

**КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА
ПСИХОТЕРАПІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Емоційний інтелект особистості як чинник стресостійкості в умовах війни

Здобувача (ки) 2 курсу КП-247 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія
Валерії КУЗЬМЕНКО
(прізвище та ініціали)

Керівники

Наталія ЗАВЯЗКІНА, д.психол.н., проф.,
Світлана ПОЛШКОВА, д.мед.н.
(прізвище та ініціали, вчене звання, науковий ступінь)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол №11 від «22» червня 2026р.

Зав. кафедри клінічної психології _____ д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології _____ к.психол.н., доц., Трофімова Д.О.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ	8
1.1. Емоційний інтелект: понятійний апарат, структура та моделі	8
1.2. Стресостійкість і життєстійкість особистості: теоретичні підходи.....	13
1.3. Тривожність і депресивність як психологічні стани в умовах воєнного часу.....	16
1.4. Особистісні риси як чинники емоційної регуляції та подолання стресу	23
1.5. Теоретичні передумови взаємозв'язку емоційного інтелекту, стресостійкості, тривожності та особистісних рис	28
Висновки до першого розділу	33
РОЗДІЛ 2. ДИЗАЙН ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	35
2.1. Організація дослідження та характеристика вибірки.....	35
2.2. Дизайн дослідження та етапи його реалізації.....	39
2.3. Психодіагностичний інструментарій дослідження	41
Висновки до другого розділу.....	51
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ .	53
3.1. Аналіз рівнів та взаємозв'язків емоційного інтелекту, стресостійкості, тривожності та особистісних рис	53
3.2. Інтерпретація результатів дослідження	66
3.3. Розробка та обґрунтування тренінгової програми розвитку емоційного інтелекту як чинника стресостійкості	77
Висновки до третього розділу	85
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	88
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	93

ДОДАТКИ	97
---------------	----

ВСТУП

Актуальність. Тема є актуальною з огляду на зростання інтенсивності стресових впливів у період війни. Тривала невизначеність, загроза життю, руйнування звичного укладу змінюють психічний стан і послаблюють стійкість до навантажень. Фіксується підвищення тривожності, прояви депресивності, втрата здатності до саморегуляції. За таких умов ключового значення набувають внутрішні ресурси особистості, що підтримують адаптацію.

Емоційний інтелект у вказаному контексті постає як інтегративна властивість, що забезпечує розпізнавання, осмислення й регуляцію емоцій. Його розглядають як чинник, що змінює спосіб реагування на стрес. Водночас наявні праці не дають узгодженої відповіді щодо характеру зв'язків між емоційним інтелектом, стресостійкістю, тривожністю, депресивністю та особистісними рисами в умовах війни. Потребує уточнення поняттєвий апарат і логіка взаємодії означених змінних.

Теоретико-методологічну основу становлять підходи до вивчення емоційного інтелекту та стресостійкості. Концепція Дж. Мейєра, П. Саловея, Д. Карузо трактує емоційний інтелект як систему здібностей до ідентифікації, розуміння й регуляції емоцій. Модель Д. Гоулмана пов'язує його з емоційними компетентностями та ефективністю соціальної поведінки. Р. Бар-Он інтерпретує відповідний феномен як сукупність рис, що визначають адаптаційний потенціал.

Стресостійкість описують через взаємодію вимог середовища та ресурсів особистості. У підході R. Lazarus і S. Folkman стрес виникає як результат оцінки ситуації та доступних можливостей реагування. S. Maddi пов'язує життєстійкість із системою переконань, що підтримують активність у складних обставинах. R. Kalisch розглядає резильєнтність як динамічний процес, що спирається на когнітивну гнучкість і контроль емоцій. G. Bonanno показує, що за тривалого навантаження можливе збереження стабільного функціонування без глибокої дезорганізації.

Тривожність і депресивність у воєнний період набувають вираженого характеру. С. Spielberg розмежовує ситуативну й особистісну тривожність, що дає змогу точніше описати реакції на загрозу. А. Векс пояснює депресивність через негативні когнітивні схеми, які змінюють інтерпретацію подій. Зазначені стани доцільно аналізувати разом із механізмами емоційної регуляції та індивідуальними рисами.

Публікації автора. У межах наукової роботи автора було підготовлено та опубліковано тези доповіді «Емоційний інтелект як чинник стресостійкості в умовах війни» у спеціальному випуску «Київського журналу сучасної психології та психотерапії» за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції «Коли закінчилась війна: сучасний погляд та переосмислення» (Київ, 2026, с. 78).

Об'єкт дослідження – стресостійкість особистості.

Предмет дослідження – емоційний інтелект як чинник стресостійкості особистості в умовах війни.

Мета дослідження – з'ясувати вплив емоційного інтелекту на стресостійкість і встановити характер його взаємодії з тривожно-депресивними проявами та рисами особистості в умовах війни.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати підходи до тлумачення емоційного інтелекту, його структури й моделей. Узагальнити наукові уявлення про стресостійкість і життєстійкість.
2. Дослідити особливості тривожно-депресивних проявів у воєнний період.
3. З'ясувати роль особистісних рис у регуляції емоцій і подоланні стресу.
4. Встановити зв'язки між емоційним інтелектом, стресостійкістю, тривожністю та рисами особистості.
5. Розробити та обґрунтувати тренінгову програму розвитку емоційного інтелекту як чинника стресостійкості особистості в умовах війни.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань використано теоретичні, емпіричні та статистичні методи. Теоретичний аналіз, синтез і

узагальнення джерел дали змогу уточнити поняттєвий апарат і систематизувати наявні підходи до вивчення емоційного інтелекту, стресостійкості та пов'язаних із ними конструктів. Психодіагностичне тестування застосовано для вимірювання ключових показників. Методи описової статистики та кореляційного аналізу використано для обробки результатів і встановлення зв'язків між досліджуваними змінними.

Емпіричний блок передбачає використання такого інструментарію: опитувальник емоційного інтелекту Н. Холла – для оцінювання рівня емоційної обізнаності, керування емоціями, самомотивації, емпатії та розпізнавання емоцій інших; шкала резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-10) – для вимірювання здатності долати труднощі та зберігати внутрішню рівновагу; госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS) – для виявлення вираженості тривожних і депресивних проявів; тест TIPI-UKR – для вимірювання п'яти базових особистісних рис за моделлю «Великої п'ятірки»; авторська анкета – для фіксації соціально-демографічних характеристик і суб'єктивної самооцінки учасниками власного емоційного стану та здатності до саморегуляції.

Дослідження реалізовано дистанційно на платформі Google Forms. Загальний обсяг вибірки становить 120 осіб. За статтю розподіл є таким: 65 жінок (54,2%), 54 чоловіки (45,0%) і 1 особа (0,8%), яка вказала інше.

Дослідницькі питання:

1. Який характер зв'язку між емоційним інтелектом і стресостійкістю в умовах війни?
2. Які чинники (тривожність, депресивність, особистісні риси) змінюють зазначений зв'язок?
3. Які компоненти емоційного інтелекту найбільше впливають на подолання стресу?

Теоретична значущість полягає в уточненні уявлень про роль емоційного інтелекту в структурі стресостійкості та впорядкуванні даних щодо його зв'язків із тривожністю, депресивністю й рисами особистості. Отримані результати доповнюють сучасні підходи до пояснення адаптації в екстремальних умовах.

Практична значущість полягає у можливості застосування результатів у психологічному консультуванні та психокорекції. На їх основі можна розробити програми розвитку емоційного інтелекту для підвищення стійкості до стресу в період війни.

Структура роботи визначена метою і завданнями. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку джерел і додатків.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Емоційний інтелект: понятійний апарат, структура та моделі

Емоційний інтелект як наукове поняття сформувався порівняно недавно, хоча питання про зв'язок між розумом і почуттями хвилювало мислителів ще з античних часів. Давні філософи не розмежовували емоційне й раціональне так різко, як це зробила пізніша психологія. Вони розглядали пристрасті як невіддільну складову людського буття – те, що рухає вчинками, формує характер і визначає ставлення до світу. Перший серйозний розрив стався в добу позитивізму й біхевіоризму. Емоції почали трактувати як перешкоду для раціональної поведінки – щось, що заважає думати чітко й діяти послідовно. Відповідна редукція виявилася тупиковою. Із розвитком гуманістичної психології А. Маслоу та К. Роджерса відбулося переосмислення: емоції повернули собі статус ресурсу, а не шуму. Їх пов'язали з особистісним зростанням, здатністю до самопізнання та повноцінною самореалізацією (Марчук, 2021).

Наступний поворот у розвитку ідей пов'язаний із Е. Торндайком. У 1920-х роках він запровадив поняття «соціальний інтелект» – здатність розуміти людей, передбачати їхні реакції й вибудовувати поведінку відповідно до соціального контексту. Хоча Торндайк не займався емоціями безпосередньо, його підхід виявив щось важливе: інтелект не обмежується операціями з символами й числами. Існує окремий клас здібностей, що обслуговує соціальну взаємодію і ґрунтується на чутливості до станів інших (Дерев'янка, Лавренко, 2023). Саме це спостереження заклало підґрунтя для подальшого виокремлення емоційної складової.

Г. Гарднер у 1980-х роках зробив наступний крок. Він запропонував теорію множинного інтелекту, де інтелектуальні здібності людини не зводяться до єдиного показника. Серед семи виокремлених типів – вербальний, логіко-математичний, просторовий, кінестетичний, музичний – особливе місце

посідають внутрішньоособистісний і міжособистісний. Перший охоплює здатність до рефлексії, самопізнання й управління власними станами. Другий відображає чутливість до переживань інших, уміння зчитувати настрій і вибудовувати взаємодію. Гарднер не вживав поняття «емоційний інтелект», але фактично описав його зміст – і зробив це переконливіше, ніж більшість наступників (Мазоха, 2020).

Концептуальне оформлення відбулося у 1990 році, коли Дж. Мейєр і П. Саловей уперше систематично виклали свій підхід. Вони визначили емоційний інтелект як здатність до розпізнавання, диференціації та цілеспрямованого використання емоцій у мисленні й поведінці. Пізніше разом із Д. Карузо вони уточнили структуру й подали її у вигляді чотирирівневої моделі – від елементарного розпізнавання емоцій до свідомого управління емоційними станами. Йдеться саме про ієрархію: нижчі рівні є передумовою для вищих. Не можна регулювати те, чого не розумієш, і неможливо розуміти те, чого не помічаєш (Mayer, Salovey, 1993; Mayer et al., 2016). Відповідна логіка зробила модель теоретично стрункою й операціоналізованою – придатною для вимірювання.

Однак найширшу популярність здобула модель Д. Гоулмана. У 1995 році він запропонував розуміння емоційного інтелекту, орієнтоване не на здібності, а на компетентності. Гоулман поєднав когнітивний, емоційний і соціальний виміри в єдину конструкцію й пов'язав її з ефективністю професійної діяльності та лідерства. Його модель містить п'ять компонентів: усвідомлення емоцій, саморегуляція, мотивація, емпатія й соціальні навички. Кожен виконує окрему функцію. Разом вони формують те, що Гоулман називає «емоційною зрілістю» – здатністю функціонувати ефективно в умовах міжособистісної взаємодії та тиску обставин (Нікітюк, 2020; Goleman, 2020). Привабливість відповідного підходу полягала в прикладній спрямованості: він пояснював не лише що таке емоційний інтелект, а й навіщо він потрібний.

