

КОМПОНЕНТИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА КОПІНГОВІ СТРАТЕГІЇ BASIC-PH ЯК ПРЕДИКТОРИ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ЦИВІЛЬНИХ В УМОВАХ ВІЙНИ

Старченко Маргарита

Національний університет «Запорізька політехніка»,
м. Запоріжжя, Україна

elyomys@gmail.com

ORCID:<https://orcid.org/0009-0004-3191-067X>

Мета. На основі емпіричного дослідження встановити особливості взаємозв'язку компонентів емоційного інтелекту, копінгових стратегій моделі BASIC-Ph та показників резилієнтності, виявити ключові предиктори резилієнтності цивільних осіб в умовах війни.

Методи. Для емпіричного дослідження було використано 4 методики: Шкала резилієнтності Коннор-Девідсона-10 (CD-RISC-10), Шкала сприйнятого стресу PSS-10, Опитувальник емоційного інтелекту ЕмІн, Опитувальник копінгових стратегій BASIC-Ph. Для статистичної обробки даних проведено множинний регресійний та медіаційний аналіз у програмі Jamovi 2.6.

Результати. У результаті емпіричного дослідження було виявлено значущі позитивні предиктори резилієнтності: управління власними емоціями, копінгові стратегії Belief (віра, цінності, переконання) та Cognition (раціональний аналіз та пошук вирішення проблем). Розуміння власних емоцій виявилось негативним предиктором резилієнтності у множинній регресійній моделі, але медіаційний аналіз показав опосередкований позитивний вплив цього компоненту, коли управління власними емоціями та стратегії Belief виступали медіаторами. За допомогою медіаційного аналізу також були показані опосередковані позитивні зв'язки розуміння емоцій інших, управління емоціями інших, контролю експресії, стратегій Affection (вираження емоцій), Social (спілкування), Imagination (уява), Physiology (тілесні ресурси та активність), віку та резилієнтності. Значущими негативними предикторам сприйнятого стресу виявилися резилієнтність (CD-RISC-10) та управління власними емоціями. За допомогою медіаційного аналізу також були показані опосередковані негативні зв'язки розуміння власних емоцій, управління емоціями інших, контролю експресії, стратегій Belief, Affection, Social, Cognition, Physiology та сприйнятого стресу. Створені множинні регресійні

моделі пояснюють 56% варіації резилієнтності та 39% варіації сприйнятого стресу.

Висновки. Емпіричні результати частково підтвердили гіпотезу про роль компонентів емоційного інтелекту та копінгових стратегій BASIC-Ph як позитивних предикторів резилієнтності в умовах війни. Втім, ключову роль для здатності витримувати дані несприятливі обставини можливо відіграє здатність регулювати свої емоції різними способами разом зі зверненням до власної життєвої філософії, віри у здатність долати труднощі, використанням навичок аналізу і вирішення проблем. Інші різновиди копінгових стратегій та компоненти емоційного інтелекту можуть мати непрямий позитивний вплив внаслідок підсилення основних предикторів. При цьому розуміння власних емоцій без підвищення інших основних предикторів може знижувати рівень резилієнтності. Результати даного дослідження можна враховувати при розробці інтервенцій з розвитку резилієнтності.

Ключові слова: психічне здоров'я, стрес, війна, емоційна регуляція, особистість.

Margaryta Starchenko. Components of emotional intelligence and coping strategies BASIC-Ph as predictors of the resilience of civilians in the wartime conditions.

Purpose. Based on empirical research, to determine the specific features of the interrelationship between components of emotional intelligence, BASIC-Ph coping strategies, and resilience indicators, as well as to identify key predictors of resilience among civilians living in wartime conditions.

Methods. Four research methods were used in the study: CD-RISC-10, the Perceived Stress Scale (PSS-10), the Emotional Intelligence Questionnaire (EmIn), and the BASIC-Ph Coping Strategies Questionnaire. For statistical data processing, multiple regression and mediation analyses were conducted using the Jamovi software.

Results. The empirical results revealed following significant positive predictors of resilience: managing one's own emotions, coping strategies Belief (faith, values, convictions) and Cognition (rational analysis and problem-solving). Understanding one's own emotions appeared as a negative predictor of resilience in the multiple regression model; however, mediation analysis demonstrated an indirect positive effect of this component when managing one's own emotions and the Belief coping acted as mediators. Mediation analysis also revealed indirect positive associations between resilience and such variables as understanding others' emotions, managing others' emotions, expression control, and the coping strategies Affection (emotional expression), Social (communication), Imagination and Physiology (bodily resources and activity). Significant negative predictors of perceived stress were resilience (CD-RISC-10) and managing one's own emotions. Mediation analysis also showed indirect negative associations between perceived stress and understanding one's own emotions, managing others' emotions, expression control, as well as the coping strategies Belief, Affection, Social, Cognition, and Physiology. The multiple

regression models explained 56% of the variance in resilience and 39% of the variance in perceived stress.

Conclusions. The empirical results partially confirmed the hypothesis regarding the role of emotional intelligence components and coping strategies within the BASIC-Ph model as positive predictors of resilience under wartime conditions. However, the ability to regulate one's emotions in various ways, combined with appealing to personal philosophy, faith in one's capacity to overcome difficulties, and rational problem-solving skills, may play a key role in maintaining resilience under adverse circumstances. Other coping strategies and emotional intelligence components may exert an indirect positive influence by reinforcing the main predictors. At the same time, an increased focus on understanding one's emotions without developing the main predictors may reduce resilience. The results of this study can be considered in the development of interventions aimed at enhancing resilience among civilians during war.

Keywords: mental health, stress, war, emotional regulation, personality.

Вступ. В умовах війни вкрай важливими є розвиток здатності адаптуватися і відновлюватися під тиском несприятливих обставин. В психологічній науці подібна здатність або процес позитивної адаптації отримали назву резилієнтності.

Перші дослідження цього феномену були проведені в 70-х роках ХХ-го сторіччя Е. Вернер та Р. Сміт. У фокусі уваги дослідження опинилися діти, які росли в несприятливих умовах (хвороби та узалежнення батьків, бідність тощо) і в даних обставинах зберігали психологічне благополуччя і здатність до нормального розвитку. Пізніше дослідження резилієнтності були розповсюджені на інші групи людей різного віку: представників професій пов'язаних з підвищеним ризиком надзвичайних ситуацій та вигорання; військових; людей з важкими і хронічними хворобами та їх родичів; студентів; мігрантів; людей, що пережили природні катастрофи, теракти тощо.

