низький	22	37	32	53	17	28	34	57
Середній	29	48	25	42	40	67	25	42
Високий	9	15	3	5	3	5	1	2

За шкалою «Тривожність» високий показник мають 15% осіб, що свідчить про те, що ці респонденти часто перебувають у стані очікування негативних подій, що ускладнює процес прийняття рішень і знижує їхню когнітивну гнучкість. Вони можуть мати труднощі з концентрацією уваги, швидко виснажуватися емоційно та демонструвати уникнення ситуацій, які здаються їм потенційно стресовими. Середні результати мають 48% респондентів. Низький показник мають 37% осіб, що характеризується емоційною стійкістю, здатністю зберігати спокій у стресових ситуаціях та раціональним підходом до вирішення проблем. Особи з таким рівнем тривожності демонструють високу саморегуляцію, рідко відчують напруження без вагомих підстав і ефективно адаптуються до змін у зовнішньому середовищі.

За шкалою «Фрустрація» високий показник мають лише 5% осіб, що характеризується сильним емоційним напруженням, яке виникає у відповідь на перешкоди чи невдачі. Такі особи схильні до імпульсивних реакцій, включаючи агресію, апатію або уникають складних ситуацій. Середні результати мають 42% респондентів. Низький показник мають 53% осіб, такі люди зберігають самовладання у разі невдач, гнучко реагують на зміни та шукають альтернативні шляхи досягнення цілей. Вони рідко впадають у розчарування або агресію, оскільки сприймають труднощі як природну частину процесу розвитку.

За шкалою «Агресивність» високий показник мають 5% осіб, що характеризується підвищеною схильністю до конфліктної поведінки,

імпульсивними та емоційно зарядженими реакціями. Середні результати мають 67% респондентів. Низький показник мають 28% осіб, що свідчить про те, що респонденти мають високий рівень самоконтролю та емоційної врівноваженості. Особи з таким рівнем агресивності зазвичай спокійні, толерантні та здатні конструктивно вирішувати конфлікти.

За шкалою «Ригідність» високий показник мають 2% осіб, що проявляється труднощами у зміні мислення, поведінки та адаптації до нових умов. Особи з таким рівнем ригідності демонструють прихильність до нової інформації, навіть якщо вона суперечить їхнім переконанням, і тяжіють до використання звичних підходів, незалежно від їхньої ефективності. Середні результати мають 42% респондентів. Низький показник мають 57% осіб, що свідчить про те, що респонденти відкриті до нових ідей, легко змінюють свої переконання відповідно до нової інформації та здатні ефективно адаптуватися до змін у навколишньому середовищі.

3. **Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя бібісі»** (The modified bbc subjective well-being scale (bbc-swb)) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman) (адаптація Л.Карамушки, К.Терещенко, О. Креденцер) [6]

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» включає три субшкали:

1) «психологічне благополуччя» (здатність контролювати своє життя, відчувати оптимізм з приводу майбутнього, впевненість у своїх власних думках і переконаннях, рости і розвиватися як особистість тощо);

2) «фізичне здоров'я та благополуччя» (задоволеність фізичним здоров'ям, якістю сну, здатністю працювати та здійснювати свою повсякденну життєву активність, займатись спортом і відпочивати, відсутність депресії, тривоги тощо);

3) «стосунки» (комфортність у ставленні та спілкування з іншими людьми, наявність щасливих дружніх і особистих відносин, здатність звернутись за допомогою до інших, задоволеність своїм сексуальним життям

тощо) (Pontin, Schwannauer, Tai, & Kinderman, 2013).

Як і оригінальна методика «The BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)», модифікована методика складається з 24 пунктів, але на відміну від неї використовується не 4-бальна, а 5-бальна оціночна шкала.

Результати за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя бібісі» представлені в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5 - Відсотковий розподіл досліджуваних за показниками методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя бібісі»

Рівні	Субшкали							
	Психологічне благополуччя		Фізичне здоров'я та благополуччя		Стосунки		Суб'єктивне благополуччя	
	Кіл-ть	%	Кіл-ть	%	Кіл-ть	%	Кіл-ть	%
Низький	22	37	19	32	23	38	19	32
Середній	23	38	27	45	26	43	30	50
Високий	15	25	14	23	11	18	11	18

За шкалою «Психологічне благополуччя» високий показник мають 25% осіб, що свідчить про те, що ці респонденти відчувають оптимізм щодо майбутнього, мають чітке розуміння своїх цінностей і переконань, активно розвиваються та прагнуть до самореалізації. Вони відкриті до нового досвіду та сприймають труднощі як можливості для зростання. Середні результати мають 38% респондентів. Низький показник мають 37% осіб, що характеризується відчуттям втрати контролю над своїм життям, невпевненістю у власних переконаннях і негативним поглядом на майбутнє. Такі особи можуть переживати труднощі з особистісним зростанням, відчувати застій та незадоволеність собою.

За шкалою «Фізичне здоров'я та благополуччя» високий показник мають лише 23% осіб, що характеризується високим рівнем енергії, задоволеністю фізичним станом і здатністю ефективно виконувати повсякденну діяльність. Такі особи мають якісний сон, добре переносять фізичні та розумові навантаження, регулярно займаються спортом або іншими

активностями для підтримки здоров'я. Середні результати мають 45% респондентів. Низький показник мають 32% осіб, такі люди можуть мати проблеми зі сном, частіше відчувати тривогу чи депресивні стани, що негативно впливає на їхню працездатність і загальну якість життя.

За шкалою «Стосунки» високий показник мають 18% осіб, що характеризується комфортом у міжособистісних взаєминах, наявністю міцних дружніх і партнерських зв'язків та здатністю відкрито спілкуватися. Такі особи легко знаходять спільну мову з іншими, відчують себе соціально інтегрованими та можуть розраховувати на підтримку у складних ситуаціях. Середні результати мають 43% респондентів. Низький показник мають 38% осіб, що свідчить про те, що респонденти мають труднощі у спілкуванні з іншими людьми, почуття ізоляції та брак емоційної підтримки. Такі особи можуть відчувати самотність, мати труднощі у побудові близьких чи дружніх відносин.

За загальним показником суб'єктивного благополуччя високий показник мають 18% осіб, що говорить про те, що ці респонденти почуваються щасливими, задоволеними своїм життям і перспективами, відчують внутрішню стійкість і впевненість у своїх силах. Середні результати мають 50% респондентів. Низький показник мають 32% осіб, що проявляється загальним незадоволенням життям, частими негативними емоціями, почуттям внутрішньої порожнечі чи розгубленості.

2.3. Зв'язки показників резильєнтності особистості з емоційними станами працівників в умовах війни

Наступним кроком стала перевірка гіпотези, що резильєнтність пов'язана одностороннім зв'язком з емоційними станами. Для цього було застосовано однофакторний дисперсійний аналіз за непараметричним

критерієм Краскала-Волліса [25, с.345]. Були використані емпіричні дані, отримані за методиками:

- Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя бібісі» (The modified bbc subjective well-being scale (bbc-swb)) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman) (Адаптація Л.Карамушки, К.Терещенко, О.Креденцер)
- Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (в україномовному перекладі)
- Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10, в адаптації Школіна
- Методика «Інструмент дослідження резильєнтності (ІДР-14) Fang-WEN Hu, Cheng-Nan Lin, Fang-gu Yueh, Yu-Tai lo & Chung-Ying Lin» (адаптація: Л. Колесніченко, О.Береженна)

Розглянемо зв'язки стресостійкості та резильєнтності, зокрема таких складових як: позитивне мислення; спосіб життя, спрямований на копінг та коригування; мислення, орієнтоване на віру та надію з різними емоційними станами працівників. В таблиці 2.6 представлені зв'язки позитивного мислення з емоційними станами.

Таблиця 2.6 – Зв'язки позитивного мислення з емоційними станами особистості

Показники вираженості емоційних станів	Хі-квадрат	р-рівень значущості
Тривожність	0.812	0.666
Фрустрація	7.130	0.028
Агресивність	5.651	0.059
Ригідність	1.020	0.601
Психологічне благополуччя	7.436	0.024
Фізичне здоров'я та благополуччя	6.784	0.034
Стосунки	0.565	0.754
Суб'єктивне благополуччя	5.737	0.057

За результатами аналізу встановлено статистично значущий зв'язок між

показником позитивного мислення та показниками фрустрації ($p=0,028$), психологічного благополуччя ($p=0,024$) і фізичного здоров'я та благополуччя ($p=0,034$). Для визначення характеру зв'язку ми провели попарне порівняння за критерієм DSCF [27, с.57]. Результати наведені в табл. 2.7.

Таблиця 2.7 - Попарне порівняння груп з різним рівнем позитивного мислення за рівнем фрустрації

Рівні позитивного мислення		W	P
Низький рівень	Середній рівень	-1.86	0.388
Низький рівень	Високий рівень	-2.87	0.105
Середній рівень	Високий рівень	-3.04	0.081

Попарне порівняння груп за рівнем фрустрації не виявило статистично значущих відмінностей між жодною парою груп. Однак, порівняння "Середній рівень – Високий рівень" ($p = 0.081$) та "Низький рівень – Високий рівень" ($p = 0.105$) демонструють тенденцію. Збільшення вибірки дозволить уточнити характер зв'язку. Результати попарного порівняння груп за рівнем психологічного благополуччя представлені в табл. 2.8.

Таблиця 2.8 - Попарне порівняння груп з різним рівнем позитивного мислення за показником психологічного благополуччя

Рівні позитивного мислення		W	P
Низький рівень	Середній рівень	2.29	0.237
Низький рівень	Високий рівень	2.98	0.089
Середній рівень	Високий рівень	2.89	0.102

Отже, за показником психологічне благополуччя не демонструє статистично підтверджених відмінностей в різних групах, сформованих за рівнем позитивного мислення.

Результати попарного порівняння груп за рівнем фізичного здоров'я та благополуччя наведені у табл. 2.9.

Таблиця 2.9 - Попарне порівняння груп з різним рівнем позитивного мислення за рівнем фізичного здоров'я та благополуччя

Рівні позитивного мислення		W	P
Низький рівень	Середній рівень	3.795	0.020
Низький рівень	Високий рівень	3.175	0.064
Середній рівень	Високий рівень	0.107	0.997

Результати попарного порівняння свідчать про наявність статистично значущої відмінності між групами з низьким та середнім рівнем позитивного мислення ($p = 0.020$). Для того, щоб з'ясувати, в якій групі вищі показники за вже згаданими вище рівнями, ми зробили описові статистики, які представлені в таблиці 2.10.

Таблиця 2.10 – Описові статистики за рівнем прояву фрустрації, психологічного благополуччя, фізичного здоров'я та благополуччя у групах з різним рівнем позитивного мислення

Статистичний показник	Рівень позитивного мислення	Фрустрація	Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я та благополуччя
N	Низький рівень	3	3	3
	Середній рівень	37	37	37
	Високий рівень	20	20	20
Середнє значення	Низький рівень	11.0	32.7	14.7
	Середній рівень	7.78	41.6	22.9
	Високий рівень	5.55	45.5	22.9
Середнє відхилення	Низький рівень	4.00	10.3	4.04
	Середній рівень	4.16	6.18	3.09
	Високий рівень	3.14	8.09	4.87

Проаналізуємо зв'язок між рівнем позитивного мислення та фрустрацією. Результати представлені на рис. 2.1.