Р. Бар-Он рухався іншим шляхом. Він розглядав емоційний інтелект не як здібність і не як компетентність, а як сукупність особистісних рис, що

визначають адаптаційний потенціал. У центрі уваги – внутрішня рівновага, стресостійкість, гнучкість поведінки й здатність зберігати функціональність у нестабільних умовах. Бар-Он розробив власний вимірювальний інструмент – EQ-i – і показав, що рівень описаних характеристик пов'язаний із психічним здоров'ям і загальним добробутом (Пильгун, 2019; Близнюк, 2024). Відповідний підхід пізніше оформився в окремий напрям – рисову концепцію емоційного інтелекту.

У вітчизняній науці склалися власні традиції осмислення відповідного феномену. О. Собченко визначає емоційний інтелект як інтегративну характеристику з індивідуально-психологічними й соціальними складниками. Вона виокремлює в його структурі кілька рівнів: розпізнавання емоцій, їх регуляція, здатність до адекватного реагування в напружених ситуаціях і емпатія як особлива форма чутливості до стану інших (Собченко, 2010). М. Манойлова пропонує двовимірну модель, де внутрішньоособистісний рівень охоплює самоконтроль, гнучкість і мотивацію, а міжособистісний – здатність до емпатії та ефективної комунікації (Буркало, 2019). Обидва підходи акцентують на тому, що емоційний інтелект – це не одна властивість, а система взаємопов'язаних характеристик, що функціонують на різних рівнях психічної організації.

Окремої уваги заслуговує питання природи відповідного конструкту. Нижчі рівні його розвитку пов'язані з психофізіологічними особливостями, зокрема із темпераментними характеристиками. Вищі – формуються переважно в ході соціалізації та цілеспрямованого навчання (Боковець, 2022). Це означає, що йдеться не про вроджену здібність у вузькому розумінні, а про складну взаємодію задатків і набутого досвіду. Людина не народжується з розвиненим емоційним інтелектом – вона формує його в процесі контакту зі світом.

Наукова дискусія навколо відповідного конструкту не вщухає. Частина дослідників наполягає на суворому розмежуванні здатнісних, рисових і змішаних підходів, указуючи на концептуальну неузгодженість змішаних моделей. Інші обстоюють думку, що саме інтеграція когнітивного й особистісного вимірів найточніше відображає природу феномену (Fiori et al.,

2023). Попри незгоду у деталях, дослідники сходяться в головному: емоційний інтелект забезпечує розпізнавання, інтерпретацію й регуляцію емоцій у соціальній взаємодії. Саме через цей механізм він визначає рівень соціальної компетентності, якість саморегуляції та стійкість до навантажень.

Різноманітність підходів до тлумачення емоційного інтелекту потребує систематизації. Кожна з описаних моделей має власну логіку, акцентує на різних складниках феномену та пропонує відмінне розуміння його функцій. Зіставлення дає змогу побачити не лише розбіжності, а й спільний зміст, що об'єднує різні дослідницькі позиції. З цією метою нижче подано узагальнювальну таблицю 1.1.

Таблиця 1.1

Порівняльна характеристика основних моделей емоційного інтелекту

Автор / підхід	Тип моделі	Ключові компоненти	Центральна ідея	Практичне застосування
Мейєр, Саловей, Карузо	Здатнісна	Розпізнавання, використання, розуміння, регуляція емоцій	ЕІ як когнітивна здібність до опрацювання емоційної інформації	Психодіагностика, освіта, клінічна практика
Гоулман	Змішана (компетентнісна)	Усвідомлення, саморегуляція, мотивація, емпатія, соціальні навички	ЕІ як система компетентностей, що забезпечує ефективну поведінку	Управління, лідерство, організаційна психологія
Бар-Он	Змішана (рисова)	Стресостійкість, адаптивність, міжособистісні вміння, настрої	ЕІ як сукупність рис, що визначають адаптаційний потенціал	Оцінювання психічного здоров'я, адаптація
Гарднер	Теорія множинного інтелекту	Внутрішньоособистісний і міжособистісний інтелект	Емоційна сфера як самостійний різновид інтелекту	Педагогіка, розвиток потенціалу особистості
Собченко, Манойлова	Інтегративна	Розпізнавання, регуляція, емпатія,	ЕІ як багаторівнева	Психологічна

	(вітчизнян а традиція)	комунікативні здібності	характеристик а з індивідуальни м і соціальним вимірами	практика, розвиток особистості
--	---------------------------	----------------------------	---	--------------------------------------

Порівняння наведених моделей засвідчує: попри відмінності в термінології та акцентах, усі підходи описують споріднений феномен. Його ядро – здатність людини помічати емоції, осмислювати їх і свідомо впливати на власні реакції та взаємодію з іншими. Розбіжності стосуються переважно того, чи вважати відповідну здатність вимірюваною когнітивною функцією, набутою компетентністю або відносно стійкою особистісною рисою. Для завдань дослідження відповідна дискусія має не вирішальне, а орієнтувальне значення: важливішим є те, що всі моделі визнають зв'язок між рівнем розвитку емоційного інтелекту та якістю адаптації в умовах стресу.

В освітньому середовищі відповідний феномен впливає на якість міжособистісної взаємодії, емпатійність і навчальну мотивацію. В управлінні – входить до структури лідерського потенціалу, визначає характер комунікації та здатність підтримувати сприятливий психічний клімат у команді (Fiori et al., 2023). Shafait et al. (2021) показали зв'язок між емоційним інтелектом і результативністю в умовах невизначеності. Чим вищий рівень емоційної регуляції, тим стабільніше людина функціонує під тиском зовнішніх обставин.

Саме тут пролягає лінія зв'язку з основним предметом дослідження. Здатність зберігати внутрішню рівновагу, точно інтерпретувати власні й чужі переживання та свідомо обирати спосіб реагування – це не лише теоретичні конструкти. В умовах тривалого воєнного стресу відповідні характеристики набувають прямого практичного змісту. Емоційний інтелект постає не як абстрактна властивість, а як ресурс – той, що визначає, чи збережеться адаптивне функціонування під тиском обставин, чи ні.

1.2. Стресостійкість і життєстійкість особистості: теоретичні підходи

Доцільно розпочати з уточнення поняттєвого апарату стресу – не як формальної вимоги, а тому що саме через нього стає зрозумілим, що таке стресостійкість і чому її не можна зводити до простої витривалості. У сучасній психології стрес – це не подразник і не реакція окремо. Йдеться про процес, що розгортається між людиною та середовищем. Його результат залежить від того, як особистість інтерпретує те, що відбувається, і які ресурси вважає доступними (Fletcher & Sarkar, 2016; Kalisch et al., 2017).

Класичне трактування стресу сформував Г. Сельє. Він описав його як неспецифічну реакцію організму на будь-яку вимогу – і запровадив поняття загального адаптаційного синдрому з трьома стадіями: тривога, опір, виснаження (Selye, 1956). Відповідна модель зробила стрес предметом наукового аналізу, однак залишила поза увагою психічний вимір: що людина думає про те, що з нею відбувається, і як ця думка змінює перебіг реакції. Фізіологічний механізм – лише частина картини. Те, наскільки подія стає стресовою, визначається не самою подією, а її суб'єктивною оцінкою.

Цю прогалину заповнила транзакційна модель Р. Лазаруса і С. Фолкман. Автори описали стрес як результат взаємодії між вимогами ситуації та ресурсами, які людина вважає наявними для її подолання (Lazarus & Folkman, 1984). Ключове тут – не об'єктивна складність обставин, а їх оцінка. Лазарус виокремив два рівні: первинна оцінка визначає, чи є ситуація загрозливою взагалі; вторинна – чи можна з нею впоратися і яким чином. Саме на перетині двох оцінок виникає або не виникає переживання стресу. Відповідний підхід принципово змінив розуміння стресостійкості: вона перестала бути властивістю тіла і стала характеристикою когнітивної роботи особистості (Obbarius et al., 2021; Southwick & Charney, 2012).

Стресостійкість у сучасних дослідженнях розглядають не як стабільну рису, а як процес. Вона не є чимось, що людина або має, або не має від природи. Йдеться про здатність зберігати внутрішню рівновагу, підтримувати

продуктивність і гнучко пристосовуватися до змін – і ця здатність розвивається під впливом досвіду та навчання (Bonanno, 2021; Kalisch et al., 2017). Динамічний характер стресостійкості означає, що навіть людина з вираженою схильністю до тривожності здатна формувати більш стійкі патерни реагування – за умови цілеспрямованої роботи.

Із поняттям стресостійкості тісно пов'язане поняття життєстійкості, запропоноване С. Мадді. На відміну від стресостійкості як операційної здатності, життєстійкість – це система переконань. Вона охоплює три взаємопов'язані компоненти: залученість, контроль і прийняття виклику (Maddi, 2006). Залученість – це готовність бути присутнім у власному житті, а не уникати його складнощів. Контроль – переконання, що власні дії мають значення, що людина не є пасивним об'єктом обставин. Прийняття виклику – здатність сприймати труднощі не як катастрофу, а як умову зростання.

Важливо, що жоден із трьох компонентів не діє ізольовано. Людина з високою залученістю, але без відчуття контролю, схильна до емоційного виснаження. Той, хто сприймає труднощі як виклик, але не вірить у власну здатність впливати на події, ризикує застрягти в пасивному переосмисленні без практичних дій. Лише поєднання компонентів формує повноцінний захисний ефект (Maddi, 2016; Southwick & Charney, 2012). Мадді показав також, що життєстійкість не є вродженою – вона формується в процесі соціалізації та особистісного розвитку. Відповідне спостереження відкриває можливість цілеспрямованого впливу через психологічну роботу та виховання.

Паралельно з концепцією Мадді розвивається напрям дослідження резильєнтності. Між двома поняттями є принципова відмінність: якщо життєстійкість описує внутрішню установку, то резильєнтність – процес відновлення після стресових подій. Вона не зводиться до незламності чи відсутності реакції на травму. Навпаки – резильєнтна людина може переживати біль і дезорієнтацію, однак зберігає здатність повернутися до функціонального стану (Fletcher & Sarkar, 2016). Відновлення, а не нечутливість – ось суть відповідного конструкту.

Дослідники підкреслюють, що резильєнтність формується на перетині особистісних ресурсів і середовищних умов. Соціальна підтримка, доступ до допомоги, якість взаємин – усе це не зовнішній фон, а складова самого процесу адаптації (Kalisch et al., 2017). G. Bonanno показав, що за умов тривалого навантаження частина людей демонструє стабільне функціонування без глибокої дезорганізації – і відповідна траєкторія є не рідкісним винятком, а одним із поширених варіантів реагування на екстремальний стрес (Bonanno, 2021). Важливо, що стійкість у нього – не відмова від переживання, а збереження здатності діяти попри нього.

Зіставлення ключових підходів до розуміння стресостійкості та життєстійкості дає змогу побачити, як змінювалася дослідницька оптика – від фізіологічних механізмів до когнітивних процесів і далі до системного розуміння адаптації. Нижче подано узагальнювальну таблицю 1.2, що систематизує розглянуті теоретичні позиції.