Виділяють чотирі хвилі дослідження резилієнтності (Masten et al., 2021; Vella & Pai, 2019):

- Дослідники першої хвилі вивчали, які саме властивості особистості та фактори середовища сприяють резилієнтності;
- Під час другої хвилі фокус досліджень зосередився на тому, як ці фактори (певні риси) з'являються і розвиваються, а також на механізмах взаємодії факторів ризику та захисту;

- Третя хвиля досліджень перейшла до розробки інтервенцій плекання резилієнтності;
- Четвера хвиля досліджень є міждисциплінарною і орієнтована на вивчення формування резилієнтності на всіх рівнях – від біологічного до сімейного і суспільного.

Визначення резилієнтності не є узгодженим на сьогодні, як і не є узгодженим її вимірювання і теоретична модель. Резилієнтність можуть визначати як колексну властивість або здатність, що забезпечує адаптацію в умовах несприятливих обставин. Багато дослідників схиляються до того, що резилієнтність краще розуміти як динамічний процес адаптації, особливості якого специфічні для конкретної ситуації і обумовлені характером стресору, наявними внутрішніми та зовнішніми ресурсами. Деякі вчені, як-от М. Lahad (Lahad, 2017), О. Кокун та Т. Мельничук (Кокун, Мельничук, 2023) пропонують розрізняти терміни *resiliency* (резилієнтність) для риси особистості та *resilience* (резилієнс) для динамічного процесу. Можна погодитися з висновком Г. Лазос (Лазос, 2018), яка вважає, що резилієнтність можна розглядати і як характеристику особистості і як динамічний процес відповідно до фокусу дослідження. Ситуація з феноменом резилієнтності може бути подібною до дослідження феномену тривожності, яку можуть розуміти і як стійку властивість особистості, й як ситуативний стан.

Інше проблемне питання стосується того, що власне можна вважати позитивною адаптацією: збереження стабільного функціонування, відновлення чи зростання? G. Bonanno визначає резилієнтність як стабільну траєкторію здорового функціонування, тоді як R. Yehuda наголошують на можливості сусідства симптомів ПТСР і резилієнтності, як процесу руху вперед, незважаючи на хворобу (Southwick et al., 2014). G. Richardson та колеги називають резилієнтним таке відновлення, що супроводжується зростанням. Тоді як M. Rutter визначає резилієнтність як повернення до висхідного рівня функціонування (Лазос, 2018). Дослідники R. Intema та колеги вважають що процес резилієнтності може розвиватися за різними траєкторіями і фактично об'єднують у свої моделі всі перелічені варіанти: резилієнтна стійкість, резилієнтне процвітання, резилієнтне відновлення та резилієнтна трансформація (Intema et al., 2023).

За минулі 70 років дослідження було виявлено низку чинників резилієнтності, зокрема особливо виділяють наступні: позитивні емоції та оптимізм; активний копінг; сфокусований на проблемі; сміливість та альтруїзм; увага до фізичного здоров'я і спорт; регулювання емоцій; когнітивна гнучкість; релігійність (духовність); високий рівень соціальної підтримки; наявність ціннісної цілі, сенсу або місії у житті (Southwick et al., 2015). Важливим механізмом, завдяки якому реалізується процес резилієнтності у конкретних умовах – є емоційна і поведінкова регуляція за допомогою копінгових стратегій (Troy et al., 2023). Копінгові стратегії можуть категоризувати як адаптивні й дезадаптивні; сфокусовані на вирішенні проблем, емоціях або уникненні тощо. Відомо, що адаптивність копінгових стратегій може бути відносною і залежити від конкретної стресової ситуації і наявних ресурсів особистості. М. Lahad запропонував інтегративну модель копіngu та резилієнтності BASIC-Ph, спираючись у тому числі на власний досвід проживання у прифронтовому місті, а також на дослідження, проведені ним серед місцевого населення. Він виділяє шість фундаментальних елементів виживання та вимірів копіngu: віра та цінності, емоції, соціальна активність, уява, когнітивна активність, тілесні ресурси. У цій моделі копінгові стратегії не поділяються на адаптивні та дезадаптивні, підкреслюється індивідуальність арсеналу копінгових стратегій кожної людини (Lahad, 2017).

У якості важливого фактору резилієнтності виділяють не тільки здатність регулювати емоції, а й розвинений емоційний інтелект в цілому (Лящ та ін., 2023), який передбачає також здатність розуміти власні та чужі емоції, впливати на емоції інших людей, мотивувати себе тощо.

Отже, гіпотеза нашого дослідження є наступною: компоненти емоційного інтелекту та копінгові стратегії BASIC-Ph є позитивними предикторами резилієнтності цивільних в умовах війни.

Методи та процедура дослідження. Для реалізації поставленого завдання – дослідити предиктори резилієнтності цивільних в умовах війни – проведено емпіричне дослідження резилієнтності, сприйнятого стресу, емоційного інтелекту та копінгових стратегій дорослих людей.

В емпіричному дослідженні взяли участь 84 людини (49 жінок та 35 чоловіків), які вказали місце перебування в Україні та статус

цивільної особи. Вік досліджуваних – від 16 до 72 років, середній вік – 36 років.

Збір даних відбувався в травні 2024 року за допомогою анкет створених у веб-застосунку Гугл-форми. Посилання на анкети було розповсюджене за допомогою соціальних мереж та серед студентів спеціальності «Психологія» НУ «Запорізька політехніка». Обробка результатів проводилася за допомогою програми Jamovi 2.6.

У рамках даного дослідження ми використовуємо два показника резилієнтності. Перший – показник за Шкалою резилієнтності Коннор-Девідсона CD-RISC-10 (адаптація Н.В. Школіна та колеги) (Кокун, Мельничук, 2023), яка оцінює резилієнтність як відносно стійку рису або здатність особистості. Другий – показник шкали сприйнятого стресу PSS-10 (адаптація О. Вельдбрехт, Н. Тавровецька) (Вельдбрехт, Тавровецька, 2022), який може дати певне уявлення про адаптацію у конкретній ситуації (тобто бути показником резилієнтності як результату динамічного процесу адаптації). При цьому статичний показник резилієнтності (CD-RISC-10) ми розглядаємо як можливий предиктор динамічного показника, тобто сприйнятого стресу (PSS-10).

Для діагностики компонентів емоційного інтелекту було використано методiku Опитувальник діагностики емоційного інтелекту «ЕмІн» (Д. Люсін, адаптація О. Верітова), яка містить п'ять підшкал: управління власними емоціями (далі у таблицях, формулах, рисунках також Selfreg), розуміння власних емоцій (далі у таблицях, формулах, рисунках також Selfund), управління емоціями інших (далі у таблицях, формулах, рисунках також Otherreg), розуміння емоцій інших (далі у таблицях, формулах, рисунках також Otherund), контроль експресії (далі у таблицях, формулах, рисунках також Expresctrl) (Августюк, 2022).