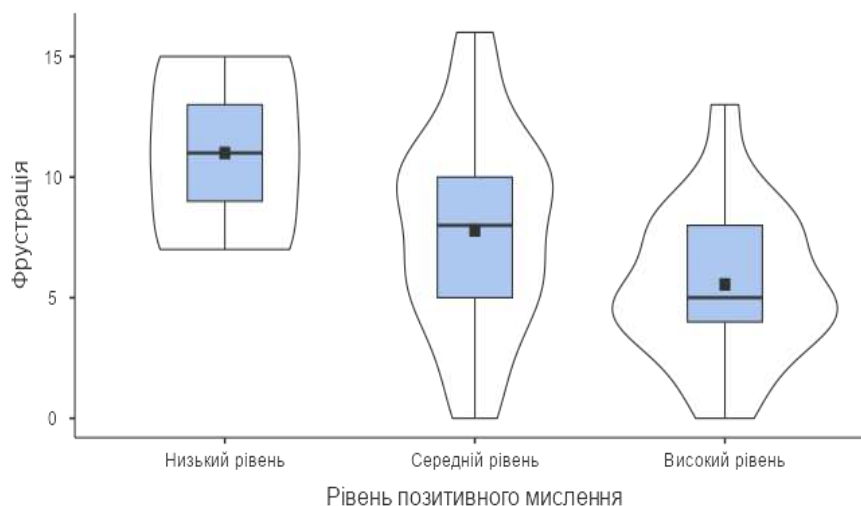


Рисунок 2.1. Середні значення за фрустрації в групах з різним рівнем позитивного мислення

На представленому рисунку видно чітку тенденцію: чим вищий рівень позитивного мислення, тим нижчий рівень фрустрації. Позитивне мислення може виступати захисним чинником, що знижує схильність до фрустрації. Тобто, підвищення позитивного мислення асоціюється зі зменшенням фрустраційного навантаження.

Проаналізуємо зв'язок між рівнем позитивного мислення та психологічного благополуччя. Результати продемонстровані на рис. 2.2.

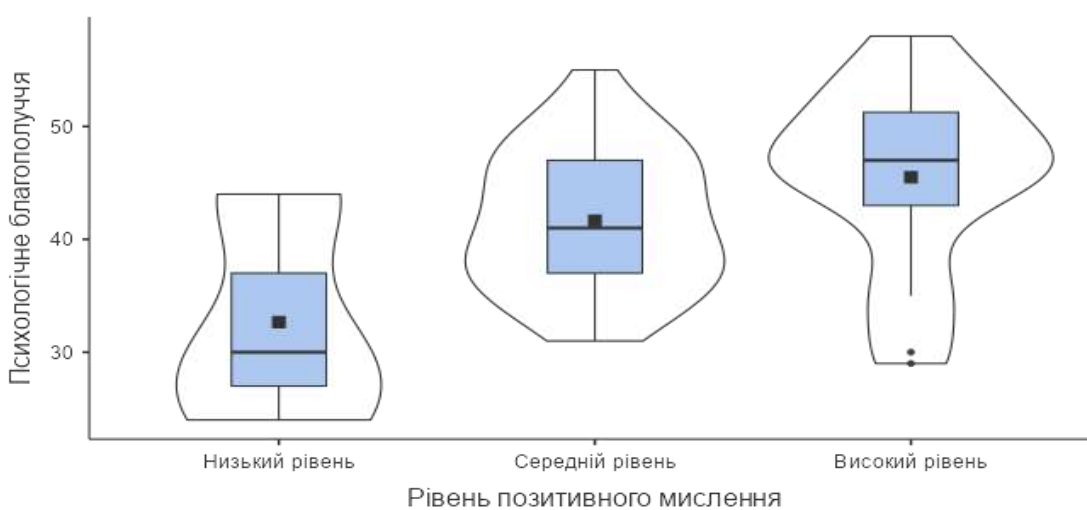


Рисунок 2.2. Середні значення за рівнем психологічного благополуччя в групах з різним рівнем позитивного мислення

На першій діаграмі чітко простежується залежність між рівнем позитивного мислення та психологічним благополуччям: чим вищий рівень позитивного мислення, тим вищий рівень психологічного благополуччя. Це може свідчити про ресурсну роль позитивного мислення у стабілізації емоційного стану та психічної рівноваги.

Розглянемо зв'язок між рівнем позитивного мислення та фізичним здоров'ям та благополуччям. Результати наведені на рис. 2.3

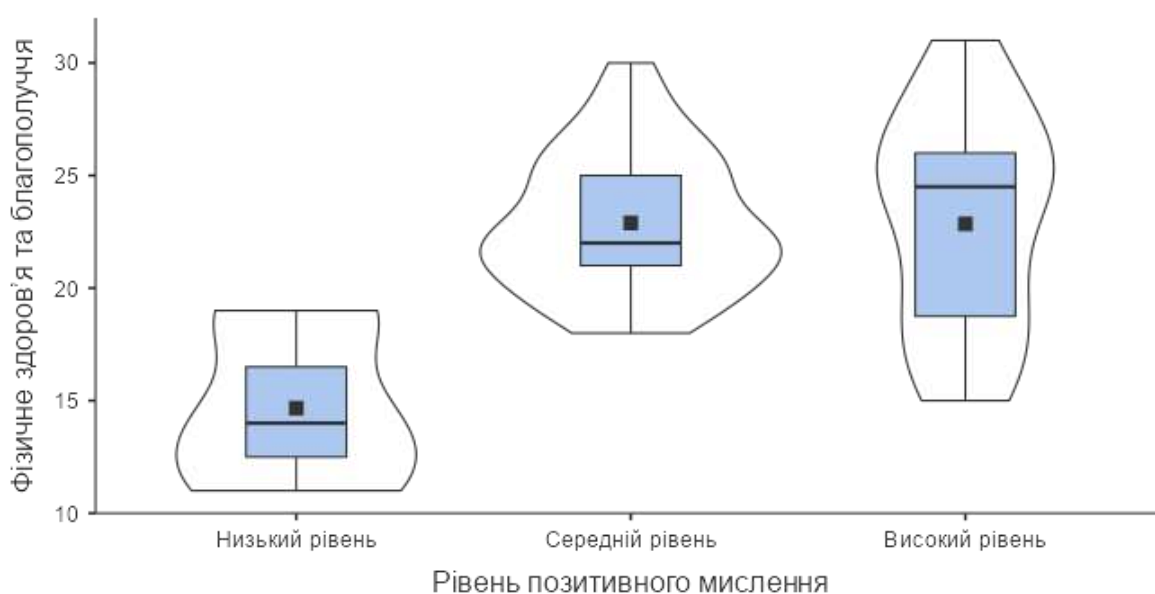


Рисунок 2.3. Середні значення за рівнем фізичного здоров'я та благополуччя в групах з різним рівнем позитивного мислення.

Позитивне мислення пов'язане з вищим рівнем фізичного здоров'я та благополуччя. Це підтверджує ідею, що психологічний настрій впливає не лише на емоційний стан, а й на фізичну складову.

Розглянемо зв'язки способу життя, спрямованого на копінг та коригування з емоційними станами особистості. Результати представлені в табл. 2.11.

Таблиця 2.11 – Зв'язки способу життя, спрямованого на копінг та коригування з емоційними станами особистості.

Показники вираженості емоційних станів	Хі-квадрат	р-рівень значущості
Тривожність	1.430	0.489
Фрустрація	1.728	0.422
Агресивність	4.676	0.097
Ригідність	0.101	0.951
Психологічне благополуччя	5.238	0.073
Фізичне здоров'я та благополуччя	4.767	0.092
Стосунки	8.041	0.018
Суб'єктивне благополуччя	7.203	0.027

За результатами аналізу встановлено статистично значущий зв'язок між показником способу життя, спрямованого на копінг та коригування, та показниками стосунків ($p=0,018$), суб'єктивного благополуччя ($p=0,027$). Результати попарного порівняння за критерієм DSCF наведені в табл. 2.12.

Таблиця 2.12 - Попарне порівняння груп з різним рівнем способу життя, спрямованого на копінг та коригування, з рівнем стосунків

Рівні способу життя, спрямованого на копінг та коригування		W	P
Високий рівень	Низький рівень	-3.69	0.025
Високий рівень	Середній рівень	-2.44	0.195
Низький рівень	Середній рівень	2.83	0.112

Результати свідчать про те, що між групами з високим і низьким рівнем копінг-орієнтованого способу життя виявлено статистично значущу різницю ($p=0,025$). Результати попарного порівняння груп за рівнем суб'єктивного благополуччя представлені в табл. 2.13.

Таблиця 2.13 - Попарне порівняння груп з різним рівнем копінг-орієнтованого способу життя за показником суб'єктивного благополуччя

Рівні способу життя, спрямованого на копінг та коригування		W	P
Високий рівень	Низький рівень	-3.26	0.055
Високий рівень	Середній рівень	-2.78	0.122

Низький рівень	Середній рівень	2.23	0.256
----------------	-----------------	------	-------

Отже, за показником суб'єктивне благополуччя не демонструє статистично підтверджених відмінностей в різних групах, сформованих за рівнем способу життя, спрямованого на копінг та коригування. Результати описових статистик представлені в таблиці 2.14.

Таблиця 2.14 – Описові статистики за рівнем прояву суб'єктивного благополуччя та міжособистісних стосунків у групах з різним рівнем способу життя, спрямованого на копінг та коригування.

Статистичний показник	Рівень використання копінгів	Стосунки	Суб'єктивне благополуччя
N	Низький рівень	4	4
	Середній рівень	41	41
	Високий рівень	15	15
Середнє значення	Низький рівень	13.0	67.5
	Середній рівень	17.3	81.6
	Високий рівень	19.1	88.7
Середнє відхилення	Низький рівень	3.74	18.9
	Середній рівень	3.61	12.0
	Високий рівень	2.61	10.1

Проаналізуємо зв'язок між рівнем використання копінгів та рівнем міжособистісних стосунків. Результати представлені на рис. 2.4.

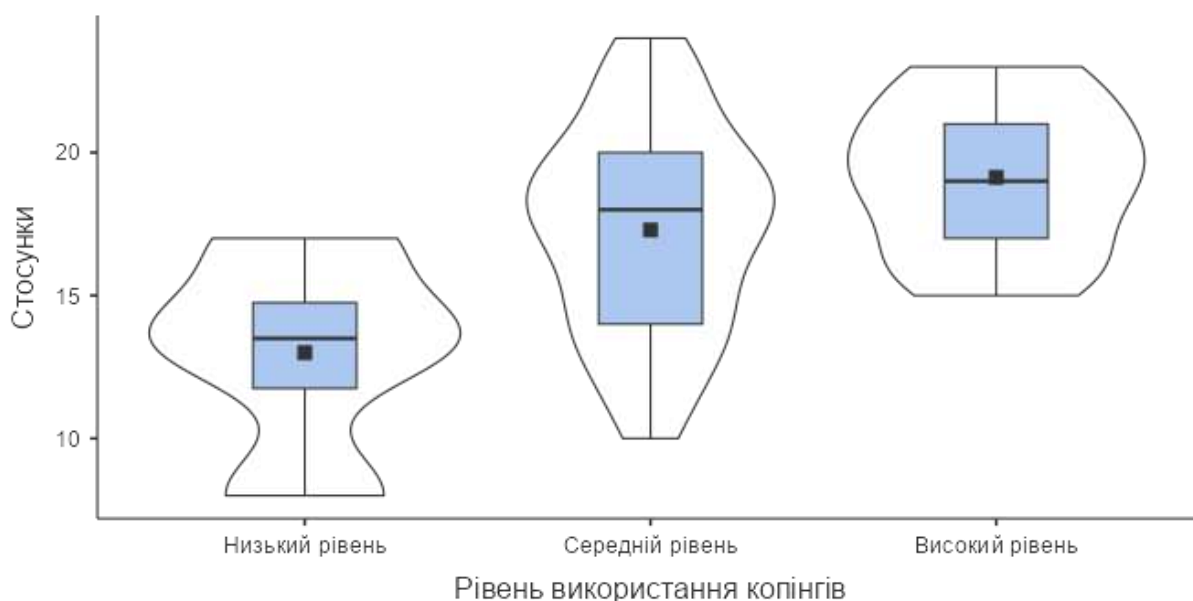


Рисунок 2.4. Середні значення за рівнем міжособистісних стосунків в групах з різним рівнем використання копінгів

Зростання рівня використання копінг-стратегій позитивно пов'язане з якістю міжособистісних стосунків. Це означає, що ефективні способи подолання труднощів сприяють більш гармонійному соціальному функціонуванню.