Таблиця 1.2

Порівняльна характеристика підходів до розуміння стресостійкості та життєстійкості

Підхід	Основна ідея	Ключові компоненти	Практичне значення
Фізіологічний (Selye)	Стрес як неспецифічна реакція організму	Стадії адаптаційного синдрому: тривога, опір, виснаження	Розуміння біологічних механізмів стресу
Транзакційний (Lazarus, Folkman)	Стрес як результат когнітивної оцінки ситуації та ресурсів	Первинна і вторинна оцінка, копінг-стратегії	Формування адаптивних стратегій реагування
Життєстійкість (Maddi)	Стійкість як система переконань особистості	Залученість, контроль, прийняття виклику	Розвиток внутрішніх ресурсів через виховання і психологічну роботу
Резильєнтність (Bonanno, Kalisch)	Адаптація як динамічний	Відновлення, гнучкість,	Розвиток здатності повертатися до

	процес відновлення	соціальна підтримка	функціонального стану після стресу
--	-----------------------	------------------------	---------------------------------------

Порівняння засвідчує: сучасні підходи поступово відходять від розуміння стійкості як статичної риси і переходять до її осмислення як процесу, що розгортається в часі та залежить від когнітивної, емоційної й соціальної складових. Кожна концепція робить власний внесок – і саме їх поєднання дає найповніше уявлення про те, як людина справляється з тиском обставин.

Описані теоретичні положення набувають особливого значення в контексті тривалого воєнного стресу. Хронічна невизначеність, загроза життю, руйнування звичного укладу і постійне інформаційне навантаження – усе це якісно інший тип стресового впливу порівняно з ситуаційними потрясіннями. Він не завершується і не дає часу на відновлення між епізодами. За таких умов стресостійкість перестає бути індивідуальною рисою і перетворюється на критичний ресурс функціонування (Мартінова, 2022). Це особливо відчутно в українському контексті, де виклик не ситуаційний, а перманентний і охоплює всі сфери життя одночасно.

Отже, ефективна адаптація до тривалого стресу потребує поєднання когнітивної гнучкості, емоційної регуляції та внутрішнього сенсу діяльності (Southwick & Charney, 2012). Без здатності осмислювати власні емоційні реакції і свідомо керувати ними навіть добре розвинені когнітивні ресурси виявляються недостатніми.

1.3. Тривожність і депресивність як психологічні стани в умовах воєнного часу

Аналіз тривожності й депресивності в період війни потребує уточнення їх поняттєвого апарату та механізмів формування. Сучасні підходи трактують означені стани як інтегровані системи переживань, що виникають у результаті тривалого стресового впливу, когнітивної оцінки ситуації та обсягу індивідуальних ресурсів.

Модель С. Spielberger стала відправною точкою для розуміння тривожності як двовимірного феномену. Автор чітко розмежовує дві форми: тривожність-стан і тривожність-рису. Перша – ситуаційна, вона виникає як гостра емоційна реакція на конкретну загрозу і зникає разом із нею. Друга – стабільна особистісна диспозиція, що формується під впливом повторюваних негативних переживань і закріплюється у вигляді когнітивних установок на сприйняття середовища як потенційно небезпечного (Spielberger, 1972). Людина з вираженою тривожністю-рисом реагує на широкий спектр ситуацій так, ніби вони містять загрозу – навіть якщо об'єктивних підстав для цього немає.

Між двома формами немає жорсткої межі. Повторювані стресові ситуації поступово трансформують ситуаційну реакцію у стійку особистісну характеристику. Кожен новий епізод тривоги не зникає безслідно – він залишає слід у когнітивних схемах інтерпретації ситуацій. Чим частіші й інтенсивніші ці епізоди, тим міцніші схеми. Зрештою людина перестає розрізняти, чи реагує вона на реальну небезпеку, чи на звичну установку її очікувати.

Воєнна ситуація радикально змінює описаний механізм. Загроза тут – не поодиноким епізодом, а постійним фон. За таких умов межа між станом і рисою стирається не поступово, а досить швидко. Індивід не встигає повернутися до стану спокою між окремими загрозливими подіями – вони накладаються одна на одну без перерви. Система, що мала би реагувати на конкретну небезпеку і заспокоюватися після її зникнення, залишається в режимі постійної активації.

Наслідком є хронічний стан гіперпильності. Нейропсихологічні дані фіксують, що за таких умов відбувається перебудова системи виявлення загроз: мигдалеподібне тіло підвищує чутливість до нейтральних подразників, сприймаючи їх як потенційно небезпечні (Robinson et al., 2019). Увага звужується і перерозподіляється на сканування середовища. Пам'ять і швидкість обробки інформації погіршуються – не через органічне ураження, а через те, що когнітивні ресурси постійно витрачаються на тривожне спостереження. Людина ніби перебуває у стані готовності, який ніколи не знімається.

Важливо, що гіперпильність суб'єктивно може не сприйматися як тривожність. Вона стає «нормою» – фоновим режимом функціонування, до якого людина адаптується і який перестає помічати. Саме тому у воєнному контексті стандартні методи самозвіту можуть недооцінювати реальний рівень тривожності: респондент оцінює свій стан відносно нового базового рівня, а не відносно стану до початку хронічного стресу. Відповідне спостереження має пряме методологічне значення для інтерпретації діагностичних даних.

R. Kalisch пропонує інший кут зору. Тривожність у його підході – не стільки наслідок загрози, скільки результат того, що людина не змінює її інтерпретацію. Ключовий механізм – когнітивна переоцінка: здатність переглянути значення події, знайти в ній менш загрозливий сенс або переформулювати власну реакцію на неї. Якщо переоцінка не відбувається – тривога не знімається. Вона повторюється у відповідь на схожі ситуації, поступово закріплюється і набуває хронічного перебігу (Kalisch et al., 2017).

Когнітивна переоцінка – це не самонавіювання і не заперечення небезпеки. Йдеться про гнучкість мислення: здатність утримувати кілька інтерпретацій одночасно, не фіксуватися на найгіршому сценарії, бачити ситуацію як таку, що допускає різні результати. Саме відповідна гнучкість визначає, чи залишиться тривожна реакція ситуаційною, чи перетвориться на стійкий патерн.

У воєнному середовищі когнітивна переоцінка стикається з серйозними перешкодами. Катастрофічні сценарії мислення – не когнітивне викривлення у класичному розумінні, а часто цілком обґрунтована реакція на реальні події. Коли руйнуються міста, гинуть люди, зникає звичний порядок речей, «найгірший сценарій» нерідко виявляється правдою. Через це механізм переоцінки блокується: людина не може переформулювати ситуацію як менш загрозливу, бо загроза справді реальна. Варіативність інтерпретацій звужується, оцінки стають ригідними, а тривожна реакція втрачає точку виходу.

Депресивність формується за іншою логікою, хоча нерідко розвивається паралельно з тривожністю і в тих самих умовах. А. Бек описує її через когнітивну тріаду: негативні уявлення про себе, навколишній світ і

майбутнє (Beck, Haigh, 2014). Три компоненти не є незалежними – вони підсилюють один одного. Людина, яка вважає себе нездатною впоратися, схильна сприймати світ як ворожий, а майбутнє – як безперспективне. Замкнений цикл не потребує зовнішнього стимулу для підтримання: він самовідтворюється через фільтрацію досвіду крізь наявні схеми.

Важливо, що схеми депресивності активізуються саме під дією стресу. У стабільних умовах вони можуть не виявлятися зовсім – людина функціонує нормально, оскільки середовище не дає їм точки опори. Стрес змінює це: він надає схемам «доказову базу». Негативні події підтверджують переконання про власну неспроможність і безнадійність ситуації. Схема не лише активізується – вона починає формувати відбір інформації, посилюючи увагу до підтверджень і ігноруючи спростування.

Воєнні обставини забезпечують такі підтвердження у надлишку. Втрата контролю над власним життям – над місцем проживання, роботою, безпекою близьких, горизонтом планування – безпосередньо живить відчуття безсилля. Руйнування планів є не метафорою, а буквальною реальністю для мільйонів людей. Тривала невизначеність не дозволяє навіть сформувати нові плани натомість зруйнованих. За таких умов суб'єктивне відчуття контролю знижується – і саме воно, як показують емпіричні дані, виступає одним із провідних чинників депресивності (Graupensperger et al., 2020). Не сам стрес безпосередньо породжує депресивні прояви, а переживання того, що вплинути на ситуацію неможливо.

Взаємодію тривожності та депресивності розкриває G. Bonanno. Автор розглядає їх як динамічну систему. Тривожність підвищує чутливість до загрози. Депресивність знижує активність і ресурсність. Їх поєднання формує стан емоційного «застрягання»: очікування небезпеки поєднується з пасивністю (Bonanno, 2004).

Емпіричні матеріали, отримані під час досліджень збройних конфліктів, доповнюють означене бачення. У звітах World Health Organization зафіксовано: тривожні та депресивні стани часто набувають хронічного перебігу за умов

обмеженої соціальної підтримки (WHO, 2022). Вони впливають на поведінкові реакції, зокрема на здатність ухвалювати рішення.

S. Southwick і D. Charney переміщують фокус аналізу з патології на ресурс. Подолання тривожних і депресивних станів у їхньому підході – не питання усунення зовнішніх обставин, а питання внутрішньої організації особистості. Автори виокремлюють кілька ключових ресурсів: емоційну регуляцію, здатність до рефлексії та якість соціальних зв'язків (Southwick, Charney, 2012). Кожен із них виконує окрему функцію, однак діють вони в системі – послаблення одного знижує ефективність інших.

Емоційна регуляція забезпечує здатність не лише переживати емоції, а й управляти їх інтенсивністю та тривалістю. Людина, що регулює власні стани, не придушує переживання – вона обробляє їх так, щоб вони не дезорганізовували поведінку. Рефлексія додає до цього когнітивний вимір: здатність відступити від безпосередньої реакції, подивитися на ситуацію з певної дистанції і осмислити власний досвід. Соціальні зв'язки виконують і буферну, і відновлювальну функцію одночасно – вони пом'якшують гостроту переживань у момент стресу і підтримують відновлення після нього. Важливо, що Southwick і Charney говорять не про наявність ресурсів як таку, а про їх активне задіяння. Ресурс, який не використовується, не захищає.

Відповідна позиція має принципове значення для розуміння тривожності й депресивності у воєнному контексті. Зовнішні обставини – загроза, невизначеність, втрати – не зникнуть від психологічного втручання. Але те, як людина їх переживає і що робить із власними реакціями на них, залежить від внутрішніх ресурсів. Формування стійкості означає не досягнення нечутливості до болю, а розвиток здатності залишатися функціональним попри нього.

D. Fletcher і M. Sarkar розвивають споріднену думку, але роблять особливий наголос на активному характері адаптації. Переосмислення досвіду в їхньому підході – не пасивний процес «звикання», а свідома когнітивна і емоційна робота. Усвідомлення власних емоцій є першим кроком: людина не може переробити те, чого не помічає. Подальша переробка передбачає

інтеграцію досвіду – надання йому сенсу, вписування в ширший контекст власного життя (Fletcher, Sarkar, 2016). Саме через цей механізм знижуються тривожні й депресивні прояви: не тому, що ситуація стає кращою, а тому що змінюється її місце у внутрішній картині світу людини.