Для вимірювання використання копінгових стратегій за моделлю BASIC-Ph М. Lahad було використано відповідний опитувальник, який містить 36 запитань, що розділені на 6 підшкал за доменами копінгових стратегій:

- Belief – віра, переконання, цінності; запитання охоплюють звернення до вищих сил або власних переконань, життєвої філософії, нагадування собі про свою здатність долати труднощі, настанову на посттравматичне зростання.

- Affection – емоції, почуття; копінгові стратегії пов'язані з вираженнями емоцій у прямий та непрямий спосіб, гумор, використання емоцій для самомотивації.
- Social – соціальні зв'язки, соціальна підтримка; пошук спілкування і підтримки, проведення часу у суспільстві.
- Imagination – уява, мрії, спогади; мрії про кращі часи або пригадування приємних подій; звернення до мистецтва і уявлення себе на місці улюблених персонажів.
- Cognition – когнітивні стратегії; збір і аналіз інформації про проблему, планування і обмірковування її вирішення.
- Physiology – тілесні ресурси, діяльність. Їжа, сон, фізична активність і праця, рух, прогулянки, водні процедури (Царенко, 2018).

Результати. На основі кореляційного аналізу, деталі якого опубліковані в нашій попередній роботі (Старченко, 2024), були зроблені наступні висновки: показники резилієнтності за CD-RISC-10 мають значущі позитивні кореляційні зв'язки з управлінням емоціями інших ($r=0.39$, $p<0.001$), розумінням ($r=0.29$, $p<0.01$) та управлінням власними ($r=0.70$, $p<0.001$) емоціями, загальним показником емоційного інтелекту ($r=0.43$, $p<0.001$), копінговими стратегіями компонентів Belief ($r=0.50$, $p<0.001$), Affect ($r=0.23$, $p<0.05$), Social ($r=0.24$, $p<0.05$), Cognition ($r=0.47$, $p<0.001$), Physiology ($r=0.36$, $p<0.001$), віком ($r=-0.26$, $p<0.05$). Також спостерігається негативний зв'язок резилієнтності з показником сприйнятого стресу ($r=-0.57$, $p<0.001$).

Показники сприйнятого стресу за PSS-10 мають значущі негативні кореляційні зв'язки з управлінням емоціями інших ($r=-0.33$, $p<0.01$), розумінням ($r=-0.37$, $p<0.001$) та управлінням власними ($r=-0.60$, $p<0.001$) емоціями, загальним показником емоційного інтелекту ($r=-0.40$, $p<0.001$), копінговими стратегіями компонентів Belief ($r=-0.32$, $p<0.01$), Cognition (когнітивні стратегії) ($r=-0.27$, $p<0.05$), віком ($r=-0.24$, $p<0.05$).

Для отримання даних про найважливіші фактори резилієнтності серед досліджуваних було додатково проведено множинний регресійний аналіз з використанням методу виключення (backward stepwise) у програмі Jamovi 2.6 і створено регресійну модель (Таблиця 1), де значущими на рівні $p\leq 0.05$ залишилися наступні

фактори: управління власними емоціями ($\beta=0.63$), розуміння власних емоцій ($\beta=-0.21$), копінгові стратегії Belief ($\beta=0.22$) та Cognition ($\beta=0.19$). Показники моделі: $R = 0.76$, $R^2_{adj} = 0.56$, $F = 27.4$, $p < 0.001$.

Таким чином, дана модель пояснює 56% дисперсії показника резилієнтності за шкалою CD-RISC-10 і дозволяє створити наступне рівняння лінійної регресії:

$$\text{CD-RISC-10} = \text{Константа} + b1*\text{Selfreg} + b2*\text{Selffund} + b3*\text{Belief} + b4*\text{Cognition}$$

$$\text{CD-RISC-10} = 8.03 + 0.98*\text{Selfreg} - 0.23*\text{Selffund} + 0.20*\text{Belief} + 0.15*\text{Cognition}$$

Таблиця 1

Множинна регресійна модель із залежною змінною CD-RISC-10

Предиктор	Коефіцієнт регресії b	SE	t	p	Стандарт. коефіцієнт регресії β
Константа	8.030	1.8983	4.23	<.001	
Selffund	-0.228	0.0964	-2.36	0.021	-0.214
Selfreg	0.984	0.1468	6.70	<.001	0.634
Belief	0.201	0.0748	2.68	0.009	0.223
Cognition	0.150	0.0699	2.15	0.035	0.188

Слід зазначити, що найбільший позитивний стандартизований коефіцієнт спостерігається у компонента управління власними емоціями, тоді як копінги Belief та Cognition мають дещо нижчі коефіцієнти. Компонент розуміння власних емоцій отримав негативний коефіцієнт регресії, незважаючи на наявність позитивної кореляції між цим компонентом та показником резилієнтності.

Дану ситуацію можна інтерпретувати наступним чином: при врахуванні здатності керувати власними емоціями, додатковий розвиток копінгових стратегій Belief та Cognition може додатково сприяти підвищенню показника резилієнтності. При цьому розвиток здатності розуміння власних емоцій, який не супроводжується підвищенням здатності керувати емоціями або застосуванням вище названих копінгових стратегій, може призвести до зниження резилієнтності.

Для виявлення ключових предикторів сприйнятого стресу в умовах війни було створено множинну регресійну модель з компонентами емоційного інтелекту, копінгових стратегій BASIC-Ph, віку та показника резилієнтності CD-RISC-10 у якості незалежних змінних. У фінальній моделі статистично значущими залишилися

лише показник «управління власними емоціями» ($\beta = -0.39$) та CD-RISC-10 ($\beta = -0.3$). Показники моделі: $R = 0.63$, $R^2_{adj} = 0.39$, $F = 27.3$, $p < 0.001$).