Розглянемо зв'язок між рівнем способу життя, орієнтованого на копінг та коригування, та суб'єктивним благополуччям. Результати наведені на рис. 2.5.

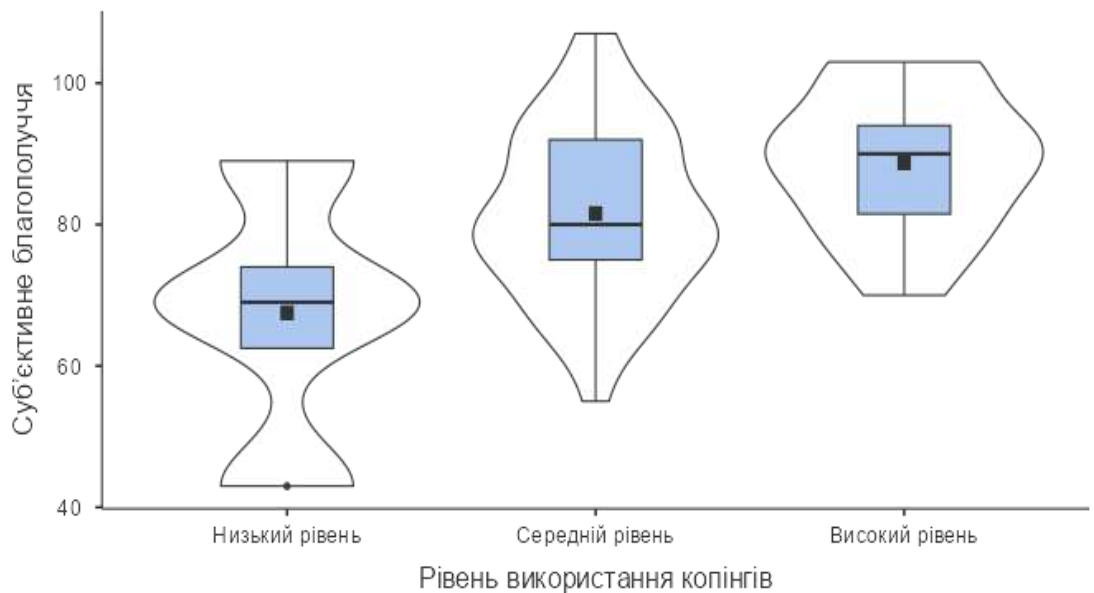


Рисунок 2.5. Середні значення за рівнем суб'єктивного благополуччя в групах з різним рівнем використання копінгів

Спосіб життя, орієнтований на копінг і коригування, є позитивним предиктором суб'єктивного благополуччя. Із підвищенням рівня використання копінг-стратегій спостерігається відповідне зростання рівня задоволеності життям і внутрішньої гармонії.

Проаналізуємо зв'язки мислення, орієнтоване на віру та надію з емоційними станами особистості. Результати представлені в табл. 2.15.

Таблиця 2.15 – Зв'язки мислення, орієнтоване на віру та надію з

емоційними станами

Показники вираженості емоційних станів	Хі-квадрат	р-рівень значущості
Тривожність	0.697	0.706
Фрустрація	4.934	0.085
Агресивність	1.547	0.461
Ригідність	1.298	0.523
Психологічне благополуччя	13.161	0.001
Фізичне здоров'я та благополуччя	1.549	0.461
Стосунки	1.765	0.414
Суб'єктивне благополуччя	8.514	0.014

За результатами аналізу встановлено статистично значущий зв'язок між показником мислення, орієнтоване на віру та надію та показниками психологічного благополуччя ($p=0,001$), суб'єктивного благополуччя ($p=0,014$). Результати попарного порівняння за критерієм DSCF наведені в табл. 2.16.

Таблиця 2.16 - Попарне порівняння груп з різним рівнем мислення, орієнтоване на віру та надію, з рівнем психологічного благополуччя

Рівні мислення, орієнтоване на віру та надію		W	P
Високий рівень	Низький рівень	-2.75	0.126
Високий рівень	Середній рівень	-4.77	0.002
Низький рівень	Середній рівень	1.49	0.545

Результати свідчать про те, що між групами з високим і середнім рівнем копінг-орієнтованого способу життя виявлено статистично значущу різницю ($p=0,002$). Результати попарного порівняння груп за рівнем суб'єктивного благополуччя представлені в табл. 2.17.

Таблиця 2.17 - Попарне порівняння груп з рівнем за показником суб'єктивного благополуччя

Рівні мислення, орієнтоване на віру та надію		W	P
Високий рівень	Низький рівень	-2.262	0.246
Високий рівень	Середній рівень	-3.869	0.017
Низький рівень	Середній рівень	0.946	0.782

Отже, результати свідчать про те, що між групами з високим і середнім рівнем мислення, орієнтованого на віру та надію, виявлено статистично значущу різницю ($p=0,017$). Результати описових статистик представлені в таблиці 2.18.

Таблиця 2.18 – Описові статистики за рівнем прояву психологічного благополуччя та суб'єктивного благополуччя у групах з різним рівнем мислення, орієнтованого на віру та надію

Статистичний показник	Рівень мислення, орієнтованого на віру	Психологічне благополуччя	Суб'єктивне благополуччя
N	Низький рівень	2	2
	Середній рівень	37	37
	Високий рівень	20	20
Середнє значення	Низький рівень	35.0	74.0
	Середній рівень	40.3	79.3
	Високий рівень	47.5	89.2
Середнє відхилення	Низький рівень	8.49	9.90
	Середній рівень	6.84	12.9
	Високий рівень	6.37	10.7

Розглянемо зв'язок між рівнем мислення, орієнтованого на віру та надію та рівнем психологічного благополуччя. Результати представлені на рис. 2.6.

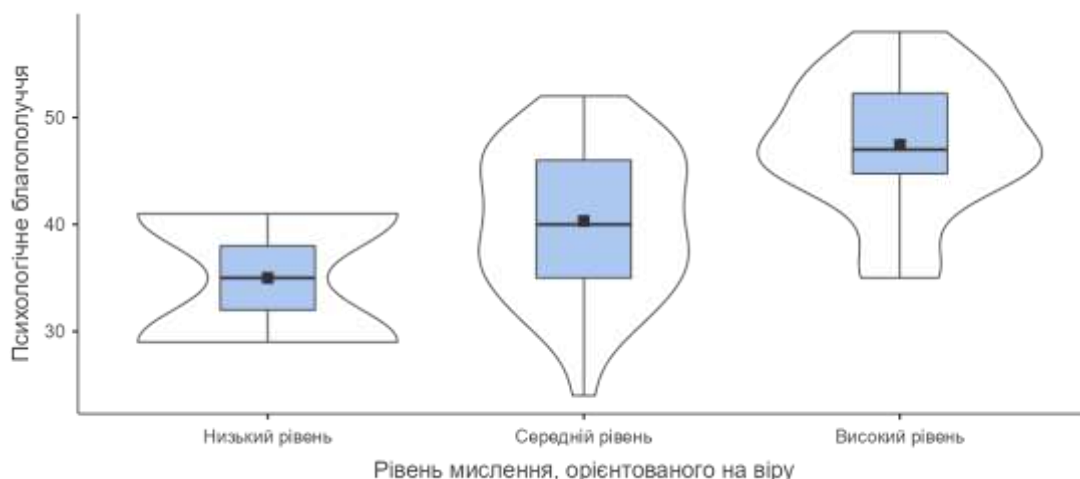


Рисунок 2.6. Середні значення за рівнем психологічного благополуччя в групах з різним рівнем мислення, орієнтованого на віру та надію

Отже, учасники з високим рівнем мислення, орієнтованого на віру та надію, демонструють вищий рівень емоційної стабільності, внутрішньої гармонії та задоволеності життям порівняно з тими, хто має середній або низький рівень.

Розглянемо зв'язок між рівнем мислення, орієнтованого на віру та надію, та суб'єктивним благополуччям. Результати наведені на рис. 2.7.

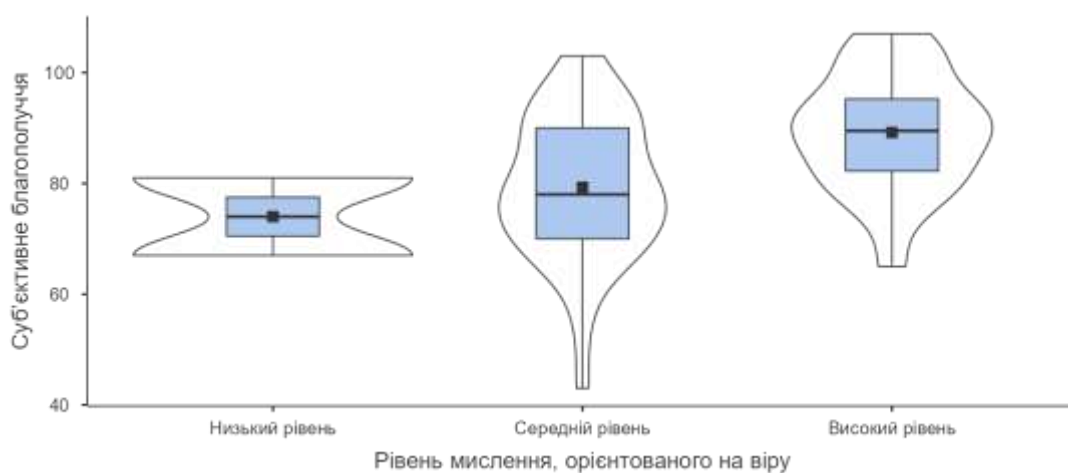


Рисунок 2.5. Середні значення за рівнем суб'єктивного благополуччя в групах з різним рівнем мислення, орієнтованого на віру та надію

Отже, чим вищий рівень мислення, орієнтованого на віру та надію, тим вищий рівень суб'єктивного благополуччя. Це підтверджує, що віра та надія можуть бути психологічним ресурсом, який підсилює загальне відчуття життєвої задоволеності.

Проаналізуємо зв'язки загального рівня резильєнтності з емоційними станами особистості. Результати представлені в табл. 2.19.

Таблиця 2.19 – Зв'язки загального рівня резильєнтності з емоційними станами особистості

Показники вираженості емоційних станів	Хі-квадрат	p-рівень значущості
Тривожність	0.773	0.680
Фрустрація	6.355	0.042
Агресивність	4.571	0.102
Ригідність	2.074	0.355
Психологічне благополуччя	20.094	<.001
Фізичне здоров'я та благополуччя	10.134	0.006
Стосунки	2.248	0.325
Суб'єктивне благополуччя	15.731	<.001

За результатами аналізу встановлено статистично значущий зв'язок між показником загального рівня резильєнтності та показниками фрустрації ($p=0,042$), психологічного благополуччя ($p<.001$), фізичного здоров'я та благополуччя ($p=0,006$) та суб'єктивного благополуччя ($p<.001$). Результати попарного порівняння за критерієм DSCF наведені в табл. 2.20.