Показово, що обидва підходи збігаються в одному: тривожність і депресивність не є кінцевою точкою. Вони сигналізують про перевантаження – але водночас вказують на те, де саме потрібна робота. Людина, яка розвиває здатність усвідомлювати й регулювати власні стани, поступово змінює не лише інтенсивність симптомів, а й спосіб зустрічати наступні труднощі. У воєнних умовах, де зовнішній тиск є константою, саме ця внутрішня динаміка визначає характер і тривалість адаптації.

Проведений аналіз демонструє різні підходи до тлумачення тривожності та депресивності. Їх доцільно систематизувати для точнішого розуміння змісту і взаємозв'язку. Узгодження позицій дослідників дозволяє виокремити спільні механізми формування зазначених станів і простежити їх прояв у тривалому воєнному стресі. З цією метою подано узальнювальну таблицю 1.3.

Таблиця 1.3

Теоретичні підходи до розуміння тривожності та депресивності в умовах
воєнного стресу

Автор / науковий підхід	Розуміння тривожності	Розуміння депресивності	Ключовий механізм	Особливості прояву у воєнний час
Charles Spielberger	Розмежування тривожності як стану і ризи; ситуативна реакція переходить у стабільну схильність	Не є центральним об'єктом дослідження	Когнітивна оцінка загрози	Злиття тривожності-стану і тривожності-ризик, формування хронічної напруженості
Raffael Kalisch	Наслідок порушення процесу позитивної	Розглядається як вторинний результат тривалого стресу	Когнітивна переоцінка	Домінування негативних інтерпретацій, втрата

	переоцінки ситуації			гнучкості мислення
Aaron Beck	Опосередкован о через когнітивні викривлення	Система негативних переконань (когнітивна тріада)	Когнітивні схеми	Посилення відчуття безсилля і втрати контролю
George Bonanno	Підвищена чутливість до загрози	Зниження активності та ресурсності	Динамічна взаємодія станів	Формування замкненого циклу тривоги і виснаження
World Health Organization	Поширений психічний стан у кризових умовах	Зростання рівня депресивних проявів	Вплив хронічного стресу	Хронізація станів, зниження адаптації
Міністерств о охорони здоров'я України	Посвідання з соматичними та когнітивними симптомами	Частина загального емоційного виснаження	Системний вплив стресу	Порушення сну, зниження концентрації
Steven Southwick та Dennis Charney	Реакція, що залежить від рівня внутрішніх ресурсів	Наслідок їх виснаження	Резильєнтніст ь	Зменшення симптомів за умови розвитку ресурсів
David Fletcher та Mustafa Sarkar	Частина процесу адаптації	Пов'язана з неефективно ю переробкою досвіду	Активна адаптація	Зниження проявів через усвідомлення і регуляцію емоцій

Узагальнення наведених підходів дає змогу простежити спільну логіку. Тривожність виникає як первинна реакція на загрозу. Депресивність формується внаслідок тривалого виснаження ресурсів і порушення когнітивної обробки досвіду. Означені стани функціонують у взаємозв'язку та утворюють єдину систему реагування на стрес.

Теоретичні позиції також вказують на роль когнітивних процесів, емоційної регуляції та внутрішніх ресурсів. Їх взаємодія визначає здатність особистості протистояти деструктивному впливу війни.

Аналіз тривожності й депресивності у воєнному контексті дає підстави розглядати їх як індикатори порушення адаптації. Вони сигналізують про перевантаження психіки та потребу у відновленні ресурсів. Водночас за певних умов виконують регуляторну функцію, спрямовують пошук нових способів реагування.

Зрештою, уточнення природи означених станів відкриває можливість перейти до аналізу чинників, що визначають їх інтенсивність і тривалість. У цьому аспекті доцільно звернутися до особистісних рис і емоційного інтелекту як механізмів регуляції, що забезпечують подолання стресу у воєнний період.

1.4. Особистісні риси як чинники емоційної регуляції та подолання стресу

Аналіз ролі особистісних рис у регуляції емоцій і подоланні стресу потребує поєднання диференціально-психологічного та функціонального підходів. Особистість розглядають як систему відносно стабільних диспозицій, що визначають сприйняття подій, інтерпретацію досвіду та вибір поведінкових стратегій. У ситуаціях підвищеного напруження, зокрема в умовах війни, описані характеристики виконують регуляторну функцію. Вони задають напрям реагування на загрозу, впливають на здатність підтримувати внутрішню рівновагу й відновлюватися після пережитого.

П'ятифакторна модель особистості посідає особливе місце серед інструментів диференціальної психології. Не тому, що вона найточніша або найповніша – а тому, що дає спільну мову для опису індивідуальних відмінностей у поведінці, емоційних реакціях і способах взаємодії зі світом. О. Джон і С. Срівастава показали: кожна з п'яти рис має власний, специфічний характер зв'язку з тим, як людина регулює емоції і долає стрес (John, Srivastava, 1999). Риси не діють однаково – вони задають різні траєкторії реагування.

Модель не претендує на вичерпне пояснення особистості. П'ять факторів – це не вся людина, а зручна таксономічна сітка, що дозволяє впорядкувати різноманіття індивідуальних профілів і порівнювати їх між собою. Саме через

відповідну операційну зручність модель стала стандартом у дослідженнях, де особистісні риси виступають предикторами або модераторами інших змінних.

Для завдань дослідження це принципово. Питання не в тому, яка теорія особистості є «правильною». Питання в тому, які стабільні характеристики людини впливають на те, як вона переживає тривалий стрес – і чи можна виміряти ці характеристики достатньо точно, щоб простежити їх зв'язок із емоційним інтелектом і стресостійкістю. П'ятифакторна модель відповідає на обидва запити: вона операціоналізована, психометрично перевірена і широко застосована у суміжних дослідженнях, що забезпечує порівнянність отриманих даних.

Нейротизм – риса, що найбезпосередніше пов'язана зі стресовими реакціями. Люди з високими показниками гостріше реагують на негативні стимули, швидше переходять до катастрофічних інтерпретацій і з більшими труднощами повертаються до рівноваги після збурення. К. ДеЯнг пояснює це через нейробіологічний механізм: нейротизм корелює з підвищеною реактивністю лімбічної системи, що породжує інтенсивні й тривалі емоційні відповіді на загрозу (DeYoung, 2015). Реакція виникає швидко – і так само повільно згасає.

У воєнних умовах ця особливість набуває особливої ваги. Людина з вираженим нейротизмом не просто гостріше переживає окремі небезпечні події – вона зберігає напруження і після їх завершення. Тіло й психіка залишаються в режимі готовності до загрози, яка вже минула. За умов хронічного стресу, де події не завершуються, а нашаровуються одна на одну, відповідна особливість перетворюється на фактор виснаження. Відновлення між епізодами не відбувається – ресурси витрачаються безперервно.

Водночас нейротизм не є вироком. Висока чутливість до загрози може функціонувати і як сигнальна система – вона змушує людину помічати небезпеку раніше за інших. Проблема не у самій реактивності, а у відсутності механізмів її регуляції. Саме тут емоційний інтелект набуває значення: він не знижує

нейротизм як рису, але забезпечує здатність обробляти інтенсивні реакції, не даючи їм дезорганізовувати поведінку.

Екстраверсія діє за принципово іншою логікою. Її зв'язок зі стресом не прямий – він опосередкований соціальною активністю і схильністю до позитивного емоційного досвіду. Л. Смілі показує: екстраверти частіше переживають позитивні емоції не тому, що їм щастить більше, а тому що вони активніше шукають середовища, яке такі емоції генерує (Smillie et al., 2017). Соціальна залученість, включення у діяльність, пошук контакту з іншими – все це послаблює дію стресорів не через уникнення, а через активне наповнення досвіду ресурсними переживаннями.

За складних обставин ця орієнтація стає чимось більшим за темпераментну особливість. Соціальна активність екстраверта – це фактично стратегія адаптації, навіть якщо людина не усвідомлює її як стратегію. Вона звертається по підтримку, підтримує контакти, залишається включеною у спільноту – і через це отримує доступ до ресурсів, які інтровертованіші люди можуть не використовувати навіть за їх наявності. У воєнному контексті, де соціальна тканина нерідко розривається через переміщення і втрати, збереження здатності підтримувати зв'язки набуває прямого захисного значення.

Сумлінність працює інакше, ніж нейротизм чи екстраверсія. Вона не визначає емоційну реактивність і не задає тон соціальної поведінки – вона організовує діяльність. Люди з високими показниками схильні структурувати власні дії навіть там, де зовнішня структура зникає. Невизначеність для них – не привід зупинитися, а завдання, що потребує впорядкування. Б. Робертс показує: сумлінність стійко пов'язана з проблемно-орієнтованими стратегіями копінгу – тими, що спрямовані на зміну ситуації, а не на управління власними переживаннями щодо неї (Roberts et al., 2017). Саме через це вона знижує емоційне напруження: не прямо, а через дію.

У нестабільному середовищі відповідна риса набуває захисної функції. Коли зовнішній порядок розпадається, внутрішній регулятор поведінки стає особливо важливим. Людина зі вираженою сумлінністю продовжує ставити цілі,

дотримуватися розпорядку, завершувати розпочате – навіть якщо масштаб і горизонт планування скорочуються до мінімуму. Відповідна стабільність у поведінці підтримує відчуття контролю над хоча б якоюсь частиною власного життя, що саме по собі є антидепресивним ресурсом.

Доброзичливість і відкритість до досвіду діють на інших рівнях – і обидві опосередковано. Доброзичливість не захищає від стресу напряду, але полегшує доступ до соціальної підтримки. Люди, схильні до співпраці і тактовної взаємодії, легше підтримують близькі стосунки і з більшою імовірністю отримують допомогу в скрутний момент. Не тому, що просять частіше, – а тому що їхнє оточення охочіше відгукується.

Відкритість до досвіду пов'язана з когнітивною гнучкістю – здатністю не застрягати на першій інтерпретації події. Людина з високим показником відповідної риси допускає кілька можливих прочитань ситуації, легше переглядає власні оцінки і не тримається за попередні судження, коли обставини змінюються. Р. Маккрей показує: поєднання доброзичливості й відкритості до досвіду формує передумови адаптивного реагування саме тому, що забезпечує одночасно соціальний ресурс і когнітивну рухливість (McCrae, Costa, 2002). Перша дає опору в людях, друга – у власному мисленні.

Разом п'ять рис утворюють не просто перелік характеристик, а взаємопов'язану систему диспозицій. Нейротизм задає чутливість до загрози. Сумлінність організовує відповідь на неї. Екстраверсія відкриває соціальні канали підтримки. Доброзичливість утримує ці канали робочими. Відкритість до досвіду не дає мисленню закатості під тиском. Жодна риса не діє ізольовано – їх поєднання і визначає індивідуальний спосіб зустрічати кризу.

Розгляд особистісних рис доповнює концепція самоефективності А. Бандури. Дослідник визначає її як механізм, що формує впевненість у здатності впливати на події. Високий рівень самоефективності змінює інтерпретацію ситуації, оскільки загроза сприймається як контрольована (Bandura, 2012). У результаті людина обирає активні стратегії дій і швидше переходить до практичних кроків.