Таблиця 2

Множинна регресійна модель із залежною змінною PSS-10

Предиктор	Коефіцієнт регресії b	SE	t	p	Стандарт. коефіцієнт регресії β
Константа	39.481	2.753	14.34	<.001	
Selfreg	-0.780	0.242	-3.22	0.002	-0.386
CDRISC10	-0.393	0.156	-2.52	0.014	-0.302

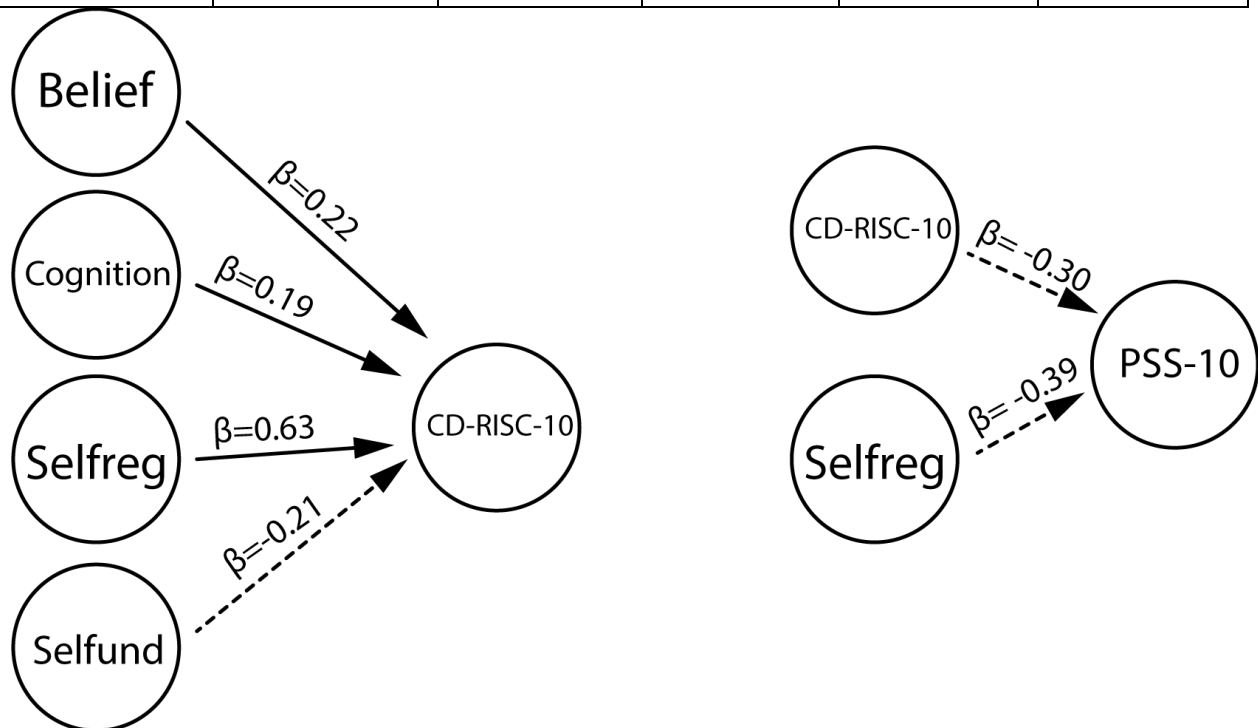


Рис. 1. Регресійні моделі для показників резилієнтності і сприйнятого стресу.

Пунктирна лінія – негативний предиктор

Таким чином, дана модель пояснює 39% варіації сприйнятого стресу за шкалою PSS-10 і дозволяє створити наступне рівняння лінійної регресії:

$$\text{PSS-10} = \text{Константа} + b_1 * \text{Selfreg} + b_2 * \text{CDRISC10}.$$

$$\text{PSS-10} = 39.48 - 0.78 * \text{Selfreg} - 0.39 * \text{CDRISC10}.$$

Отримані нами результати свідчать, що пояснення резилієнтності не вичерпується повністю здатністю до емоційної регуляції та певними копінговими стратегіями (принаймні моделі BASIC-Ph). Хоча значна частина варіації резилієнтності та

сприйнятого стресу залишається не поясненою у даних моделях, такий результат є очікуваним, адже резилієнтність представляє собою складний біопсихосоціальний феномен, який зазнає впливу багатьох факторів.

Враховуючи дані інших досліджень, можна припустити що важливими предикторами резилієнтності є також оптимізм, стан здоров'я, самоефективність, соціальна підтримка. Зокрема, дослідження проведене під час пандемії SARS-CoV-2 показало, що предикторами резилієнтності є оптимізм та стан здоров'я (модель пояснює 56% варіації резилієнтності) (Кіреєва, 2022).

Слід зазначити, що виділення основних предикторів резилієнтності і сприйнятого стресу з досліджуваних не дає підстави стверджувати відсутність можливого впливу інших компонентів емоційного інтелекту та копінгових стратегій, адже можлива наявність опосередкованого зв'язку цих змінних з показниками резилієнтності через основні предиктори. Крім, того вплив копінгових стратегій на резилієнтність вочеввидь йде у тому числі через регулювання власних емоцій, хоча функції копінгових стратегії загалом є значно ширшими (наприклад власне вирішення проблеми, підтримка фізичного здоров'я, розвиток переконань тощо). Для виявлення можливих механізмів опосередкованого впливу змінних був проведений простий і множинний медіаційний аналіз.

Для виявлення механізмів впливу змінних на показники резилієнтності і сприйнятого стресу, було проведено простий та множинний медіаційний аналіз у програмі Jamovi 2.6 (модуль medmod, jAMM M. Galucci). Для обчислення 95% довірчих інтервалів використано метод bias-corrected Bootstrap (1000 повторів).

Класичний алгоритм медіаційного аналізу, запропонований R. Baron та D. Kenny, передбачає його проведення лише за наявності значущого кореляційного зв'язку між незалежною та залежною змінною. Втім, сучасні дослідники (зокрема X. Zhao та колеги) підкреслюють, що дотримання цієї умови може призводити до ігнорування важливих медіаційних механізмів. На їхню думку, для встановлення медіаційного зв'язку достатньо виявлення непрямого зв'язку незалежної змінної та залежної опосередкованого медіатором (Zhao et al., 2010). Таким чином, у випадках, коли не було виявлено значущого кореляційного зв'язку між залежною та незалежною змінною, нами також було проведено медіаційний аналіз.

Для показника резилієнтності CD-RISC-10 були отримані наступні результати.

Зв'язок управління власними емоціями та резилієнтності частково опосередковується копінговими стратегіями Belief ($\beta=0.11$, $p<0.05$).

Зв'язок розуміння власних емоцій та резилієнтності повністю опосередковується управлінням власними емоціями ($\beta=0.37$, $p<0.001$) та стратегіями Belief ($\beta=0.08$, $p<0.05$). Слід зазначити, що у даному випадку непрямий вплив розуміння власних емоцій на резилієнтність виявляється позитивним, а прямий ефект стає незначущим. Із врахуванням даних регресійної моделі, це вказує на те, що розуміння власних емоцій має складний вплив на резилієнтність і є позитивним в тому випадку, якщо розуміння своїх емоцій веде до їх кращої регуляції, розвитку власної ціннісної системи та віри в себе.

Зв'язок стратегій Belief та резилієнтності частково опосередковується управлінням власними емоціями ($\beta=0.25$, $p<0.001$).