Таблиця 2.20 - Попарне порівняння груп з різним рівнем резильєнтності та рівнем фрустрації

Рівні резильєнтності		W	P
Високий рівень	Низький рівень	2.70	0.136
Високий рівень	Середній рівень	2.72	0.132
Низький рівень	Середній рівень	-1.88	0.379

Отже, за показником фрустрація не виявлено статистично підтверджених відмінностей в різних групах, сформованих за різним рівнем резильєнтності. Результати попарного порівняння груп за рівнем психологічного благополуччя наведені у табл. 2.21.

Таблиця 2.21 - Попарне порівняння груп з різним рівнем резильєнтності та психологічного благополуччя

Рівні резильєнтності		W	P
Високий рівень	Низький рівень	-3.44	0.040
Високий рівень	Середній рівень	-5.86	<.001
Низький рівень	Середній рівень	1.74	0.435

Результати попарного порівняння свідчать про наявність статистично значущої відмінності між групами з високим та низьким резильєнтності (**p=0,040**), між високим та середнім рівнем (**p<.001**). Розглянемо результати попарного порівняння за рівнем фізичного здоров'я та благополуччя. Результати в табл. 2.22.

Таблиця 2.22 - Попарне порівняння груп з різним рівнем резильєнтності та фізичного здоров'я та благополуччя

Рівні резильєнтності		W	P
Високий рівень	Низький рівень	-3.54	0.033
Високий рівень	Середній рівень	-2.75	0.127
Низький рівень	Середній рівень	3.59	0.030

Отже, за показником фізичного здоров'я та благополуччя наявні статистично підтвержені відмінності в різних групах, сформованих за різними рівнями резильєнтності, а саме між високим та низьким рівнями (**p=0,033**) та низьким та середнім (**p=0,030**). Результати попарного порівняння груп за рівнем суб'єктивного благополуччя наведені у табл. 2.23.

Таблиця 2.23 - Попарне порівняння груп з різним рівнем резильєнтності та суб'єктивного благополуччя

Рівні резильєнтності		W	P
Високий рівень	Низький рівень	-3.33	0.049
Високий рівень	Середній рівень	-5.01	0.001
Низький рівень	Середній рівень	1.92	0.362

Результати попарного порівняння свідчать про наявність статистично значущої відмінності між групами з високим та низьким резильєнтності

($p=0,049$) та між високим та середнім рівнем ($p=0.001$). Для того, щоб з'ясувати, в якій групі вищі показники за вже згаданими вище рівнями, ми зробили описові статистики, які представлені в таблиці 2.24.

Таблиця 2.24 – Описові статистики за рівнем прояву фрустрації, психологічного благополуччя, фізичного здоров'я та благополуччя та суб'єктивного благополуччя у групах з різним рівнем резильєнтності

Статистичний показник	Загальний показник	Фрустрація	Психологічне благополуччя	Суб'єктивне благополуччя	Фізичне здоров'я та благополуччя
N	Низький рівень	3	3	3	3
	Середній рівень	29	29	29	29
	Високий рівень	27	27	27	27
Середнє значення	Низький рівень	11.0	32.7	62.7	14.7
	Середній рівень	7.79	39.3	78.2	22.0
	Високий рівень	5.96	47.2	89.3	23.7
Середнє відхилення	Низький рівень	4.00	10.3	20.0	4.04
	Середній рівень	3.94	6.16	11.3	3.43
	Високий рівень	3.76	5.71	9.55	4.01

Проаналізуємо зв'язок між загальним рівнем резильєнтності та рівнем фрустрації. Результати представлені на рис. 2.8.

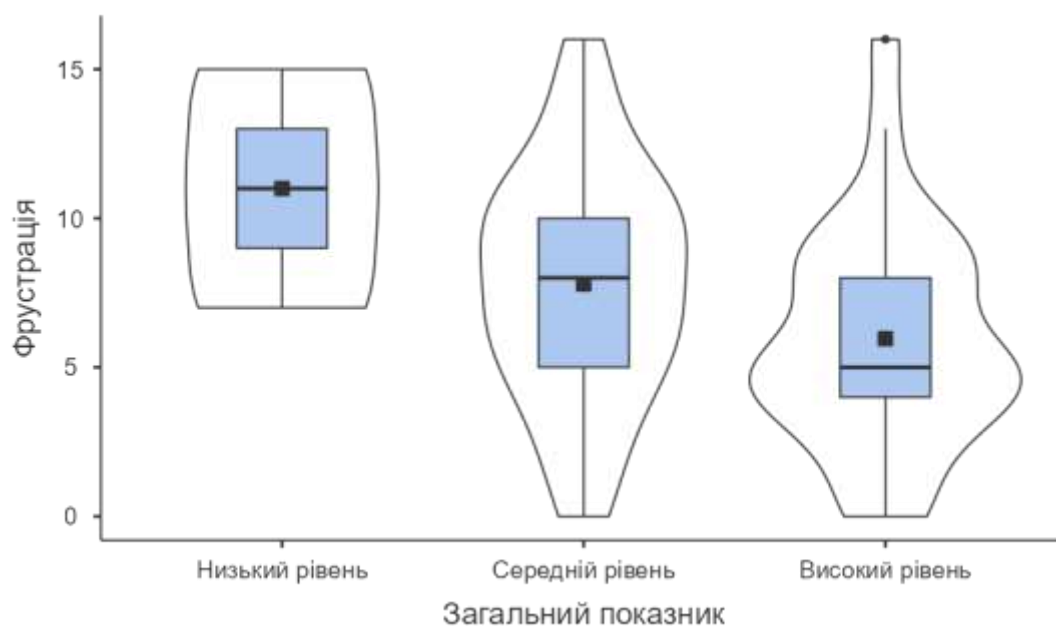


Рисунок 2.8. Середні значення за рівнем фрустрації в групах з різним рівнем резильєнтності

Існує зв'язок між загальним рівнем резильєнтності та рівнем фрустрації: чим вищий рівень резильєнтності, тим менш схильна людина до фрустрації. Це підтверджує захисну функцію резильєнтності як ресурсу емоційної стабільності та адаптації до стресових подій.

Проаналізуємо зв'язок між рівнем резильєнтності та психологічного благополуччя. Результати продемонстровані на рис. 2.9.

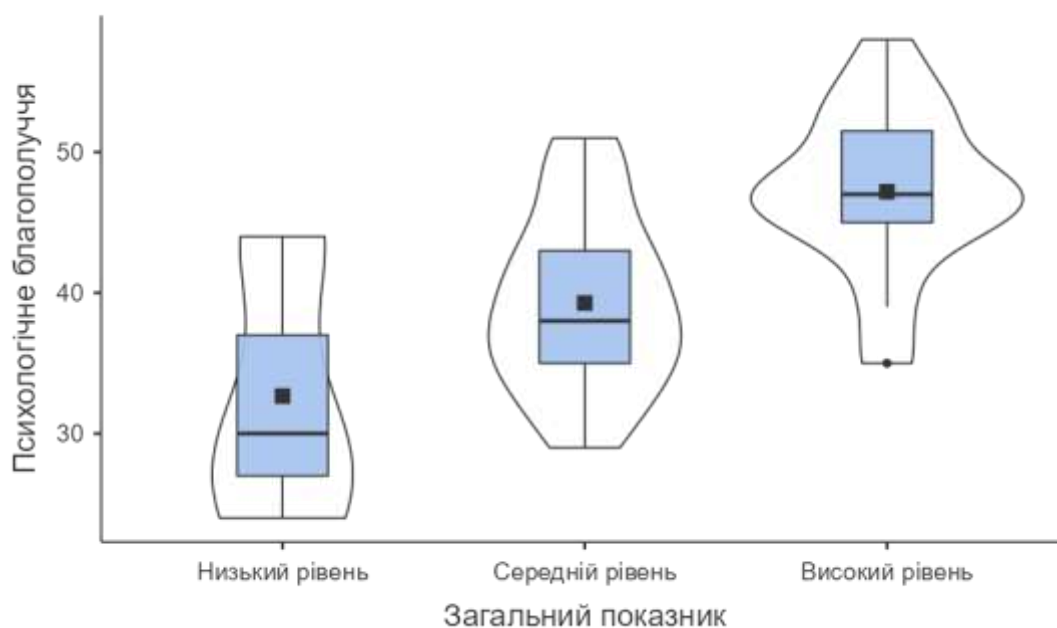


Рисунок 2.9. Середні значення за рівнем психологічного благополуччя в групах з різним рівнем резильєнтності

Зі зростанням резильєнтності спостерігається значне та послідовне підвищення медіанних значень і загального розподілу психологічного благополуччя. Це підтверджує критичну роль резильєнтності як ключового фактора, що сприяє високому рівню психологічного благополуччя особистості.

Розглянемо зв'язки між рівнем резильєнтності та рівнем фізичного здоров'я та благополуччя. Результати наведені на рис. 2.10.

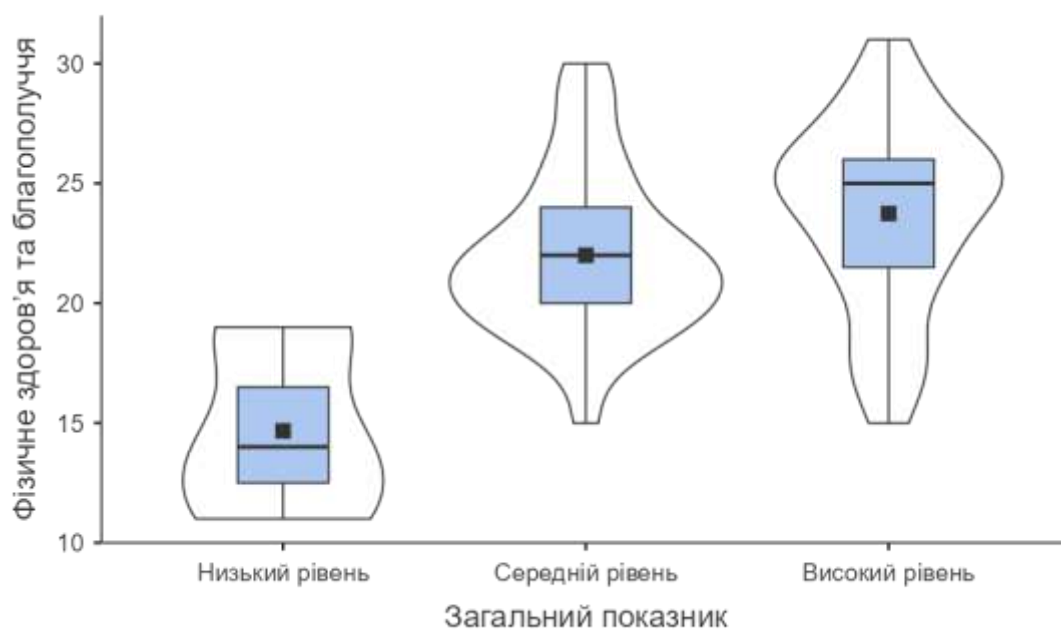


Рисунок 2.10. Середні значення за рівнем фізичного здоров'я та благополуччя в групах з різним рівнем резильєнтності

Отже, чим вищий рівень резильєнтності особистості, тим кращий, в середньому, її стан фізичного здоров'я та благополуччя. Це вказує на значущість резильєнтності як ресурсу для фізичного благополуччя.

Зв'язки між рівнем резильєнтності та рівнем суб'єктивного благополуччя наведені на рис. 2.11.