Локус контролю – характеристика, що визначає не стільки те, що людина робить, скільки те, як вона пояснює те, що з нею відбувається. Дж. Роттер показав: люди з внутрішнім локусом схильні пов'язувати події власного життя з власними діями – і через це залишаються активними навіть у складних обставинах. Люди із зовнішнім локусом покладають відповідальність на обставини, випадок або інших – і частіше реагують пасивністю та підвищеною тривожністю (Rotter, 1966). Різниця не у здібностях і не у волі, а у базовому переконанні щодо власної спроможності впливати на події.

У воєнному середовищі відповідна характеристика набуває особливої гостроти. Об'єктивно людина справді втрачає значну частину контролю над власним життям – над безпекою, переміщенням, планами, іноді над базовими умовами існування. За таких умов зовнішній локус контролю стає додатковим тягарем: переконання у власній безсилості накладається на реальну обмеженість можливостей і посилює відчуття пастки. Внутрішній локус, навпаки, допомагає знайти зону власної дії навіть там, де вона мінімальна. Не ілюзія контролю, а реалістичне виокремлення того, що залишається у сфері власних рішень, – саме це підтримує здатність діяти і не розсипатися.

Важливо, що навіть невеликий обсяг суб'єктивного контролю має значення. Дрібні рішення, щоденний розпорядок, збережені ритуали – все це не дрібниці, а інструменти підтримання відчуття власної присутності у власному житті. Людина, яка продовжує робити хоч щось свідомо і послідовно, утримує зв'язок із власною спроможністю – і це безпосередньо впливає на рівень тривожності й депресивних проявів.

Толерантність до невизначеності – окрема характеристика, хоча її зв'язок із локусом контролю очевидний. Р. Ладусер зі співавторами показує: низький рівень відповідної властивості підсилює тривожність і блокує ухвалення рішень навіть тоді, коли інформації для цього достатньо (Ladouceur et al., 2000). Людина не може рухатися вперед, поки не отримає гарантій – а гарантій немає і не буде. Через це вона застрягає між неможливістю діяти без певності і неможливістю досягти цієї певності.

Воєнна ситуація підносить невизначеність до рівня, з яким більшість людей ніколи раніше не стикалася. Невідомо, що буде завтра, де безпечно, що станеться з близькими, коли і чим усе закінчиться. За таких умов низька толерантність до невизначеності перетворюється на серйозний дезадаптивний чинник – не тому, що людина слабка, а тому що середовище систематично не дає їй того, що вона потребує для функціонування. Натомість висока толерантність дозволяє діяти без повної картини, приймати рішення на основі неповних даних і не розпадатися від усвідомлення того, скільки залишається невідомим. Не байдужість до невизначеності – а здатність її витримувати, не втрачаючи орієнтирів.

Зіставлення підходів дає змогу простежити, що особистісні риси впливають на всі етапи переживання стресу. Вони визначають первинну оцінку ситуації, вибір стратегії реагування та швидкість відновлення. Риси взаємодіють із когнітивними й емоційними механізмами, формуючи цілісну систему саморегуляції. Вирішальну роль відіграє поєднання диспозицій, а не окрема характеристика.

У воєнний період значення описаних властивостей зростає. Високий нейротизм підвищує ризик тривожності й депресивних проявів. Сумлінність, самоефективність та внутрішній локус контролю підтримують адаптацію. Екстраверсія і доброзичливість забезпечують доступ до соціальних ресурсів. Названа сукупність не визначає поведінку наперед, проте впливає на вибір способів подолання кризи.

Особистісні риси формують базовий рівень регуляції, на якому виникають індивідуальні стратегії подолання стресу. Вплив диспозицій реалізується через складніші механізми. Серед них провідне місце посідає емоційний інтелект.

1.5. Теоретичні передумови взаємозв'язку емоційного інтелекту, стресостійкості, тривожності та особистісних рис

Побудова цілісного уявлення про взаємозв'язок емоційного інтелекту, стресостійкості, тривожності та особистісних рис потребує інтеграції кількох

теоретичних ліній, які раніше розглядалися відносно автономно. У сучасній психології простежується тенденція до поєднання когнітивного, емоційного та особистісного підходів, що пояснює індивідуальні відмінності у переживанні стресу та способах його подолання. Кожен із підходів окремо дає лише часткову відповідь – повна картина складається з їх перетину.

П. Саловей і Дж. Мейєр визначають емоційний інтелект як когнітивну здатність – не рису, не компетентність, не стиль поведінки. Здатність у точному розумінні: вона або розвинена, або ні, і її рівень можна виміряти. Структура охоплює чотири послідовні операції: розпізнавання емоцій, їх використання у мисленні, розуміння причин і закономірностей емоційних станів та свідомо регуляція (Mayer et al., 2016). Ієрархія тут принципова – кожен рівень є передумовою для наступного. Неможливо регулювати те, чого не розумієш. Неможливо розуміти те, чого не помічаєш.

Відповідна чіткість визначення має практичні наслідки. Людина з розвинутою здатністю до обробки емоційної інформації точніше зчитує власні переживання і сигнали середовища. Вона розрізняє тривогу від втоми, роздратування від страху, реальну загрозу від звичної насторогу. Саме через відповідну точність знижується ймовірність помилкової оцінки ситуації – і відкривається простір для вибору адекватної стратегії реагування, а не автоматичної імпульсивної відповіді.

К. Петрідес, працюючи в рамках рисової концепції, підтверджує схожу закономірність: люди з вищим рівнем емоційного інтелекту демонструють нижчий дистрес і вищу адаптивність у складних ситуаціях (Petrides et al., 2016). Рисова і здатнісна моделі розходяться в розумінні природи конструкту, але сходяться в описі його функції. Незалежно від того, чи трактувати емоційний інтелект як здібність або як диспозицію, механізм захисту від реактивності залишається тим самим: людина, що розуміє власний емоційний стан, має більше часу між стимулом і відповіддю на нього.

У воєнному контексті відповідний часовий проміжок набуває особливої ваги. Хронічний стрес скорочує його до мінімуму – реакції стають

автоматичними, імпульсивними, важкокерованими. Розвинений емоційний інтелект не усуває це скорочення, але протидіє йому: зберігає здатність помітити власну реакцію до того, як вона вже визначила поведінку. Не контроль над емоціями у сенсі їх придушення – а розпізнавання їх достатньо рано, щоб зробити свідомий вибір.

У транзакційній моделі Р. Лазаруса стрес не є властивістю ситуації – він виникає у просторі між ситуацією і тим, як людина її оцінює. Одна й та сама подія для різних людей може бути загрозою, викликом або нейтральним фактом – залежно від того, які ресурси вона вважає доступними і як інтерпретує власні можливості впоратися. Емоційний інтелект входить у відповідний процес як регулятор оцінки: він впливає на те, яким чином людина читає ситуацію і що обирає як відповідь на неї (Smith & Lazarus, 1990).

Механізм переоцінки тут є центральним. Людина з розвиненим емоційним інтелектом здатна повернутися до вже сформованої оцінки і переглянути її – не тому що ситуація змінилася, а тому що змінився кут зору. Загроза, що здавалася некерованою, може виявитися частково контрольованою. Реакція, що здавалася єдиною можливою, виявляється лише однією з кількох. Переоцінка – це не оптимізм і не заперечення небезпеки. Це свідомо когнітивна операція, що розширює простір можливих відповідей на ситуацію і знижує інтенсивність тривожності через відновлення відчуття керованості.

Зв'язок між емоційним інтелектом і тривожністю не однонаправлений. Висока емоційна усвідомленість дозволяє помітити напруження на ранніх стадіях – до того, як воноросло до рівня, що дезорганізує поведінку. Людина фіксує сигнал і може зреагувати на нього, поки він ще не став домінуючим станом. Низький рівень емоційної регуляції, навпаки, залишає тривогу без обробки: вона не розпізнається як окремий стан, не осмислюється і не знімається – а просто накопичується.

А. Екстрема показує: емоційний інтелект негативно корелює з тривожністю і депресивністю, виступаючи буфером між стресовим впливом і дезадаптивною реакцією (Extremera & Fernández-Berrocal, 2016). Буфер тут – не

метафора пом'якшення, а операційний механізм із конкретним змістом. Він уповільнює перехід від зовнішнього стресора до внутрішньої дезорганізації, вставляючи між ними шар усвідомлення і вибору. Чим розвиненіший відповідний шар, тим менша ймовірність того, що стресова ситуація автоматично перетвориться на тривожний або депресивний стан.

У воєнному контексті, де стресові впливи є безперервними і різноманітними, буферна функція емоційного інтелекту набуває особливого значення. Зовнішній тиск не зникає – але те, чи трансформується він у хронічну тривожність, залежить від того, наскільки людина здатна перехоплювати власні реакції до їх закріплення. Не нейтралізувати стрес, а не давати йому осідати у вигляді стійких дезадаптивних патернів – у цьому і полягає практичний зміст описаного механізму.

У п'ятифакторній моделі особистості емоційний інтелект тісно пов'язаний із нейротизмом і екстраверсією. К. Петрідес свідчить, що високий рівень нейротизму асоціюється з низьким емоційним інтелектом, тоді як екстраверсія та сумлінність сприяють його розвитку (Petrides et al., 2016). Риси особистості не лише співіснують із емоційним інтелектом – вони частково зумовлюють його рівень.

Особистісні риси визначають базову реактивність, однак емоційний інтелект забезпечує гнучкість реагування. Через це він постає медіатором між стабільними характеристиками особистості та змінними психічними станами. Медіаторна функція особливо помітна тоді, коли людина з вираженим нейротизмом попри це зберігає здатність до саморегуляції – завдяки розвиненій емоційній усвідомленості.

Р. Бар-Он рухається в іншому напрямі, ніж Мейєр і Саловей. Для нього емоційний інтелект – не когнітивна здатність, а сукупність емоційно-соціальних компетентностей, що визначають, наскільки ефективно людина справляється з вимогами середовища (Bar-On & Parker, 2000). Серед ключових – стресостійкість, імпульс-контроль і адаптивність. Кожна виконує власну

функцію у процесі подолання стресу, але разом вони утворюють систему, що підтримує функціонування навіть за інтенсивного тиску.

Стресостійкість у розумінні Бар-Она – не витривалість і не нечутливість. Це здатність зберігати внутрішню рівновагу, продовжуючи діяти, поки навколо змінюється все. Імпульс-контроль забезпечує паузу між реакцією і дією – можливість не діяти негайно під впливом гострого переживання. Адаптивність дозволяє змінювати стратегії, коли попередні перестають працювати, без надмірних витрат на опір змінам. Поєднання трьох компетентностей дає те, що не забезпечує жодна з них окремо: гнучке і водночас стійке реагування.

Показово, що Бар-Он прямо пов'язує емоційний інтелект із резильєнтністю. Організованість і вольові зусилля самі по собі не гарантують відновлення після інтенсивного стресу – без здатності регулювати емоції вони можуть навіть посилювати виснаження, підтримуючи людину у стані постійної мобілізації без справжнього відпочинку. Емоційна регуляція – це не додаток до вольових ресурсів, а їх необхідна умова.

Martins et al. (2010) підтверджують: люди з вищим рівнем емоційного інтелекту рідше закріплюють негативні переконання після травматичного досвіду і швидше повертаються до стабільного функціонування. Відповідна закономірність пояснює давно помічений парадокс: люди з подібним досвідом втрат, небезпеки і хронічного стресу демонструють різне довгострокове наслідки. Зовнішні обставини однакові – внутрішня обробка досвіду різна. Той, хто здатний розпізнати власні реакції, осмислити їх і не дати їм кристалізуватися у стійкі негативні схеми, виходить із кризи з іншим результатом – не тому що менше постраждав, а тому що інакше опрацював те, що пережив.