Зв'язок стратегій Cognition та резилієнтності повністю опосередковується управлінням власними емоціями ($\beta=0.25$, $p<0.001$) та копінговими стратегіями Belief ($\beta=0.08$, $p<0.05$) у множинній медіації.

Зв'язок віку та резилієнтності повністю опосередковується управлінням власними емоціями ($\beta=0.13$, $p<0.05$) та стратегіями Belief ($\beta=0.09$, $p<0.05$) у множинній медіації.

Зв'язок управління емоціями інших людей та резилієнтності повністю опосередковується управлінням власними емоціями ($\beta=0.33$, $p<0.001$) та стратегіями Belief ($\beta=0.08$, $p<0.05$) у множинній медіації.

Зв'язок розуміння чужих емоцій та резилієнтності повністю опосередковується копінговими стратегіями Cognition ($\beta=0.21$, $p<0.01$).

Зв'язок контролю експресії та резилієнтності повністю опосередковується управлінням власними емоціями ($\beta=0.27$, $p<0.001$) та стратегіями Cognition ($\beta=0.10$, $p<0.05$) у множинній медіації.

Зв'язок копінгових стратегій Affect та резилієнтності повністю опосередковується копінговими стратегіями Belief ($\beta=0.22$, $p=0.001$).

Зв'язок копінгових стратегій Social та резилієнтності повністю опосередковується стратегіями Belief ($\beta=0.19$, $p<0.01$).

Зв'язок копінгових стратегій Imagination та резилієнтності повністю опосередковується копінговими стратегіями Belief ($\beta=0.22$, $p=0.001$).

Виявлений механізм опосередкованого зв'язку копінгових стратегій Imagination, Social, Affection та резилієнтності через посередництво копінгових стратегій Belief можна інтерпретувати наступним чином. Спілкування з іншими людьми, звернення до мистецтва, уяви, дозвіл собі виражати емоції не стільки сприяють регуляції негативних емоцій безпосередньо, скільки відновлюють у людини контакт зі своїми справжніми почуттями та конгруентність. Що у свою чергу сприяє формуванню ціннісно-сислової системи та віри в свою можливість долати труднощі. При цьому прямий вплив цих трьох доменів копінгових стратегій на резилієнтність досить слабкий або незначущий, адже вираження емоцій або використання уяви може йти також шляхом неадаптивних копінгових стратегій уникнення. Соціальні зв'язки в період війни можуть підтримувати людину, водночас можуть збільшувати вірогідність розвитку «травми свідка».

Зв'язок копінгових стратегій Physiology та резилієнтності повністю опосередковується управлінням власними емоціями ($\beta=0.24$, $p<0.001$) та копінговими стратегіями Belief ($\beta=0.11$, $p<0.05$) у множинній медіації.

Результати медіаційного аналізу CD-RISC-10 у графічній формі показані на Рис. 3

Для показника сприйнятого стресу PSS-10 за допомогою медіаційного аналізу були отримані наступні результати.

Зв'язок резилієнтності та сприйнятого стресу частково опосередковується управлінням власними емоціями ($\beta=-0.27$, $p<0.01$).

Зв'язок управління власними емоціями та сприйнятого стресу частково опосередковується резилієнтністю ($\beta=-0.21$, $p<0.05$).

Зв'язок віку та сприйнятого стресу повністю опосередковується резилієнтністю ($\beta=-0.14$, $p<0.05$), управлінням власними емоціями ($\beta=-0.13$, $p<0.05$), коли ці медіатори розглядалися окремо. У випадку множинної медіації обидва медіатори втрачали статистичну значущість: управління власними емоціями ($\beta=-0.08$, $p=0.08$), резилієнтність ($\beta=-0.07$, $p=0.08$). Таку ситуацію можна пояснити високою кореляцією медіаторів, перекриттям їх впливу, малим

розміром вибірки і достатньо слабкою кореляцією віку і сприйнятого стресу ($r=-0.24$).

