

УДК 159.9

Старченко М.Л.

студ. гр. СНЗ-114м НУ «Запорізька політехніка»

СТРУКТУРА РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ЦИВІЛЬНИХ В УМОВАХ ВІЙНИ (РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ)

В умовах війни важливим є дослідження факторів, що впливають на резилієнтність, тобто на здатність адаптуватися, відновлюватися та зростати в умовах несприятливих обставин. Для того, щоб описати структуру резилієнтності цивільних в умовах воєнного стану, в травні 2024 року було проведене емпіричне дослідження резилієнтності, емоційного інтелекту та копінгових стратегій дорослих людей. У дослідженні взяли участь 84 людини (49 жінок та 35 чоловіків), які вказали місце перебування в Україні та статус цивільної особи.

В основу нашого дослідження покладені: модель резилієнтності А. Трой [4], яка виділяє у механізмах резилієнтності два основні компоненти – емоційну регуляцію та копінгові стратегії; інтегративна модель резилієнтності М. Lahad BASIC-Ph [2]; уявлення про інтеграцію і активацію компонентами емоційного інтелекту усіх сфер особистості у вигляді авторської моделі взаємодії факторів та стадій резилієнтності [1, с. 40].

Були використані наступні методики дослідження для вимірювання резилієнтності: Шкала резилієнтності CD-RISC-10 для визначення рівню самооцінки резилієнтності як риси особистості; Шкала сприйманого стресу PSS-10 для визначення показника хронічного стресу в умовах воєнного стану і відповідно резилієнтності як процесу в конкретних умовах. Для дослідження структури (чинників) резилієнтності було використано Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» (Д.В. Люсін) та Опитувальник Basic-Ph (М. Lahad).

За результатами застосування методики CD-RISC-10 виявилося, що 31% відсоток досліджуваних має низьку та нижче середнього резилієнтність, 25%

- середню, 44% - вище середнього та високу. Застосування методики PSS-10 показало, що 20% досліджуваних мають низький рівень сприйманого стресу, 55% - середній, 25% - високий [1].

Для виявлення системоутворюючих чинників резиліентності цивільних в умовах воєнного стану був проведений кореляційний аналіз [1] за допомогою коефіцієнту Пірсона між показниками резиліентності, сприйманого стресу та емоційного інтелекту і копінгових стратегій (рис. 1).

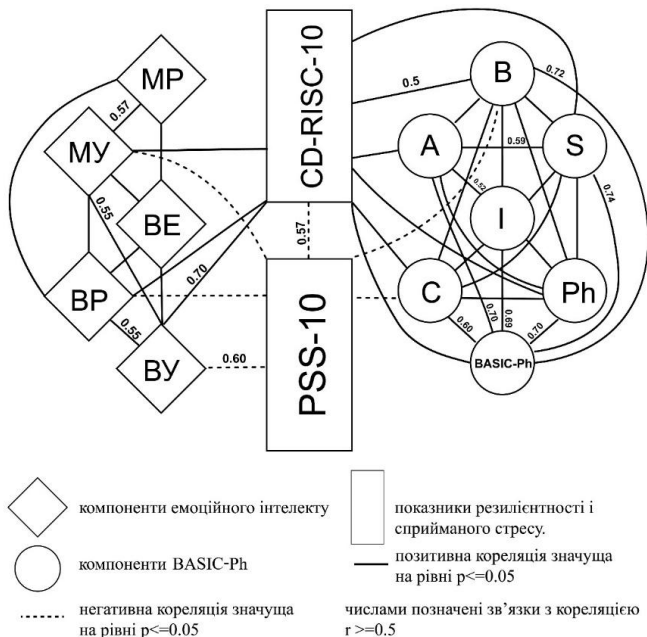


Рис. 1. Кореляційні зв'язки компонентів емоційного інтелекту, копінгових стратегій за моделлю BASIC-Ph та показників резиліентності і сприйманого стресу.

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

Показники резиліентності за CD-RISC-10 мають значущі позитивні кореляційні зв'язки з управлінням емоціями інших ($r=0.39$), розумінням ($r=0.29$) та управлінням власними ($r=0.70$) емоціями, загальним показником емоційного інтелекту ($r=0.43$); копінговими стратегіями за моделлю BASIC-Ph - Belief (віра, цінності) ($r=0.50$), Affect (почуття, емоції) ($r=0.23$), Social (соціальна активність) ($r=0.24$), Cognition (когнітивні стратегії) ($r=0.47$), Physiology (тілесні ресурси, активність) ($r=0.36$) та загальним показником BASIC-Ph ($r=0.45$) [1].

Показники сприйманого стресу за PSS-10 мають значущі негативні кореляційні зв'язки з управлінням емоціями інших ($r= -0.33$), розумінням ($r= -0.37$) та управлінням власними ($r= -0.60$) емоціями, загальним показником емоційного інтелекту ($r= -0.40$), копінговими стратегіями компонентів Belief ($r= -0.32$), Cognition ($r= -0.27$) [1].

Крім того, було проведене порівняння показників резиліентності та сприйманого стресу у досліджуваних віком 16-30 років ($n=26$) та віком 31-72 років ($n=58$) за допомогою t -критерія Стюдента. Виявилось, що значення резиліентності нижче, а показник сприйманого стресу вище у осіб віком 16-30 років порівняно з особами віком 31-72 років. За допомогою t -критерія Стюдента були також знайдені наступні статистично значущі відмінності у вікових групах: показники управління та розуміння емоцій інших, управління власними емоціями, використання стратегій Belief та Physiology вище у групі 31-72 років порівняно з групою молодшого віку [1].

Таким чином, резиліентність в умовах війни найтісніше пов'язана зі здатністю людини розуміти і керувати власними емоціями, впливати на емоції інших людей, спиратися на власні цінності та переконання, залучати різні когнітивні стратегії та фізичну активність для подолання стресу, а також з різноманітністю копінгових стратегій. Особи старшого віку мають вищі показники резиліентності, що ймовірно пов'язано з кращими показниками емоційної регуляції та розвитком життєвої філософії і навичок подолання стресу впродовж життя. Слід зазначити, що кореляційний характер емпіричного дослідження не дозволяє робити висновки про наявність каузального зв'язку. Результати дослідження можуть бути використані для розробки експериментальної програми розвитку резиліентності цивільних.

Вже існуючі психологічні технології розвитку резиліентності часто спираються на принципи когнітивно-поведінкової терапії, на користь застосування яких в умовах війни свідчать отримані дані про важливість когнітивних копінгових стратегій. S. Southwick звертає увагу на близькість підходу логотерапії та знайдених особливостей феномену резиліентності [3]. Отримані емпіричні дані також свідчать про перспективність подальшого дослідження зв'язку ціннісно-смыслової сфери особистості та резиліентності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Старченко М. Л. Особливості резилієнтності цивільних в умовах воєнного стану: бакалаврська робота. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка». – 2024. – 107 с.
2. Lahad M. From victim to victor: The development of the BASIC PH model of coping and resiliency. *Traumatology*. – 2017. – Vol. 23, Issue 1. – P. 27-34.
3. Southwick S. M., Lowthert B. T., & Graber, A. V. Relevance and application of logotherapy to enhance resilience to stress and trauma. In *Logotherapy and Existential Analysis: Proceedings of the Viktor Frankl Institute*. – Vienna: Springer International Publishing. – 2016. – Vol. 1. – P. 131-149.
4. Troy A. S., Willroth E. C., Shallcross A. J., Giuliani N. R., Gross J. J., Mauss I. B. Psychological resilience: An affect-regulation framework. *Annual review of psychology*. – 2023. – №74. – P. 547-576.