Особистісні риси визначають базову реактивність, емоційний інтелект забезпечує регуляцію емоцій і когнітивну переоцінку, тоді як тривожність і депресивність виступають індикаторами ефективності або порушення відповідних процесів. Стресостійкість формується як результат взаємодії всіх названих компонентів – у цьому полягає її системний характер.

У воєнному контексті описана модель набуває прикладного значення – пояснює, чому люди з подібними зовнішніми умовами демонструють різний рівень адаптації. Різниця полягає не лише у силі стресових впливів, а у внутрішніх механізмах їх опрацювання. Зовнішня подія однакова – внутрішня відповідь на неї визначається індивідуальною архітектурою саморегуляції.

Зрештою, емоційний інтелект постає ключовим чинником, що опосередковує взаємозв'язок між особистісними рисами, тривожністю, депресивністю та стресостійкістю. Він інтегрує різні рівні психічної регуляції та створює умови для ефективного подолання стресу. Саме на перевірку відповідних зв'язків і спрямовано подальше емпіричне дослідження.

Висновки до першого розділу

Сформовано узгоджене теоретичне поле, де емоційний інтелект витлумачено як поєднання когнітивних операцій із емоційною інформацією та відносно сталих особистісних властивостей. Розбіжності між здатнісними, рисовими і змішаними моделями не нівелюють спільного змісту: регуляція емоцій, організація поведінки, підтримання психічної рівноваги.

Стрес окреслено як процес, що виникає внаслідок когнітивної оцінки вимог ситуації та доступних ресурсів. Стресостійкість не зводиться до витривалості. Вона полягає у гнучкому тлумаченні подій, доборі способів подолання та відновленні функціонування. Життестійкість і резильєнтність уточнюють описаний конструкт через роль переконань, адаптивності й соціальної підтримки.

Тривожність і депресивність подано як пов'язані стани різної динаміки. Перша виникає як відповідь на загрозу й за тривалого впливу набуває стійкості. Друга формується через виснаження ресурсів і закріплення негативних когнітивних схем. У воєнних умовах обидва стани пролонгуються, змінюють мисленнєві процеси та поведінкові реакції.

Особистісні риси визначають чутливість до стресових впливів, характер оцінювання подій і вибір копінг-стратегій. Найвідчутніший вплив мають

нейротизм, сумлінність, самоефективність, локус контролю. Їх поєднання задає індивідуальний спосіб реагування, що реалізується через механізми емоційної регуляції.

Емоційний інтелект виконує інтегровальну функцію в системі взаємодії особистісних характеристик і психічних станів. Він опосередковує вплив диспозицій на тривожність і депресивність, забезпечує когнітивну переоцінку подій, впливає на результативність подолання стресу. Стресостійкість постає як наслідок узгодженої роботи означених компонентів, тоді як інтенсивність тривожних і депресивних проявів фіксує ступінь порушення регуляції.

РОЗДІЛ 2. ДИЗАЙН ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація дослідження та характеристика вибірки

Емпіричне дослідження спрямоване на з'ясування характеру взаємозв'язку між емоційним інтелектом і стресостійкістю особистості в умовах війни, а також на встановлення ролі тривожності, депресивності та особистісних рис у відповідній системі взаємодії. Для досягнення мети визначено такі завдання:

- Виміряти рівні емоційного інтелекту, стресостійкості, тривожності, депресивності та особистісних рис у вибірці учасників.
- Встановити характер і силу кореляційних зв'язків між досліджуваними показниками.
- Виявити компоненти емоційного інтелекту, що найбільше пов'язані зі стресостійкістю.
- Розробити та обґрунтувати тренінгову програму розвитку емоційного інтелекту як чинника стресостійкості.

Загальний обсяг вибірки становить 120 осіб. За статтю розподіл є таким: 65 жінок (54,2%), 54 чоловіки (45,0%) і 1 особа (0,8%), яка обрала варіант «інше / волю не вказувати». Переважання жіночої частини є незначним, що загалом забезпечує можливість коректного гендерного зіставлення.

Вікові межі вибірки охоплюють діапазон від 16 до 63 років. Середній вік учасників становить 29,4 року ($SD = 10,9$), що свідчить про переважання осіб молодого та середнього дорослого віку. Описана вікова структура відображає категорії населення, найбільш залучені до активного соціального, освітнього та професійного життя в умовах тривалого воєнного стресу.

Освітній рівень вибірки загалом є досить високим. Більшість учасників – 75 осіб (62,5%) – мають вищу освіту. Неповну вищу освіту зафіксовано у 16 осіб (13,3%), середню спеціальну – у 13 (10,8%), середню – у 16 (13,3%). Різноманітність освітніх рівнів розширює репрезентативність вибірки, хоча переважання осіб із вищою освітою слід враховувати при інтерпретації результатів.

За сімейним станом половину вибірки складають неодружені – 60 осіб (50,0%). Одружені становлять 39 осіб (32,5%), у цивільному шлюбі перебувають 12 (10,0%), розлучені – 8 (6,7%), вдівців і вдів – 1 особа (0,8%). Домінування неодружених учасників узгоджується з молодим середнім віком вибірки.

Переважає більшість учасників проживає в містах – 112 осіб (93,3%), у селах – 8 (6,7%). Вказаний розподіл відображає реальну картину дистанційного збору даних через інтернет-платформи, де міські мешканці мають ширший доступ до відповідних інструментів.

Зайнятість у вибірці є різноманітною. Найбільша частка – 50 осіб (41,7%) – поєднує декілька видів зайнятості. Студенти становлять 31 особу (25,8%), зайняті за основним місцем роботи – 29 (24,2%), тимчасово не працюють – 7 (5,8%), перебувають у декретній відпустці – 3 (2,5%). Значна частка тих, хто суміщає роботу і навчання або кілька видів діяльності, свідчить про типову для воєнного часу адаптаційну стратегію зайнятості. Розподіл учасників за видом зайнятості унаочнено на рисунку 2.1.

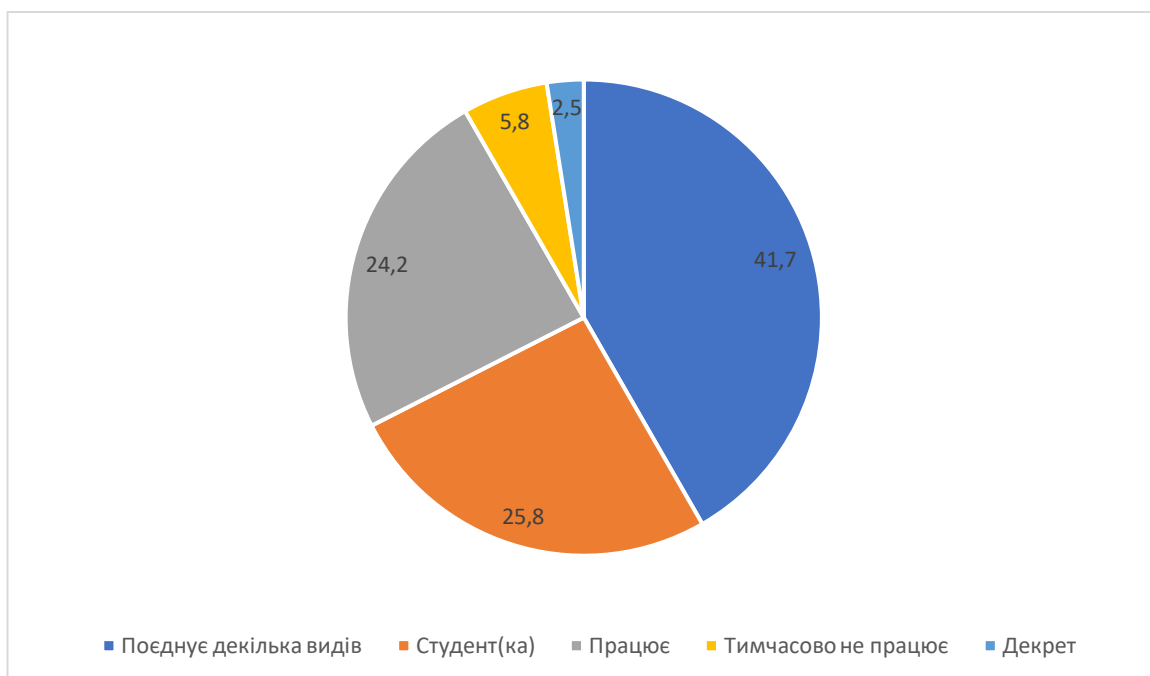


Рисунок 2.1. Розподіл учасників дослідження за видом зайнятості (% , N = 120)

Більшість учасників не мають дітей – 91 особа (75,8%); батьки становлять 29 осіб (24,2%). Цей показник корелює з молодим середнім віком і переважанням неодружених у вибірці.

Важливим контекстуальним параметром є досвід вимушеного переміщення через війну. Більш ніж половина учасників – 62 особи (51,7%) – не змінювали місця проживання. Водночас 58 осіб (48,3%) мали такий досвід, що свідчить про значне представлення вимушено переміщених у вибірці. Ця обставина є суттєвою для інтерпретації результатів, оскільки переміщення само по собі є додатковим стресором, що навантажує адаптаційні ресурси. Порівняльне співвідношення наведено на рисунку 2.2.

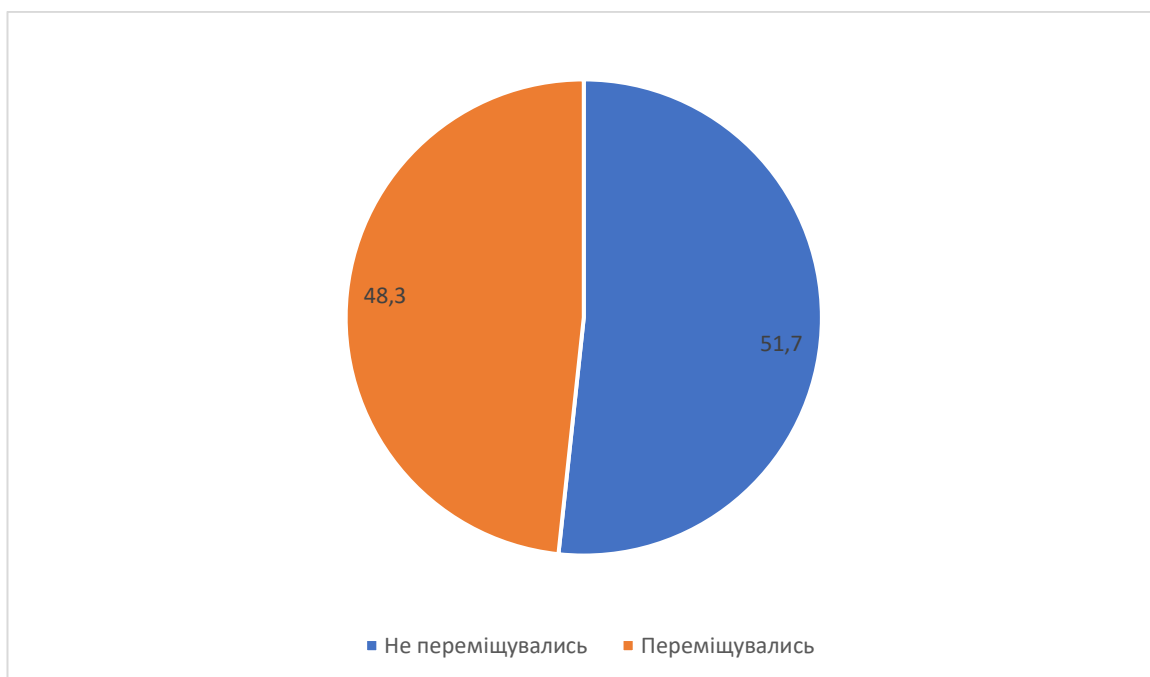


Рисунок 2.2. Розподіл учасників за досвідом вимушеного переміщення (%), N = 120

Досвід безпосередньої взаємодії з військовослужбовцями – особистої, професійної або волонтерської – зафіксовано у 82 учасників (68,3%), тоді як у решти 38 (31,7%) такого досвіду немає. Висока частка тих, хто контактував із військовими, відображає реалії українського суспільства в умовах

повномасштабного вторгнення і може бути значущим чинником при аналізі рівня стресостійкості та специфіки емоційних реакцій.