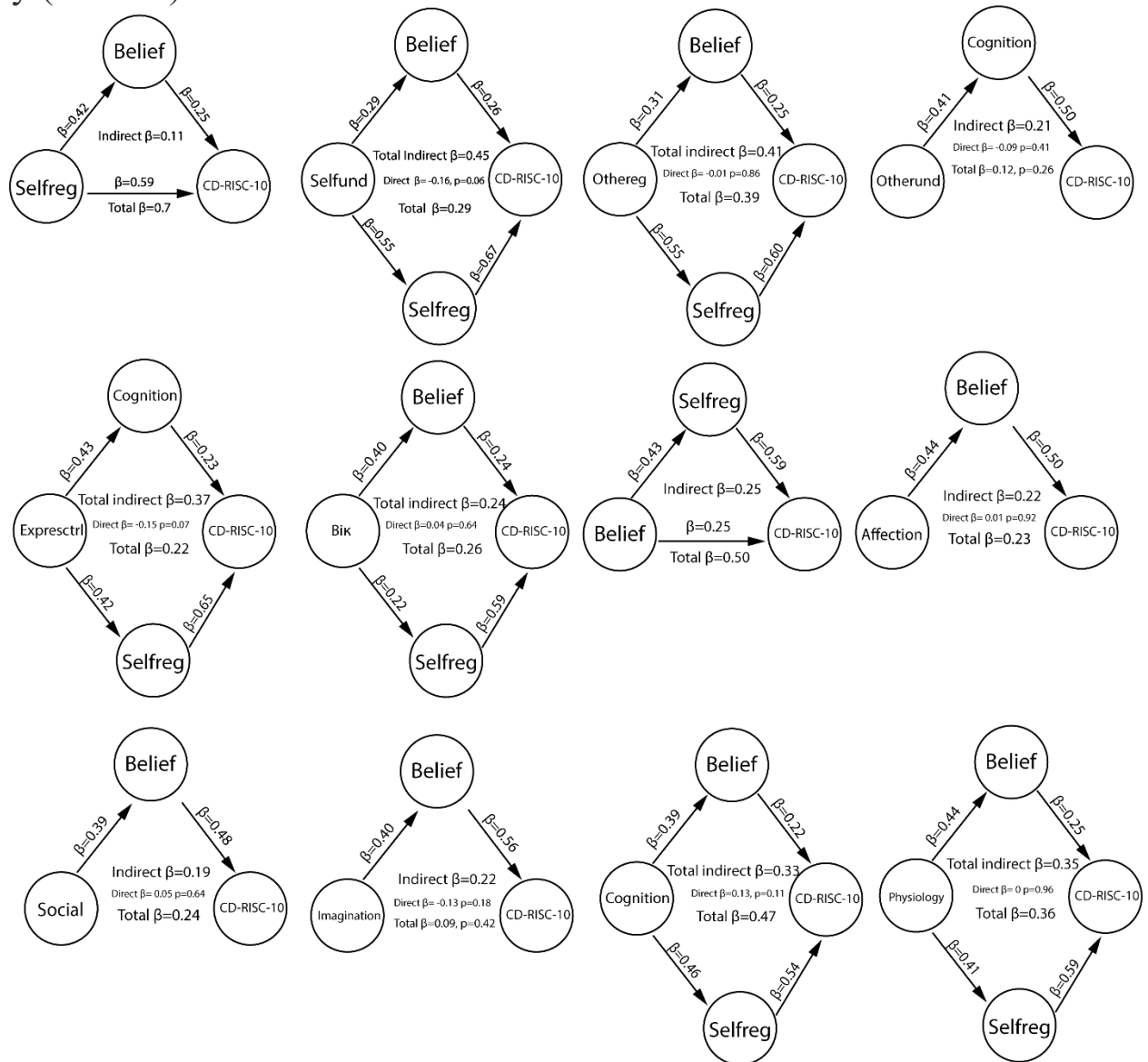


Рис. 3. Медіаційний аналіз зв'язку незалежних змінних та резилієнтності (CD-RISC-10). Пунктирними лініями позначено негативні зв'язки

Зв'язок управління емоціями та сприйнятого стресу повністю опосередковується резилієнтністю ($\beta=-0.12$, $p<0.05$) та управління власними емоціями ($\beta=-0.21$, $p<0.01$) у множинній медіації.

Зв'язок розуміння власних емоцій та сприйнятого стресу повністю опосередковується управлінням власними емоціями ($\beta=-0.31$, $p<0.001$).

Зв'язок контролю експресії та сприйнятого стресу повністю опосередковується управлінням власними емоціями ($\beta=-0.26$, $p<0.001$).

Зв'язок копінгових стратегій Belief та сприйнятого стресу повністю опосередковується управлінням власними емоціями ($\beta = -0.16$, $p < 0.01$) та резилієнтністю ($\beta = -0.15$, $p < 0.05$) у множинній медіації.

Зв'язок копінгових стратегій Cognition та сприйнятого стресу повністю опосередковується управлінням власними емоціями ($\beta = -0.18$, $p < 0.01$) та резилієнтністю ($\beta = -0.15$, $p < 0.05$) у множинній медіації.

Зв'язок копінгових стратегій Affection та сприйнятого стресу повністю опосередковується резилієнтністю ($\beta = -0.14$, $p < 0.05$).

Зв'язок копінгових стратегій Social та сприйнятого стресу повністю опосередковується резилієнтністю ($\beta = -0.14$, $p < 0.05$).

Зв'язок копінгових стратегій Physiology та сприйнятого стресу повністю опосередковується резилієнтністю ($\beta = -0.11$, $p < 0.05$) та управлінням власними емоціями ($\beta = -0.17$, $p < 0.01$) в множинній медіації.

Результати медіаційного аналізу PSS-10 у графічній формі показані на Рис.4

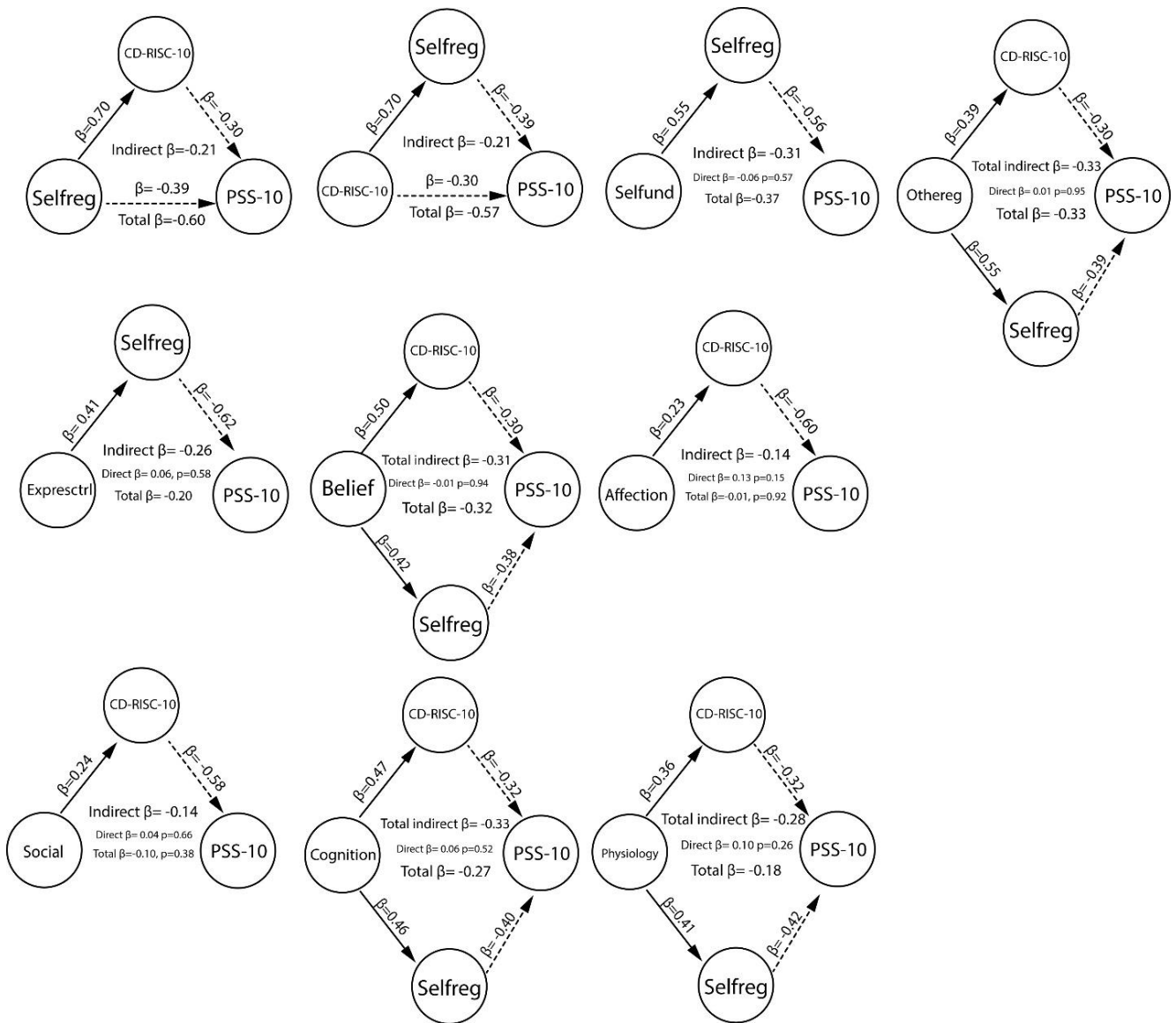


Рис. 4. Медіаційний аналіз зв'язку незалежних змінних і сприйнятого стресу (PSS-10). Пунктирними лініями позначено негативні зв'язки

Загальні результати регресійного та медіаційного аналізу в графічній формі відображені на ілюстративній схемі Рис. 5. Числові коефіцієнти в даному випадку не вказані, адже для коректного їх обчислення в узагальненій схемі, що враховує всі змінні, за допомогою методу аналізу шляхів необхідна більша вибірка.