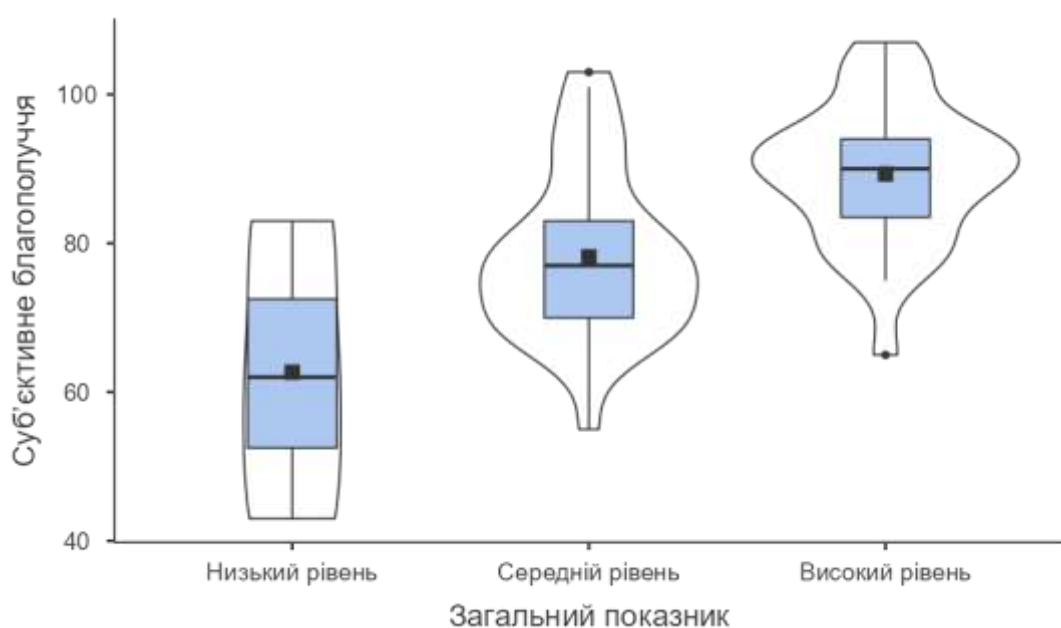


Рисунок 2.11. Середні значення за рівнем суб'єктивного благополуччя в групах з різним рівнем резильєнтності

Результати чітко демонструють прямий позитивний зв'язок між рівнем резильєнтності та рівнем суб'єктивного благополуччя. Чим вищий рівень резильєнтності особистості, тим вищий, в середньому, її рівень суб'єктивного благополуччя. Це підтверджує важливу роль резильєнтності як чинника психологічного благополуччя.

Насамкінець розглянемо зв'язки загального показника стресостійкості з емоційними станами особистості. Результати представлені в табл. 2.25.

Таблиця 2.25 – Зв'язки загального рівня стресостійкості з емоційними станами особистості

Показники вираженості емоційних станів	Хі-квадрат	p-рівень значущості
Тривожність	4.34	0.114
Фрустрація	13.61	0.001
Агресивність	1.00	0.606
Ригідність	2.70	0.259
Психологічне благополуччя	12.98	0.002
Фізичне здоров'я та благополуччя	9.12	0.010
Стосунки	6.27	0.044
Суб'єктивне благополуччя	13.90	<.001

За результатами аналізу встановлено статистично значущий зв'язок між показником загального рівня стресостійкості та показниками фрустрації ($p=0,001$), психологічного благополуччя ($p=0,002$), фізичного здоров'я та благополуччя ($p=0,010$), стосунків ($p=0,044$) та суб'єктивного благополуччя ($p<.001$). Результати попарного порівняння за критерієм DSCF наведені в табл. 2.26.

Таблиця 2.26 - Попарне порівняння груп з різним рівнем стресостійкості та фрустрації

Рівні стресостійкості		W	P
Високий рівень	Низький рівень	4.14	0.010
Високий рівень	Середній рівень	4.06	0.011
Низький рівень	Середній рівень	-1.88	0.378

Отже, за показником фрустрації наявні статистично підтверджені відмінності в різних групах, сформованих за різними рівнями стресостійкості, а саме між високим та низьким рівнями ($p=0,010$) та високим та середнім ($p=0,011$). Результати попарного порівняння груп за рівнем психологічного благополуччя наведені у табл. 2.27.

Таблиця 2.27 - Попарне порівняння груп з різним рівнем стресостійкості та психологічного благополуччя

Рівні стресостійкості		W	P
Високий рівень	Низький рівень	-4.69	0.003
Високий рівень	Середній рівень	-3.04	0.080
Низький рівень	Середній рівень	2.74	0.128

Результати попарного порівняння свідчать про наявність статистично значущої відмінності між групами з високим та низьким рівнем стресостійкості ($p=0,003$). Розглянемо результати попарного порівняння за рівнем фізичного здоров'я та благополуччя. Результати в табл. 2.28.

Таблиця 2.28 - Попарне порівняння груп з різним рівнем стресостійкості та фізичного здоров'я та благополуччя

Рівні стресостійкості		W	P
Високий рівень	Низький рівень	-4.113	0.010
Високий рівень	Середній рівень	-0.192	0.990
Низький рівень	Середній рівень	3.877	0.017

Результати попарного порівняння свідчать про наявність статистично значущої відмінності між групами з високим та низьким рівнем ($p=0,010$) та між низьким та середнім рівнем ($p=0,017$). Розглянемо результати попарного порівняння за рівнем стосунків. Результати в табл. 2.29.

Таблиця 2.29 - Попарне порівняння груп з різним рівнем

стресостійкості та взаємостосунків

Рівні стресостійкості		W	P
Високий рівень	Низький рівень	-3.58	0.030
Високий рівень	Середній рівень	-1.60	0.494
Низький рівень	Середній рівень	2.06	0.311

Отже, за показником «Стосунки» наявні статистично підтвержені відмінності в різних групах, сформованих за різними рівнями стресостійкості, а саме між високим та низьким рівнями ($p=0,030$). Результати попарного порівняння груп за рівнем суб'єктивного благополуччя наведені у табл. 2.30.

Таблиця 2.30 - Попарне порівняння груп з різним рівнем стресостійкості та суб'єктивного благополуччя

Рівні стресостійкості		W	P
Високий рівень	Низький рівень	-4.98	0.001
Високий рівень	Середній рівень	-2.45	0.192
Низький рівень	Середній рівень	3.68	0.025

Результати попарного порівняння свідчать про наявність статистично значущої відмінності між групами з високим та низьким рівнем стресостійкості ($p=0,001$) та між низьким та середнім рівнем ($p=0.025$). Для того, щоб з'ясувати, в якій групі вищі показники за вже згаданими вище рівнями, ми зробили описові статистики, які представлені в таблиці 2.31.

Таблиця 2.31 – Описові статистики за рівнем прояву фрустрації, психологічного благополуччя, фізичного здоров'я та благополуччя, стосунків та суб'єктивного благополуччя у групах з різним рівнем стресостійкості

Статистичний показник	Загальний показник	Фрустрація	Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я та благополуччя	Стосунки	Суб'єктивне благополуччя
N	Низький рівень	7	7	7	7	7
	Середній рівень	22	22	22	22	22
	Високий	31	31	31	31	31

	рівень					
Середнє значення	Низький рівень	10.6	34.9	18.1	14.4	67.4
	Середній рівень	8.50	40.7	22.8	17.1	80.6
	Високий рівень	5.52	45.5	23.2	18.4	87.1
Середнє відхилення	Низький рівень	2.94	5.11	2.79	3.60	8.48
	Середній рівень	3.69	7.34	4.16	4.25	13.3
	Високий рівень	3.70	6.54	3.91	2.77	10.4

Проаналізуємо зв'язок між загальним рівнем стресостійкості та рівнем фрустрації. Результати представлені на рис. 2.12.

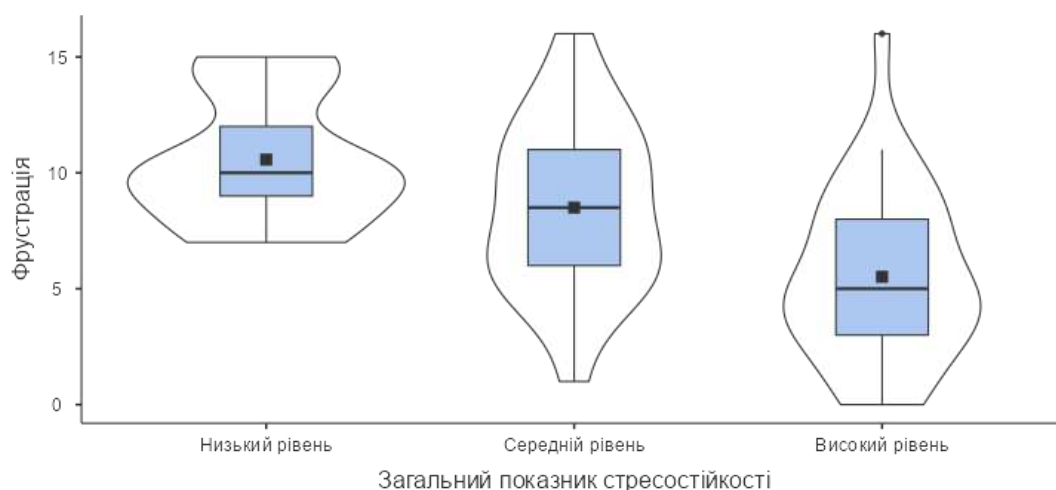


Рисунок 2.12. Середні значення за рівнем фрустрації в групах з різним рівнем стресостійкості

Існує чітка зворотна залежність між рівнем стресостійкості та фрустрації: чим вища стресостійкість, тим нижчий рівень фрустрації. Це підтверджує, що стресостійкість є важливим психологічним ресурсом, який знижує емоційне напруження та підвищує здатність адаптуватися до труднощів.

Проаналізуємо зв'язок між рівнем стресостійкості та рівнем психологічного благополуччя. Результати продемонстровані на рис. 2.13.

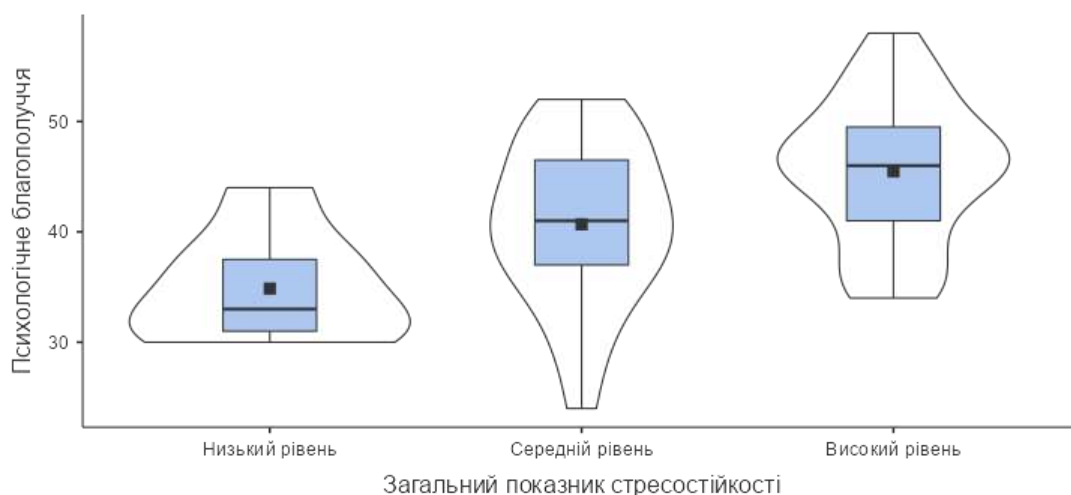


Рисунок 2.13. Середні значення за рівнем психологічного благополуччя в групах з різним рівнем стресостійкості

Зростання стресостійкості супроводжується підвищенням психологічного благополуччя. Особи з високим рівнем стресостійкості краще справляються зі стресами, зберігають стабільний емоційний стан і мають вищий рівень задоволеності життям.