Соціально-демографічна структура вибірки загалом відповідає актуальному запиту дослідження: вона охоплює дорослих різного віку, освітнього та сімейного статусу, значна частина яких має прямий досвід переживання воєнного стресу в різних його проявах. Докладний розподіл представлено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Соціально-демографічна характеристика вибірки (N = 120)

Показник		N	%
Стать	Жіноча	65	54,2
	Чоловіча	54	45,0
	Інше / волію не вказувати	1	0,8
Вік	Мінімум – максимум	16 – 63	
	М (SD)	29,4 (10,9)	
Рівень освіти	Вища	75	62,5
	Неповна вища	16	13,3
	Середня спеціальна	13	10,8
	Середня	16	13,3
Сімейний стан	Неодружений(а)	60	50,0
	Одружений(а)	39	32,5
	У цивільному шлюбі	12	10,0
	Розлучений(а)	8	6,7
	Вдівець / вдова	1	0,8
Місце проживання	Місто	112	93,3
	Село	8	6,7
Зайнятість	Поєднує декілька видів зайнятості	50	41,7
	Студент(ка)	31	25,8
	Працює	29	24,2
	Тимчасово не працює	7	5,8
	Декрет	3	2,5
Наявність дітей	Так	29	24,2
	Ні	91	75,8

Вимушене переміщення через війну	Так	58	48,3
	Ні	62	51,7
Досвід взаємодії з військовослужбовцями	Так	82	68,3
	Ні	38	31,7

Отже, дослідження охопило 120 осіб, дані від яких зібрано дистанційно у два етапи. Вибірка є різномірною за основними соціально-демографічними параметрами: представлені обидві статі, широкий віковий діапазон, різні рівні освіти, типи зайнятості та сімейного стану. Більшість учасників проживає в містах і належить до молодого дорослого віку. Показово, що майже половина вибірки має досвід вимушеного переміщення, а понад дві третини – безпосередній досвід взаємодії з військовослужбовцями. Описана структура вибірки відповідає предмету дослідження і забезпечує достатнє підґрунтя для подальшого аналізу.

2.2. Дизайн дослідження та етапи його реалізації

Дослідження побудоване за кореляційним дизайном із порівняльними елементами. Основна логіка полягає у з'ясуванні характеру та сили зв'язків між емоційним інтелектом, стресостійкістю, тривожністю, депресивністю й особистісними рисами, а також у перевірці припущення про медіаторну роль емоційного інтелекту у взаємодії між стабільними диспозиціями особистості та змінними психічними станами. Такий дизайн дозволяє не лише зафіксувати наявність зв'язків, а й простежити їхню спрямованість і відносну вагу кожної змінної.

Дослідження реалізовувалося у два послідовні етапи, що різняться за часом, обсягом вибірки та науковим контекстом. Перший етап здійснено в межах курсової роботи на тему «Емоційний інтелект особистості як чинник стресостійкості в умовах війни». На відповідному етапі сформовано початкову частину вибірки, апробовано діагностичний інструментарій і перевірено логіку

збору даних. Другий етап реалізовано вже в межах магістерського дослідження з тією ж тематикою. Його мета полягала в розширенні вибіркової сукупності, уточненні розподілу за соціально-демографічними параметрами та отриманні даних, достатніх для повноцінного статистичного аналізу.

Обидва етапи реалізовано з використанням платформи Google Forms. Вибір інструменту зумовлений низкою практичних переваг: забезпечення анонімності відповідей, зручний доступ через інтернет, автоматичне зведення даних у табличному форматі, що спрощує подальшу статистичну обробку. Анкети поширювалися дистанційно через соціальні мережі та месенджери. Це дозволило залучити учасників із різних регіонів України, що підвищує географічну різноманітність вибірки. Участь у дослідженні була добровільною. Жодних особистих ідентифікаторів не збиралося, що унеможливило деанонімізацію респондентів.

Концептуальна логіка дослідження спиралася на кілька взаємопов'язаних гіпотез. По-перше, очікувався позитивний зв'язок між загальним рівнем емоційного інтелекту та стресостійкістю: вищий рівень розвитку емоційних здібностей має корелювати з більшою здатністю зберігати функціональність в умовах тривалого навантаження. По-друге, передбачалося, що тривожність і депресивність перебуватимуть у зворотному зв'язку з емоційним інтелектом і стресостійкістю, виступаючи індикаторами порушення регуляції. По-третє, особистісні риси – передусім нейротизм, сумлінність і емоційна стабільність – мали виявити диференційований вплив на досліджувані показники, що відповідає теоретичним позиціям, розглянутим у першому розділі.

Процедура збору даних охоплювала кілька послідовних кроків. Спочатку учасникам пропонувалося ознайомитися з короткою інформацією про мету дослідження та умови участі. Після підтвердження добровільної згоди вони переходили до заповнення соціально-демографічної анкети, далі – до психодіагностичних методик. Порядок методик залишався фіксованим для всіх учасників, що мінімізувало ефект послідовності. Середній час заповнення анкети становив орієнтовно 20–25 хвилин.

Отримані дані зведено в єдину базу та перенесено до середовища статистичної обробки. На цьому етапі здійснено перевірку повноти відповідей, виключення анкет із системними пропусками та кодування змінних відповідно до ключів обраних методик. Додатково використано методи описової статистики для характеристики розподілу показників у вибірці.

2.3. Психодіагностичний інструментарій дослідження

Добір психодіагностичного інструментарію визначався логікою дослідження та його концептуальною схемою. Кожна методика відповідає конкретному вимірюваному конструкту й узгоджується з теоретичними положеннями. Загальна структура інструментарію охоплює чотири психодіагностичні методики та авторську анкету. Разом вони утворюють діагностичний комплекс, що дозволяє вимірювати емоційний інтелект, стресостійкість, тривожність, депресивність та особистісні риси як взаємопов'язані змінні єдиної дослідницької моделі.

Перш ніж перейти до опису кожного інструменту, доцільно подати узагальнювальну характеристику використаного інструментарію у вигляді таблиці 2.2, що систематизує методики за конструктом, функцією та шкалами вимірювання.

Таблиця 2.2

Психодіагностичний інструментарій дослідження

Методика	Конструкт	Що вимірює	Кількість пунктів	Шкали
Опитувальник емоційного інтелекту Н. Холла	Емоційний інтелект	Рівень розвитку компонентів емоційного інтелекту	30	Емоційна обізнаність; керування емоціями; самомотивація; емпатія; розпізнавання емоцій інших

Шкала резильєнтності Коннора– Девідсона (CD-RISC-10)	Стресостійкість / резильєнтність	Здатність долати труднощі й зберігати рівновагу	10	Інтегральний показник резильєнтності
Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS)	Тривожність і депресивність	Вираженість тривожних і депресивних проявів	14	Тривога; депресія
Тест TIPI- UKR	Особистісні риси (Big Five)	Індивідуально- психологічні диспозиції	10	Екстраверсія; дружелюбність; сумлінність; емоційна стабільність; відкритість досвіду
Авторська анкета	Контекстуальні характеристики	Соціально- демографічні параметри та емоційний інтелект і здатність до саморегуляції	20	—

Наведена структура дозволяє простежити логічну відповідність між теоретичними конструктами та вимірювальними інструментами. Кожна методика займає чітко визначене місце в загальній схемі дослідження й не дублює інші за змістом вимірювання.

Опитувальник емоційного інтелекту Н. Холла. Методика розроблена Н. Холлом і адаптована для вимірювання рівня емоційного інтелекту як інтегративної характеристики особистості. Вона ґрунтується на змішаній моделі емоційного інтелекту, що поєднує когнітивні здібності з особистісними властивостями.

Опитувальник містить 30 тверджень, що оцінюються за семибальною шкалою від «повністю не згоден» (–3 бали) до «повністю згоден» (+3 бали). Відповідна шкала Лікерта з двобічним розподілом дозволяє фіксувати не лише рівень вираженості ознаки, а й її спрямованість – узгодження або заперечення

твердження. Це підвищує диференціовальну здатність методики порівняно з одностороннім форматом відповідей.

Структура методики охоплює п'ять шкал. Перша – емоційна обізнаність – вимірює здатність усвідомлювати власні емоційні стани, розуміти їх природу та використовувати як джерело інформації про власну поведінку. Пункти відповідної шкали (1, 2, 4, 17, 19, 25) спрямовані на виявлення рефлексивного ставлення до власних переживань. Друга шкала – керування емоціями – охоплює здатність регулювати емоційні реакції, відновлюватися після негативних переживань і зберігати внутрішню рівновагу. Пункти (3, 7, 8, 10, 18, 30) відображають поведінкові стратегії управління емоційним станом. Третя шкала – самомотивація – фіксує здатність спрямовувати емоційний ресурс на досягнення мети, зберігати наполегливість і творчий підхід до проблем (пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22). Четверта шкала – емпатія – вимірює чутливість до емоційних станів інших людей, здатність розпізнавати невербальні сигнали й потреби оточення (пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28). П'ята шкала – розпізнавання емоцій інших – охоплює соціальні навички, що забезпечують вплив на емоційний стан співрозмовника, підтримку і конструктивну взаємодію (пункти 12, 15, 24, 26, 27, 29).

Парціальний рівень по кожній шкалі інтерпретується за такими критеріями: 14 балів і вище – високий рівень; від 8 до 13 балів – середній; 7 балів і нижче – низький. Інтегративний показник емоційного інтелекту формується як сума балів за всіма п'ятьма шкалами з урахуванням знаку. При значенні 70 і вище фіксується високий рівень; від 40 до 69 – середній; 39 і нижче – низький.

Доцільність використання відповідної методики визначається кількома чинниками. По-перше, вона охоплює всі ключові компоненти емоційного інтелекту, що є предметом дослідження: розпізнавання, регуляцію, мотивацію та соціальну чутливість. По-друге, змішана модель, покладена в основу методики, добре узгоджується з прикладним фокусом дослідження – розумінням того, як емоційний інтелект функціонує в умовах реального стресового навантаження. По-третє, методика є доступною для самостійного заповнення, що відповідає

дистанційному формату збору даних. По-четверте, інструмент широко застосовується в україномовних дослідженнях, що уможлиблює порівняння отриманих результатів із даними суміжних праць.