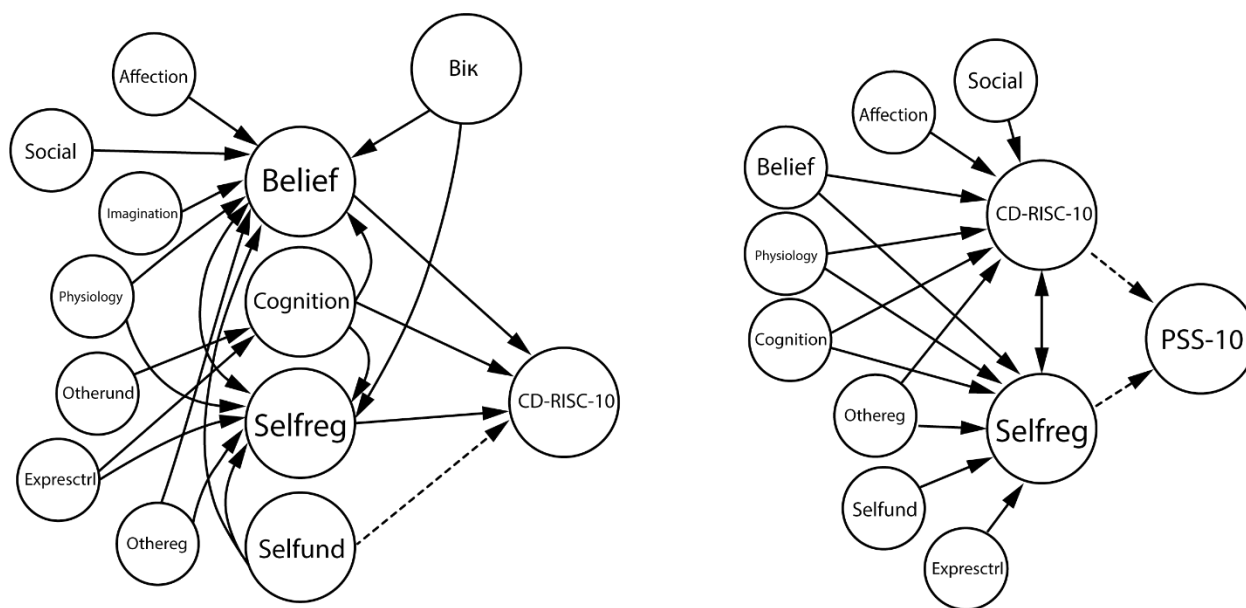


Рис. 5. Ілюстративна схема зв'язків незалежних і залежних змінних (CD-RISC-10, PSS10) на основі регресійного і медіаційного аналізу. Пунктирними лініями позначено негативні зв'язки.

Висновки і перспективи. Позитивними предикторами резилієнтності цивільних осіб в умовах війни є управління власними емоціями; використання копінгових стратегій Belief пов'язаних з ціннісно-сисловою сферою особистості (вірою в свою можливість долати труднощі, опорою на цінності і життєву філософію); використання копінгових стратегій Cognition, пов'язаних з раціональним аналізом і пошуком вирішення проблем.

Здатність розуміти власні емоції може позитивним чином впливати на резилієнтність непрямым чином через підвищення навичок саморегуляції та використання копінгових стратегій Belief. Але без розвитку навичок регулювання власних емоцій або опори на копінгові стратегії ціннісно-сислової сфери, додатковий розвиток навичок розуміння власних емоцій може призвести до зниження резилієнтності.

Позитивний опосередкований зв'язок з резилієнтністю також мають інші компоненти емоційного інтелекту та копінгові стратегії моделі BASIC-Ph, коли медіаторами виступають основні позитивні предиктори.

Управління власними емоціями виступає медіатором непрямого позитивного зв'язку управління емоціями інших, контролю експресії, копінгових стратегій Physiology, віку та резилієнтності

Копінгові стратегії Belief виступають медіатором непрямого позитивного зв'язку копінгових стратегій Affection, Social, Imagination, Physiology, віку і резилієнтності.

Копінгові стратегії Cognition виступають медіатором непрямого позитивного зв'язку розуміння емоцій інших, контролю експресії і резилієнтності.

Негативними предикторами сприйнятого стресу в умовах війни є резилієнтність (CD-RISC-10) та управління власними емоціями.

Крім того, управління власними емоціями виступає медіатором непрямого негативного зв'язку зі сприйнятим стресом для копінгових стратегій Belief, Physiology, Cognition, розуміння власних емоцій, управління чужими емоціями, контролю експресії. Резилієнтність виступає медіатором непрямого негативного зв'язку зі сприйнятим стресом для копінгових стратегій Belief, Affection, Social, Cognition, Physiology та управління чужими емоціями.

Результати даного дослідження можуть бути використовані для вибору пріоритетних інтервенцій при розробці тренінгових програм резилієнтності для цивільних в умовах війни.

Література

1. Августюк, М. М. (2022). *Методичні поради до підвищення рівня емоційного інтелекту в здобувачів вищої освіти*. Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія».
2. Вельдбрехт, О. О., Тавровецька, Н. І. (2022). Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Проблеми сучасної психології*, 2(25), 16-27. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2>
3. Кіреєва, З. О. (2022). Предиктори резильєнтності та оптимізму у осіб різного віку під час проживання пандемії SARS-CoV-2. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, (1), 5-10. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2022-1-1>
4. Кокун, О. М., Мельничук, Т. І. (2023). *Резилієнс-довідник: практичний посібник*. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України.
5. Лазос, Г. П. (2018). Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Консультативна психологія і психотерапія*, 14(3), 26-64.
6. Лящ, О., Хуртенко, О., & Марчук, С. (2023). Емоційний інтелект як засіб розвитку резильєнтності особистості. *Вісник Національного університету оборони України*, 4(74), 79-86. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-74-4-79-86>
7. Старченко, М. Л. (2024). *Особливості резилієнтності цивільних в умовах воєнного стану: бакалаврська робота*. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка». <https://eir.zp.edu.ua/handle/123456789/15582>
8. Царенко, Л. (Ред.). (2018). *Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навчальний посібник*, Т. 2. Київ.