Розглянемо зв'язки між рівнем стресостійкості та рівнем фізичного здоров'я та благополуччя. Результати наведені на рис. 2.14.

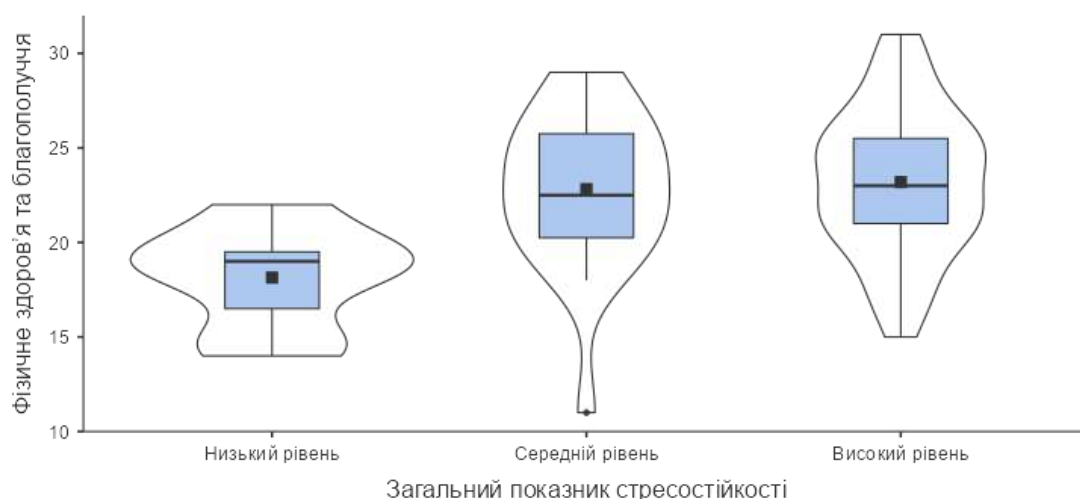


Рисунок 2.14. Середні значення за рівнем фізичного здоров'я та благополуччя в групах з різним рівнем стресостійкості

Стресостійкість позитивно пов'язана з рівнем фізичного здоров'я та благополуччя. Чим вищий рівень стресостійкості, тим кращі показники

фізичного самопочуття, що підкреслює роль психоемоційної стійкості у підтримці здоров'я в цілому.

Стресостійкість позитивно пов'язана з рівнем фізичного здоров'я та благополуччя. Чим вищий рівень стресостійкості, тим кращі показники фізичного самопочуття, що підкреслює роль психоемоційної стійкості у підтримці здоров'я в цілому.

Зв'язки між рівнем стресостійкості та рівнем стосунків наведені на рис. 2.15.

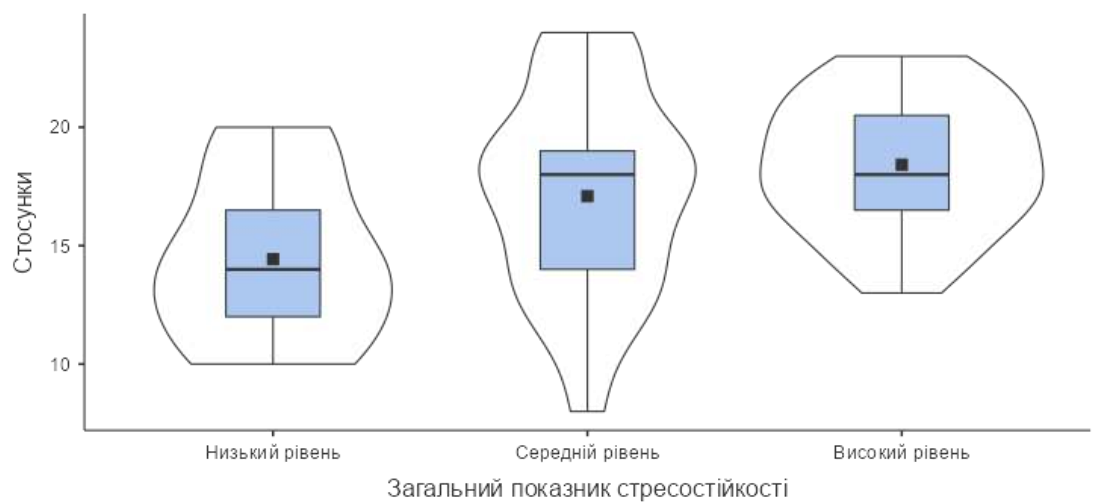


Рисунок 2.15. Середні значення за рівнем стосунків в групах з різним рівнем стресостійкості

Отже, зі зростанням рівня стресостійкості спостерігається послідовне підвищення медіанних значень та загального розподілу показників стосунків. Це підкреслює, що психологічна стійкість до стресу є важливим чинником, що сприяє формуванню та підтримці більш якісних міжособистісних стосунків.

Зв'язки між рівнем стресостійкості та рівнем суб'єктивного благополуччя наведені на рис. 2.17.

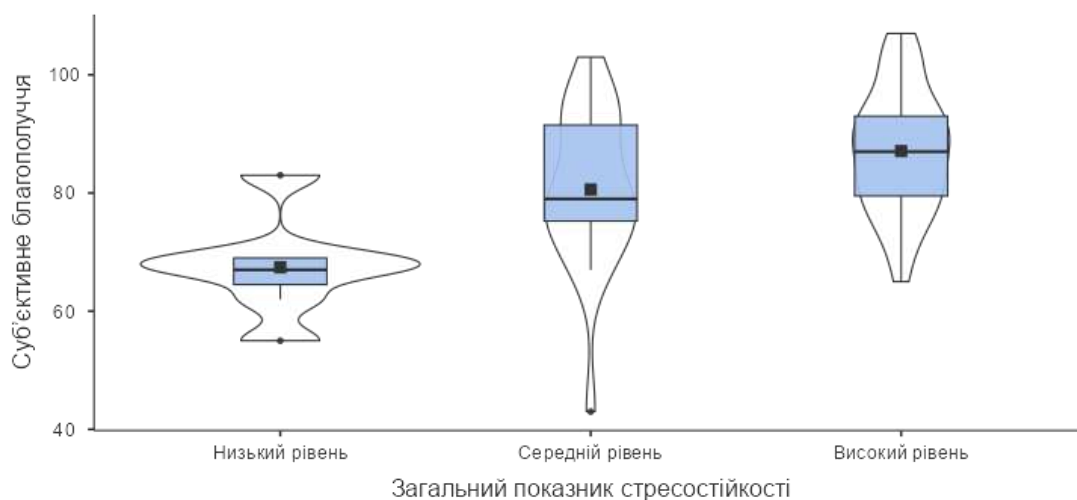


Рисунок 2.17. Середні значення за рівнем суб'єктивного благополуччя в групах з різним рівнем стресостійкості

Зі зростанням рівня стресостійкості спостерігається послідовне підвищення медіанних значень та загального розподілу показників суб'єктивного благополуччя. Це підкреслює, що висока стресостійкість є важливим фактором, що сприяє підвищенню особистісного суб'єктивного благополуччя.

2.4. Соціально-демографічні та організаційні чинники резильєнтності працівників

У таблиці 2.32 представлені організаційні чинники, систематизовані за певними категоріями. За певними категоріями (форма зайнятості, тип компанії, графік робота, місце роботи) бралися до уваги значення 59 досліджуваних, оскільки одна особа вказала себе як тимчасово безробітною.

Таблиця 2.32 – Відсотковий розподіл за організаційними чинниками

Маркери опису вибірки	Категорії	Кількість осіб	Відсоток від загальної вибірки
Сфера професійної діяльності:	Маркетинг	26	43
	Сфера послуг	19	32
	Дизайн	4	7
	ІТ	11	18
Посада:	Спеціаліст/старший спеціаліст	35	58,3
		14	23,3

	Менеджер Керівник	11	18,3
Формат зайнятості:	Постійна робота в одній компанії	29	48
	Підприємницька діяльність	17	29
	Поєднання основної роботи та фрілансу/бізнесу	14	23
Тип компанії:	Власний бізнес	14	23
	Українська компанія	37	62
	Міжнародна компанія	9	15
Графік роботи:	Повний робочий день	29	48,3
	Гнучкий графік	21	35
	Часткова зайнятість	5	8,3
	Позмінна робота	5	8,3
Місце роботи:	Офіс	21	35
	Дистанційна робота	26	43
	Гібридний формат	13	22
Розмір компанії:	Мала організація	20	33,3
	Середня організація	9	15
	Велика організація	14	23,3
	Майже «родинна» організація	5	8,3
	Самозайнятість	12	20

З метою перевірки статистично значущих відмінностей у рівні резильєнтності залежно від соціально-демографічних та організаційних чинників, було застосовано однофакторний дисперсійний аналіз за непараметричним критерієм Краскала-Волліса. Результати аналізу за демографічними чинниками представлені у табл. 2.33.

Таблиця 2.33 - Результати однофакторного дисперсійного аналізу впливу соціально-демографічних чинників на рівень резильєнтності

Соціально-демографічні фактори	Стресостійкість		Загальний рівень резильєнтності	
	Хі-квадрат	Р-рівень значущості	Хі-квадрат	Р-рівень значущості
Стать	0.687	0.407	0.437	0.509
Вік	4.62	0.099	2.01	0.365
Місце проживання	0.672	0.715	0.209	0.901
Стаж роботи	5.43	0.066	4.39	0.111
Рівень освіти	0.634	0.728	0.117	0.943

На основі результатів аналізу за критерієм Краскела-Волліса, жоден із соціально-демографічних факторів не має статистично значущого зв'язку з показниками рівня стресостійкості та резильєнтності, оскільки всі р-значення перевищують поріг значущості 0.05. Найближчими до рівня значущості (але все ще незначущими) є:

- Стаж роботи ($p = 0.066$ для стресостійкості)
- Вік ($p = 0.099$ для стресостійкості)
- Формат зайнятості ($p = 0.081$ для стресостійкості)

Результати аналізу зв'язку організаційних чинників з показниками резильєнтності представлені в табл. 2.34.

Таблиця 2.34 - Результати однофакторного дисперсійного аналізу зв'язку організаційних чинників та резильєнтності

Організаційні чинники	Стресостійкість		Загальний рівень резильєнтності	
	Хі-квадрат	Р-рівень значущості	Хі-квадрат	Р-рівень значущості
Посада	1.938	0.380	0.973	0.615
Тип компанії	1.63	0.443	5.51	0.063
Графік роботи	0.352	0.950	3.682	0.298
Місце роботи	2.10	0.350	4.64	0.098
Розмір компанії	5.90	0.207	4.68	0.322
Формат зайнятості	8,29	0.081	6,29	0.182

На основі результатів аналізу встановлено, що жоден із досліджуваних організаційних чинників не має статистично значущого зв'язку з показниками рівню стресостійкості та резильєнтності, оскільки всі р-значення перевищують поріг значущості 0.05. Припустимо, що рівень стресостійкості та резильєнтності у більшій мірі обумовлений емоційними станами або особистісними властивостями.

Висновок до 2 розділу. У ході емпіричного дослідження було встановлено, що більшість працівників в умовах війни демонструють середній або високий рівень резильєнтності, зокрема: 43% мають високий загальний рівень резильєнтності за методикою ІДР-14, а 52% — високий рівень стресостійкості (шкала Коннора–Девідсона). Результати показали, що у третини респондентів виявлено високий рівень позитивного мислення (33% учасників) та високий рівень мислення, орієнтованого на віру та надію (33%).