9. IJntema, R. C., Schaufeli, W. B., & Burger, Y. D. (2023). Resilience mechanisms at work: The psychological immunity-psychological elasticity (PI-PE) model of psychological resilience. *Current Psychology*, 42(6), 4719-4731. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01813-5>
10. Lahad, M. (2017). From victim to victor: The development of the BASIC PH model of coping and resiliency. *Traumatology*, 23(1), 27. <http://dx.doi.org/10.1037/trm0000105>
11. Masten, A. S., Lucke, C. M., Nelson, K. M., & Stallworthy, I. C. (2021). Resilience in development and psychopathology: Multisystem perspectives. *Annual review of clinical psychology*, 17(1), 521-549. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-120307>
12. Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European journal of psychotraumatology*, 5(1), 25338. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
13. Southwick, S. M., Pietrzak, R. H., Tsai, J., Krystal, J. H., & Charney, D. (2015). Resilience: an update. *PTSD research Quarterly*, 25(4), 1-10.
14. Troy, A. S., Willroth, E. C., Shallcross, A. J., Giuliani, N. R., Gross, J. J., & Mauss, I. B. (2023). Psychological resilience: an affect-regulation framework. *Annual review of psychology*, 74(1), 547-576. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-020122-041854>
15. Vella, S. L. C., & Pai, N. B. (2019). A theoretical review of psychological resilience: Defining resilience and resilience research over the decades. *Archives of Medicine and Health Sciences*, 7(2), 233-239. https://doi.org/10.4103/amhs.amhs_119_19
16. Zhao, X., Lynch Jr, J. G., & Chen, Q. (2010). Reconsidering Baron and Kenny: Myths and truths about mediation analysis. *Journal of consumer research*, 37(2), 197-206. <https://doi.org/10.1086/651257>

References

1. Avhustiuk, M. M. (2022). *Metodychni porady do pidvyshchennia rivnia emotsiinoho intelektu v zdobuvachiv vyshchoi osvity [Methodological tips for increasing the level of emotional intelligence in higher education students]*. Ostroh: Vydavnytstvo Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademii». [in Ukrainian].
2. Veldbrekht, O. O., Tavrovetska, N. I. (2022). Shkala spryiniatoho stresu (PSS-10): adaptatsiia ta aprobatyia v umovakh viiny [Perceived Stress Scale (PSS-10) Adaptation and approbation in the war circumstances]. *Problemy suchasnoi psykholohii - Problems of Modern Psychology*, 2(25), 16-27. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2> [in Ukrainian].
3. Kireieva, Z. O. (2022). Predyktory rezylientnosti ta optymizmu u osib riznoho viku pid chas prozhyvannia pandemii SARS-CoV-2 [Predictors of resilience and optimism among people of different ages during the SARS-CoV-2 pandemic]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriiia «Psykholohichni nauky» - Scientific Bulletin of Kherson State University. Series «Psychological Sciences»*, (1), 5-10. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2022-1-1> [in Ukrainian].
4. Kokun, O. M., Melnychuk, T. I. (2023). *Rezyliiens-dovidnyk: praktychnyi posibnyk [Resilience-handbook: practical guide]*. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy. [in Ukrainian].
5. Lazos, H. P. (2018). Rezylientnist: kontseptualizatsiia poniat, ohliad suchasnykh doslidzhen [Resilience: Conceptual framework and review of contemporary research]. *Aktualni problemy psykholohii. Konsultatyvna psykholohiia i psykhoterapiia - Current Issues in Psychology. Counseling Psychology and Psychotherapy*, 14(3), 26-64. [in Ukrainian].
6. Liashch, O., Khurtenko, O., & Marchuk, S. (2023). Emotsiinyi intelekt yak zasib rozvytku rezylientnosti osobystosti [Emotional intelligence as a means of developing personal resilience]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy - Bulletin of the National Defense University of Ukraine*, 4(74), 79-86. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-74-4-79-86> [in Ukrainian].

7. Starchenko, M. L. (2024). *Osoblyvosti rezyliientnosti tsyvilnykh v umovakh voiennoho stanu: bakalavska robota [Peculiarities of civilian resilience under conditions of martial law]*. Zaporizhzhia: NU «Zaporizka politekhnik». <https://eir.zp.edu.ua/handle/123456789/15582> [in Ukrainian].
8. Tsarenko, L. (ed.). (2018). *Osnovy reabilitatsiinoi psykholohii: podolannia naslidkiv kryzy: navchalnyi posibnyk [Foundations of rehabilitation psychology: overcoming the consequences of crisis: a textbook]*, Vol. 2. Kyiv. [in Ukrainian].
9. IJntema, R. C., Schaufeli, W. B., & Burger, Y. D. (2023). Resilience mechanisms at work: The psychological immunity-psychological elasticity (PI-PE) model of psychological resilience. *Current Psychology*, 42(6), 4719-4731. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01813-5>
10. Lahad, M. (2017). From victim to victor: The development of the BASIC PH model of coping and resiliency. *Traumatology*, 23(1), 27. <http://dx.doi.org/10.1037/trm0000105>
11. Masten, A. S., Lucke, C. M., Nelson, K. M., & Stallworthy, I. C. (2021). Resilience in development and psychopathology: Multisystem perspectives. *Annual review of clinical psychology*, 17(1), 521-549. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-120307>
12. Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European journal of psychotraumatology*, 5(1), 25338. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
13. Southwick, S. M., Pietrzak, R. H., Tsai, J., Krystal, J. H., & Charney, D. (2015). Resilience: an update. *PTSD research Quarterly*, 25(4), 1-10.
14. Troy, A. S., Willroth, E. C., Shallcross, A. J., Giuliani, N. R., Gross, J. J., & Mauss, I. B. (2023). Psychological resilience: an affect-regulation framework. *Annual review of psychology*, 74(1), 547-576. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-020122-041854>
15. Vella, S. L. C., & Pai, N. B. (2019). A theoretical review of psychological resilience: Defining resilience and resilience research over the decades. *Archives of Medicine and Health Sciences*, 7(2), 233-239. https://doi.org/10.4103/amhs.amhs_119_19
16. Zhao, X., Lynch Jr, J. G., & Chen, Q. (2010). Reconsidering Baron and Kenny: Myths and truths about mediation analysis. *Journal of consumer research*, 37(2), 197-206. <https://doi.org/10.1086/651257>

Received: 10.11.2025

Accepted: 24.11.2025