Водночас значна частина респондентів демонструє низькі рівні вираженості емоційних станів фрустрації (53%), агресивності (28%) та ригідності (57%), що свідчить про відносну емоційну стабільність. Проте психологічне та суб'єктивне благополуччя залишаються проблемними: лише 25% респондентів мають високий рівень психологічного благополуччя, 18% — високий рівень суб'єктивного благополуччя, тоді як третина учасників відчуває емоційне виснаження, низьку задоволеність життям та труднощі у міжособистісних стосунках.

Статистичний аналіз не виявив значущого впливу соціально-демографічних і організаційних чинників на рівень резильєнтності та стресостійкості працівників, що дозволяє припустити їхню залежність від індивідуально-психологічних особливостей.

Разом із цим, встановлено значущі зв'язки між окремими компонентами резильєнтності та емоційними станами. Зокрема, позитивне мислення виявилось пов'язаним зі знизеним рівнем фрустрації, а також із підвищеним рівнем психологічного та фізичного благополуччя. Спосіб життя, орієнтований на копінг та коригування, має зв'язок з якістю міжособистісних стосунків і рівнем суб'єктивного благополуччя. Це свідчить про те, що резильєнтність виконує роль психологічного буфера, знижуючи негативний вплив стресу на емоційний стан та загальне функціонування особистості.

Результати дослідження підтверджують, що мислення, орієнтоване на віру та надію, має статистично значущий зв'язок із психологічним і

суб'єктивним благополуччям, виступаючи психологічним ресурсом внутрішньої стабільності та задоволеності життям.

Також виявлено стійкий зв'язок загального рівня резильєнтності з рівнем вираженості фрустрації, психологічним, фізичним і суб'єктивним благополуччям. Чим вищий рівень резильєнтності, тим вищий рівень життєстійкості, самопочуття та емоційної рівноваги демонструють учасники дослідження.

Аналогічні закономірності виявлено й щодо стресостійкості, яка виявилася важливим предиктором не лише зниження фрустрації, а й покращення міжособистісних стосунків, фізичного та психологічного здоров'я, а також загального рівня суб'єктивного благополуччя.

Отже, резильєнтність і стресостійкість виступають ключовими факторами психологічного функціонування особистості в умовах війни, знижуючи деструктивні емоційні стани та підтримуючи адаптаційні ресурси.

ВИСНОВКИ

1. Проаналізовано наукові підходи до визначення конструкту «резильєнтність».

Резильєнтність — це здатність людини зберігати психологічну стійкість, адаптуватися до складних обставин і відновлюватися після стресу або травми з можливістю подальшого особистісного зростання. Резильєнтність є складним, багаторівневим психологічним конструктом, який розглядається у трьох основних просторах: як особистісна риса або навичка, як динамічний процес і як адаптаційно-захисний механізм. Концепція резильєнтності розвивалася поступово: від вивчення індивідуальних характеристик особистості до урахування екологічних, міжособистісних і навіть біопсихосоціальних чинників, що формують здатність до стійкої адаптації.

2. Визначено негативні стани, які виникають у працівників організацій в умовах зовнішньої небезпеки.

В умовах зовнішньої небезпеки, зокрема під час воєнних дій, у працівників організацій формуються численні негативні психоемоційні стани, які істотно впливають на їхню поведінку, адаптацію та професійну діяльність. До найбільш характерних належать: стрес, тривожність, фрустрація, психічне напруження, втома та депресія. Ці стани мають індивідуальну динаміку і можуть виникати як реакція на реальні або очікувані загрози, емоційне виснаження та невизначеність.

3. Проведені заходи психологічної діагностики рівня сформованості резильєнтності та домінуючих емоційних станів працівників в умовах воєнного часу.

Результати відсоткового аналізу показали, що більшість працівників в умовах воєнного часу мають середній або високий рівень резильєнтності, зокрема: 43% мають високий загальний рівень резильєнтності за методикою ІДР-14, а 52% — високий рівень стресостійкості (шкала Коннора–Девідсона).

Це свідчить про здатність до адаптації, позитивного мислення та стресостійкості учасників дослідження. У той же час, дослідження емоційних станів виявило переважання середнього рівня тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, що говорить про помірну емоційну напруженість без загрозливих відхилень. Низькі показники за шкалами благополуччя (особливо міжособистісні стосунки — 38%, психологічне благополуччя — 37%) свідчать про потребу у психологічній підтримці.

4. Встановлено систему зв'язків резильєнтності особистості з емоційними станами працівників в умовах війни.

Емпірично виявлені значущі зв'язки між окремими складовими резильєнтності та емоційними станами людини. Зокрема, позитивне мислення тісно пов'язане зі зниженим рівнем фрустрації та підвищеним психологічним і фізичним благополуччям. Це підкреслює її роль у підтримці позитивного емоційного стану.

Крім того, спосіб життя, що передбачає активний копінг та здатність до коригування, має зв'язок з вищою якістю міжособистісних стосунків та суб'єктивним благополуччям. Ці дані свідчать про те, що резильєнтність діє як своєрідний психологічний буфер, що зменшує негативний вплив стресу на емоційний стан та загальне функціонування особистості.

Результати також підтверджують, що мислення, орієнтоване на віру та надію, є статистично значущим чинником психологічного та суб'єктивного благополуччя. Воно виступає як важливий психологічний ресурс для досягнення внутрішньої стабільності та відчуття задоволеності життям.

Ми також виявили стійкий зв'язок між загальним рівнем резильєнтності та рівнем вираженості фрустрації, а також психологічним, фізичним і суб'єктивним благополуччям. Чим вищою є резильєнтність людини, тим вищий рівень життєстійкості, краще самопочуття та більшу емоційну рівновагу демонструє працівник.

Аналогічні закономірності були виявлені й щодо стресостійкості. Рівень стресостійкості виявився важливим предиктором не лише зниження

фрустрації, але й значного покращення міжособистісних стосунків, фізичного та психологічного добробуту, а також загального рівня суб'єктивного благополуччя.

5. Здійснена спроба встановлення зв'язку соціально-демографічних і організаційних чинників з рівнем резильєнтності особистості.

Результати статистичного аналізу не виявили значущого зв'язку соціально-демографічних та організаційних чинників з рівнем резильєнтності й стресостійкості працівників, що дає підстави вважати, що ці показники пов'язані з індивідуально-психологічними характеристиками особистості.

Отже, резильєнтність, а також стресостійкість як її складова, відіграють провідну роль у забезпеченні гомеостазу особистості та ефективної адаптації людини до зовнішньої небезпеки в умовах воєнних дій. Вони сприяють нівелюванню дезадаптивних емоційних реакцій та оптимізації функціонального стану працівників на робочих місцях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаменко Л. Актуальні підходи до проблеми дослідження резильєнтності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. №5 (58). С. 5-13. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-58-5-5-13>
2. Вишневецький С. В. Механізми виникнення емоцій, їх види, прояви та стани. *Актуальні напрями психопрофілактичних заходів у закладах вищої освіти: Матеріали I Всеукраїнського круглого столу (18 травня 2018 року)*. С. 19-24.
3. Гаврилькевич В., Фірстова О. Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену. *Психологічні травелогі: науковий журнал*. 2023. № 2. С. 41-50. <https://doi.org/10.31891/PT2023-2-15>
4. Грішин О. Резильєнтність особистості: психодіагностика та засоби розвитку. *Збірник наукових праць ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія*. 2021. Випуск 64, С. 62-77. <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>
5. Дмитришин С. Резильєнтність особистості: сутність феномену та методи розвитку. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2024. Вип. 20. С. 67-74. <https://doi.org/10.30970/PS.2024.20.10>
6. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В., Лагодзінська В. І., Івкін В. М., Ковальчук О. С. *Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій*. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2023. 76 с.
7. Кіреєва З. О., Турлаков І. Д. Взаємозв'язок резильєнтності та копінг-стратегій осіб під час війни. *Наукові перспективи*. 2024. №2(44). С. 112-120. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-2\(44\)-1321-1332](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-2(44)-1321-1332)
8. Клочко А. О. Резильєнтність як ресурс особистості в умовах воєнного стану. *Актуальні проблеми права, психології та педагогіки в умовах війни: Матеріали міжнародної науково-практичної онлайн-конференції*. 13-14 квітня 2023 р. С. 192-194.

9. Коқун О. М. *Діагностика професійної життєстійкості та психофізіологічної стійкості : методичні рекомендації*. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 58 с.
10. Коқун О. М., Мельничук Т. І. *Резилієнс-довідник: практичний посібник*. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
11. Колесніченко Л. А., Береженна О. Ю. Адаптація на українській вибірці методики «Physical Resilience Instrument for Older Adults (PRIFOR)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. № 4 (30). С. 34-46. URL: <https://doi.org/10.31108/2.2023.4.30>
12. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Інститут психології ім. Г. Костюка*. 2018. Т. 1, вип. 14. С. 26–64.
13. Максименко С. Д. *Загальна психологія: навчальний посібник*. Видання друге, перероблене та доповнене. Київ: «Центр навчальної літератури», 2004. 272 с.
14. Мельничук І. Я. Теоретико-методологічні основи розвитку та корекції резильєнтності. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. №2. С. 82–87. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-12>
15. Руденко В. М. *Математична статистика*. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. 304 с.
16. Степанов О. М. *Психологічна енциклопедія*. К.: «Академвидав», 2006. 424 с.
17. Степанов О. М., Фіцула М. М. *Основи психології і педагогіки: навчальний посібник*. К.: Академвидав, 2006. 520 с.
18. Хамініч О. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність?. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. Т. 2, № 6. С. 160-165.
19. Шапар В. Б. *Психологічний тлумачний словник*. Х.: Прапор, 2004. 640 с.

20. Школіна Н. В., Шаповал І. І., Орлова І. В., Кедик І. О., Станіславчук М. А. Адаптація та валідація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (cd-risc-10): Апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*. 2020. №2(80). С. 66-72. DOI: [10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236](https://doi.org/10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236)
21. Ягупова Ю. В. Психологічні особливості адаптації особистості до екстремальних ситуацій. *Вісник студентського наукового товариства ДонНУ імені Василя Стуса*. 2022. № 2(14). С. 174–177. URL: <file:///C:/Users/n-book/Downloads/12874-%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-25591-1-10-20221130.pdf>
22. Block, J., Kremer, A. M. IQ and Ego-Resiliency: Conceptual and Empirical Connections and Separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1996. 70(2), P. 349–361 p.
23. Bolton, K. The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis. University of Texas at Arlington. 2013. 118 p.
24. Cherry, K. What Is Resilience? Verywell mind. 2022. <https://www.verywellmind.com/what-is-resilience-2795059>
25. Dawdy S., Weardon S., Chilko D. *Statistics for research*. Wiley-Interscience, 2004. 634 p. URL: <https://sdp2013.wordpress.com/wp-content/uploads/2013/09/statistics-for-research-dowdy.pdf>
26. Falewicz, A. Prężność osobowości i jej rola w procesach radzenia sobie ze stresem. *Studia Koszalińsko-Kołobrzeskie*. 2016. №23, P. 263–275.
27. Herzog, M.H., Francis, G., Clarke, A. *Understanding Statistics and Experimental Design How to Not Lie with Statistics*. Springer, 2019. 142 p. DOI: [10.1007/978-3-030-03499-3](https://doi.org/10.1007/978-3-030-03499-3)
28. Illowsky B., Dean S. *Introductory Statistics*. OpenSTAX, 2013. 913 p. URL: https://assets.openstax.org/oscms-prodcms/media/documents/IntroductoryStatistics-OP_i6tAI7e.pdf

29. Kleinginna, P. R., Kleinginna, A. M. A categorized list of emotion definitions, with suggestions for a consensual definition. *Motivation and Emotion*, 1981. № 5(4). P. 345–379.
30. Kothari C.R. *Research Methodology. Method and techniques*. New Delhi: New age international (P) limited, publishers, 2004. 414 p. URL: <https://www.jsscacs.edu.in/sites/default/files/Files/Statistics%20and%20Research%20by%20Kothari.pdf>
31. Lane D.M. *Introduction to Statistics*. Online Edition. 2003. URL: <https://open.umn.edu/opentextbooks/textbooks/introduction-to-statistics>
32. Lazarus, R. S., Averill, J. R., Opton, E. M. Towards a Cognitive Theory of Emotion. In: *Feelings and Emotions*. 1970. P. 207–232.
33. Masten, A. *Ordinary Magic: Resilience in Development*. New York: The Guilford Press. 2014. 308 p.
34. Nemeth, D., Olivier. *Innovative Approaches to Individual and Community Resilience: From Theory to Practice*. Academic Press. 2018. 167 p.
35. Richardson, G. E. The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*. 2002. № 58(3). P. 307–321.
36. Werner, E., Smith, R. *Overcoming the Odds: High Risk Children from Birth to Adulthood*. Ithaca, NY: Cornell University Press. 1992. 308 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Результати дослідження зв'язків позитивного мислення з емоційними станами особистості

Таблиця А.1

Kruskal-Wallis

	χ^2	df	p
Тривожність	0.812	2	0.666
Фрустрація	7.130	2	0.028
Агресивність	5.651	2	0.059
Ригідність	1.020	2	0.601
Психологічне благополуччя	7.436	2	0.024
Фізичне здоров'я та благополуччя	6.784	2	0.034
Стосунки	0.565	2	0.754
Суб'єктивне благополуччя	5.737	2	0.057

Таблиця А.2

Pairwise comparisons - Фрустрація

	W	p
Низький рівень Середній рівень	-1.86	0.388
Низький рівень Високий рівень	-2.87	0.105
Середній рівень Високий рівень	-3.04	0.081

Таблиця А.3

Pairwise comparisons - Психологічне благополуччя

	W	p
Низький рівень Середній рівень	2.29	0.237
Низький рівень Високий рівень	2.98	0.089
Середній рівень Високий рівень	2.89	0.102

Таблиця А.4

Pairwise comparisons - Фізичне здоров'я та благополуччя

	W	p
Низький рівень Середній рівень	3.795	0.020

Pairwise comparisons - Фізичне здоров'я та благополуччя

		W	p
Низький рівень	Високий рівень	3.175	0.064
Середній рівень	Високий рівень	0.107	0.997

Таблиця А.5

Descriptives

	Рівень позитивного мислення	Фрустрація	Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я та благополуччя
N	Низький рівень	3	3	3
	Середній рівень	37	37	37
	Високий рівень	20	20	20
Mean	Низький рівень	11.0	32.7	14.7
	Середній рівень	7.78	41.6	22.9
	Високий рівень	5.55	45.5	22.9
Standard deviation	Низький рівень	4.00	10.3	4.04
	Середній рівень	4.16	6.18	3.09
	Високий рівень	3.14	8.09	4.87

Результати дослідження зв'язків способу життя, спрямованого на копінг та коригування з емоційними станами особистості

Таблиця Б.1

Kruskal-Wallis

	χ^2	df	p
Тривожність	1.430	2	0.489
Фрустрація	1.728	2	0.422
Агресивність	4.676	2	0.097
Ригідність	0.101	2	0.951
Психологічне благополуччя	5.238	2	0.073
Фізичне здоров'я та благополуччя	4.767	2	0.092
Стосунки	8.041	2	0.018
Суб'єктивне благополуччя	7.203	2	0.027

Таблиця Б.2

Pairwise comparisons - Стосунки

	W	p
Високий рівень Низький рівень	-3.69	0.025
Високий рівень Середній рівень	-2.44	0.195
Низький рівень Середній рівень	2.83	0.112

Таблиця Б.3

Pairwise comparisons - Суб'єктивне благополуччя

	W	p
Високий рівень Низький рівень	-3.26	0.055
Високий рівень Середній рівень	-2.78	0.122
Низький рівень Середній рівень	2.23	0.256

Таблиця Б.4

Descriptives

	Рівень використання копінгів	Стосунки	Суб'єктивне благополуччя
N	Низький рівень	4	4
	Середній рівень	41	41

Descriptives

	Рівень використання копінгів	Стосунки	Суб'єктивне благополуччя
	Високий рівень	15	15
Mean	Низький рівень	13.0	67.5
	Середній рівень	17.3	81.6
	Високий рівень	19.1	88.7
Standard deviation	Низький рівень	3.74	18.9
	Середній рівень	3.61	12.0
	Високий рівень	2.61	10.1

Результати дослідження зв'язків мислення, орієнтоване на віру та надію з емоційними станами особистості

Таблиця В.1

Крускал-Уолліс

	χ^2	df (ступенів свободи)	p
Тривожність	0.697	2	0.706
Фрустрація	4.934	2	0.085
Агресивність	1.547	2	0.461
Ригідність	1.298	2	0.523
Психологічне благополуччя	13.161	2	0.001
Фізичне здоров'я та благополуччя	1.549	2	0.461
Стосунки	1.765	2	0.414
Суб'єктивне благополуччя	8.514	2	0.014

Таблиця В.2

Паралельні порівняння - Психологічне благополуччя

	W	p
Високий рівень Низький рівень	-2.75	0.126
Високий рівень Середній рівень	-4.77	0.002
Низький рівень Середній рівень	1.49	0.545

Таблиця В.3

Паралельні порівняння - Суб'єктивне благополуччя

	W	p
Високий рівень Низький рівень	-2.262	0.246
Високий рівень Середній рівень	-3.869	0.017
Низький рівень Середній рівень	0.946	0.782

Таблиця В.4

Описательные статистики

	Рівень мислення, орієнтованого на віру	Психологічне благополуччя	Суб'єктивне благополуччя
N	Низький рівень	2	2
	Середній рівень	37	37

Описательные статистики

	Рівень мислення, орієнтованого на віру	Психологічне благополуччя	Суб'єктивне благополуччя
	Високий рівень	20	20
Середнішій	Низький рівень	35.0	74.0
	Середній рівень	40.3	79.3
	Високий рівень	47.5	89.2
Стандартне відхилення	Низький рівень	8.49	9.90
	Середній рівень	6.84	12.9
	Високий рівень	6.37	10.7

Результати дослідження зв'язків загального рівня резильєнтності з емоційними станами особистості

Таблиця Д.1

Крускал-Уолліс

	χ^2	df (ступенів свободи)	p
Тривожність	0.773	2	0.680
Фрустрація	6.355	2	0.042
Агресивність	4.571	2	0.102
Ригідність	2.074	2	0.355
Психологічне благополуччя	20.094	2	<.001
Фізичне здоров'я та благополуччя	10.134	2	0.006
Стосунки	2.248	2	0.325
Суб'єктивне благополуччя	15.731	2	<.001

Таблиця Д.2

Паралельні порівняння - Фрустрація

		W	p
Високий рівень	Низький рівень	2.70	0.136
Високий рівень	Середній рівень	2.72	0.132
Низький рівень	Середній рівень	-1.88	0.379

Таблиця Д.3

Паралельні порівняння - Психологічне благополуччя

		W	p
Високий рівень	Низький рівень	-3.44	0.040
Високий рівень	Середній рівень	-5.86	<.001
Низький рівень	Середній рівень	1.74	0.435

Таблиця Д.4

Паралельні порівняння - Фізичне здоров'я та благополуччя

		W	p
Високий рівень	Низький рівень	-3.54	0.033
Високий рівень	Середній рівень	-2.75	0.127
Низький рівень	Середній рівень	3.59	0.030

Таблиця Д.5

Паралельні порівняння - Суб'єктивне благополуччя

		W	p
Високий рівень	Низький рівень	-3.33	0.049
Високий рівень	Середній рівень	-5.01	0.001
Низький рівень	Середній рівень	1.92	0.362

Таблиця Д.6

Описательные статистики

	Загальний показник	Фрустрація	Психологічне благополуччя	Суб'єктивне благополуччя	Фізичне здоров'я та благополуччя
N	Низький рівень	3	3	3	3
	Середній рівень	29	29	29	29
	Високий рівень	27	27	27	27
Середнішій	Низький рівень	11.0	32.7	62.7	14.7
	Середній рівень	7.79	39.3	78.2	22.0
	Високий рівень	5.96	47.2	89.3	23.7
Стандартне відхилення	Низький рівень	4.00	10.3	20.0	4.04
	Середній рівень	3.94	6.16	11.3	3.43
	Високий рівень	3.76	5.71	9.55	4.01

Результати дослідження зв'язків загального рівня стресостійкості з емоційними станами особистості

Таблиця Е.1

Kruskal-Wallis

	χ^2	df	p
Тривожність	4.34	2	0.114
Фрустрація	13.61	2	0.001
Агресивність	1.00	2	0.606
Ригідність	2.70	2	0.259
Психологічне благополуччя	12.98	2	0.002
Фізичне здоров'я та благополуччя	9.12	2	0.010
Стосунки	6.27	2	0.044
Суб'єктивне благополуччя	13.90	2	<.001

Таблиця Е.2

Pairwise comparisons - Фрустрація

	W	p
Високий рівень Низький рівень	4.14	0.010
Високий рівень Середній рівень	4.06	0.011
Низький рівень Середній рівень	-1.88	0.378

Таблиця Е.3

Pairwise comparisons - Психологічне благополуччя

	W	p
Високий рівень Низький рівень	-4.69	0.003
Високий рівень Середній рівень	-3.04	0.080
Низький рівень Середній рівень	2.74	0.128

Таблиця Е.4

Pairwise comparisons - Фізичне здоров'я та благополуччя

	W	p
Високий рівень Низький рівень	-4.113	0.010
Високий рівень Середній рівень	-0.192	0.990

Pairwise comparisons - Фізичне здоров'я та благополуччя

		W	p
Низький рівень	Середній рівень	3.877	0.017

Таблиця Е.5

Pairwise comparisons - Стосунки

		W	p
Високий рівень	Низький рівень	-3.58	0.030
Високий рівень	Середній рівень	-1.60	0.494
Низький рівень	Середній рівень	2.06	0.311

Таблиця Е.6

Pairwise comparisons - Суб'єктивне благополуччя

		W	p
Високий рівень	Низький рівень	-4.98	0.001
Високий рівень	Середній рівень	-2.45	0.192
Низький рівень	Середній рівень	3.68	0.025

Таблиця Е.7

Descriptives

	Загальний показник стресостійкості	Фрустрація	Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я та благополуччя	Стосунки	Суб'єктивне благополуччя
N	Низький рівень	7	7	7	7	7
	Середній рівень	22	22	22	22	22
	Високий рівень	31	31	31	31	31
Mean	Низький рівень	10.6	34.9	18.1	14.4	67.4
	Середній рівень	8.50	40.7	22.8	17.1	80.6
	Високий рівень	5.52	45.5	23.2	18.4	87.1
Median	Низький рівень	10	33	19	14	67

Descriptives

	Загальний показник стресостійкості	Фрустрація	Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я та благополуччя	Стосунки	Суб'єктивне благополуччя
	Середній рівень	8.50	41.0	22.5	18.0	79.0
	Високий рівень	5	46	23	18	87
Standard deviation	Низький рівень	2.94	5.11	2.79	3.60	8.48
	Середній рівень	3.69	7.34	4.16	4.25	13.3
	Високий рівень	3.70	6.54	3.91	2.77	10.4