У контексті дослідження опитувальник Н. Холла виконує функцію головного вимірювального інструменту незалежної змінної – рівня розвитку емоційного інтелекту. Парціальні показники шкал використовуються для визначення того, які саме компоненти найбільше пов'язані зі стресостійкістю та іншими досліджуваними змінними.

Шкала резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-10). Шкала резильєнтності Коннора–Девідсона є одним із найбільш поширених інструментів для вимірювання стресостійкості у міжнародній психологічній практиці. Повна версія методики містить 25 пунктів і розроблена К. Коннором та Дж. Девідсоном. У дослідженні використано скорочену версію CD-RISC-10, що включає 10 найбільш інформативних пунктів, відібраних Л. Кемпбелл-Сіллз і М. Стайном. Скорочена версія продемонструвала високу внутрішню узгодженість (α Кронбаха = 0,85) та конвергентну валідність стосовно повної шкали, що підтверджує її психометричну прийнятність для застосування в дослідженнях із компактним форматом тестування.

Теоретична основа методики спирається на розуміння резильєнтності як динамічного процесу адаптації, що охоплює здатність витримувати тиск обставин, зберігати контроль над ситуацією та відновлюватися після стресових подій. Методика вимірює саме операційний вимір стресостійкості: не схильність до стресу, а реальну здатність із ним справлятися.

Кожне з 10 тверджень оцінюється за п'ятибальною шкалою Лікерта від 0 («повністю невірно») до 4 («вірно майже у всіх випадках»). Загальний показник резильєнтності обчислюється як сума балів і може коливатися від 0 до 40. Вищий бал відповідає вищому рівню стресостійкості.

Для інтерпретації індивідуальних результатів використано нормативні показники, отримані за результатами всеукраїнського опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни», проведеного у червні–липні 2022 року за участі

1257 респондентів із різних регіонів України. Відповідна нормативна база є методологічно важливою: вона враховує специфіку воєнного контексту, в якому здійснено дослідження, і дозволяє зіставити індивідуальні показники учасників із загальноукраїнською вибіркою в подібних умовах. Нормативні діапазони розподілено на п'ять рівнів: низький (0–15 балів), нижчий за середній (16–20), середній (21–25), вищий за середній (26–30) та високий (31–40).

Твердження методики охоплюють такі аспекти стресостійкості: здатність адаптуватися до змін, впевненість у подоланні труднощів, уміння зберігати зосередженість під тиском, швидкість відновлення після складних ситуацій, стійкість до невдач, здатність управляти неприємними переживаннями. Зміст пунктів відображає поведінковий і когнітивний виміри резильєнтності – саме ті компоненти, які теоретично пов'язані з рівнем емоційного інтелекту.

Обґрунтування вибору CD-RISC-10 визначається кількома міркуваннями. Методика є валідованим інструментом із підтвердженими психометричними характеристиками, що застосовується у дослідженнях стресостійкості в різних популяціях, зокрема у вибірках, що пережили збройні конфлікти та природні катастрофи. Скорочена версія є зручною для дистанційного заповнення, не перевантажує учасників і добре вбудовується в батарею методик. Наявність українських нормативних показників, сформованих безпосередньо у воєнний час, надає результатам додаткової інтерпретаційної точності. У структурі дослідження CD-RISC-10 виконує функцію вимірювання залежної змінної – рівня стресостійкості, що визначається впливом емоційного інтелекту та опосередковується особистісними рисами, тривожністю й депресивністю.

Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS). Госпітальна шкала тривоги і депресії (Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS) розроблена А. Зігмондом та Р. Снайтом у 1983 році. Методика призначена для скринінгового виявлення тривожних і депресивних станів. Попри первісне клінічне призначення, шкала широко застосовується у загальнопсихологічних і популяційних дослідженнях як інструмент вимірювання вираженості субклінічних і клінічних форм тривожності та депресивності. Психометричні характеристики HADS

підтверджені численними валідизаційними дослідженнями: внутрішня узгодженість шкал становить $\alpha = 0,80-0,93$, ретестова надійність є задовільною за короткого міжвимірювального інтервалу.

Методика складається з 14 пунктів, рівномірно розподілених між двома шкалами: тривоги (7 пунктів, позначених літерою «Т») і депресії (7 пунктів, позначених «Д»). Кожен пункт оцінюється за чотирибальною шкалою (0–3), однак порядок відповідей варіюється між пунктами, що мінімізує ефект соціальної бажаності та звичну тенденцію обирати крайні варіанти. Бали підраховуються окремо для кожної шкали. При сумі від 0 до 7 балів стан кваліфікується як норма; від 8 до 10 – як субклінічно виражена тривога або депресія; 11 балів і вище – клінічно виражений рівень.

Теоретична логіка методики ґрунтується на розмежуванні тривожності й депресивності як окремих, хоча і взаємопов'язаних конструктів. Шкала тривоги фіксує психічні прояви напруження: внутрішній неспокій, очікування небезпеки, непосидючість, панічні реакції. Шкала депресії, натомість, орієнтована на виявлення зниження гедоністичного тону – втрати здатності відчувати задоволення, зниження активності та інтересу до повсякденного. Відповідне розмежування є методологічно точним: воно дозволяє розрізняти два стани, які в клінічній практиці часто представлені коморбідно, але мають різну природу і різний зв'язок із механізмами регуляції.

Важливою особливістю HADS є те, що шкала депресії цілеспрямовано уникає соматичних симптомів – втоми, болю, порушення сну – які могли б відображати фізичний стан здоров'я, а не психічний. Завдяки відповідному рішення методика придатна для застосування у здорових популяцій і не вимагає медичної верифікації соматичного статусу учасників.

У контексті дослідження HADS виконує функцію вимірювання двох змінних, що теоретично виступають індикаторами порушення адаптації. Тривожність і депресивність розглядаються як стани, що перебувають у зворотному зв'язку з емоційним інтелектом і стресостійкістю та залежать від особистісних рис, передусім від рівня нейротизму. Методика дозволяє

перевірити, чи виступає емоційний інтелект буфером між стресовим впливом і вираженістю тривожних та депресивних проявів.

Доцільність вибору HADS для дослідження визначається кількома аргументами. Методика є короткою, що знижує навантаження на учасників у і без того складних психічних умовах воєнного часу. Вона охоплює обидва конструкти – тривожність і депресивність – в єдиному інструменті, що зручно для батареїного тестування. Пункти сформульовані у нейтральному, нестигматизуючому форматі, що є важливим у роботі з вибіркою, яка переживає реальний стрес. Шкала є психометрично обґрунтованою, перекладена та застосовується в україномовних дослідженнях. Нарешті, чіткі критерії інтерпретації дозволяють виявляти не лише клінічно значущі рівні, а й субклінічні прояви, що є більш репрезентативними для загальнопопуляційної вибірки.

Тест TIPI-UKR. Тест TIPI (Ten Item Personality Inventory) розроблений С. Гослінгом, С. Рентфроу та В. Суонном як надкоротка версія опитувальника особистісних рис у п'ятифакторній моделі. Оригінальна методика містить лише 10 пунктів і охоплює всі п'ять факторів «Великої п'ятірки» (Big Five): екстраверсію, дружелюбність, сумлінність, емоційну стабільність та відкритість до досвіду. Психометрична валідність скороченого формату підтверджена кількома незалежними дослідженнями: кореляції між TIPI та повними версіями п'ятифакторних опитувальників знаходяться в діапазоні 0,71–0,86.

Для дослідження використано україномовну адаптацію TIPI-UKR, здійснену М. Кліманською та І. Галецькою. Адаптація передбачала не лише переклад, а й лінгвістичну й культурну верифікацію пунктів на україномовній вибірці. Відповідна процедура є важливою умовою екологічної валідності методики, оскільки прямий переклад особистісних характеристик без урахування семантичних відмінностей між мовами може спотворити зміст вимірюваних конструктів.

Кожен із 10 пунктів методики є парою прикметників, що описують особистісні характеристики. Респондент оцінює, наскільки описана пара

відповідає йому особисто, за семибальною шкалою від «абсолютно не погоджуюсь» (1) до «абсолютно погоджуюсь» (7). Для кожного фактора передбачено два пункти – один прямий і один зворотний (позначений зірочкою). Зворотні пункти кодуються з інверсією за формулою: 8 мінус первинний бал. Загальний показник по кожній шкалі обчислюється як середнє арифметичне двох пунктів.

Шкала екстраверсії (пункти 1 і 6*) охоплює товарищівність, активність і соціальну ініціативність. Дружелюбність (пункти 2* і 7) відображає готовність до співпраці, тактовність і емпатійність у стосунках. Сумлінність (пункти 3 і 8*) вимірює організованість, дисциплінованість і відповідальність. Емоційна стабільність (пункти 4* і 9) – протилежна до нейротизму – показує схильність до спокою та емоційної врівноваженості або, навпаки, до тривожності й емоційної нестабільності. Відкритість до досвіду (пункти 5 і 10*) фіксує інтерес до нового, різноманітність інтересів і когнітивну гнучкість.

Теоретична роль п'ятифакторної моделі у дослідженні пов'язана з функцією особистісних рис як базових диспозиційних детермінант реагування на стрес. Риси особистості задають первинну чутливість до стресових впливів і визначають вибір копінг-стратегій. Зокрема, нейротизм (зворотний показник до шкали емоційної стабільності) теоретично має виявляти негативний зв'язок зі стресостійкістю й позитивний – із тривожністю та депресивністю. Сумлінність, навпаки, пов'язана з проблемно-орієнтованим копінгом і збереженням функціональності в умовах невизначеності. Відкритість до досвіду корелює з когнітивною гнучкістю – механізмом, що сприяє переоцінці загрозливих ситуацій.

Вибір TIPI-UKR для дослідження зумовлений кількома практичними й методологічними міркуваннями. Надкоротка форма мінімізує навантаження на учасників і добре вбудовується в розширену батарею методик. Незважаючи на малу кількість пунктів, методика забезпечує вимірювання всіх п'яти базових факторів, що є достатнім для кореляційного аналізу із зовнішніми критеріями. Україномовна адаптація підвищує змістову точність вимірювання. Нарешті,

п'ятифакторна структура особистості є загальновизнаною таксономічною рамкою у диференціальній психології, що забезпечує порівнянність результатів із широким масивом наявних досліджень.

У структурі дослідження TIPI-UKR виконує функцію вимірювання особистісних диспозицій як потенційних модераторів і предикторів стресостійкості. Показники шкал використовуються для перевірки того, чи взаємодія між емоційним інтелектом і стресостійкістю залежить від особистісного профілю учасника, а також для з'ясування відносного внеску кожної риси у загальну картину адаптації.

Авторська анкета. Авторська анкета розроблена з метою збору контекстуальної інформації про учасників дослідження та їхнє ставлення до власного емоційного стану і здатності до саморегуляції. Вона охоплює два блоки: соціально-демографічний і тематичний.

Соціально-демографічний блок фіксує такі параметри: стать, вік, рівень освіти, сімейний стан, місце проживання, тип зайнятості, наявність дітей, досвід вимушеного переміщення через війну, досвід взаємодії з військовослужбовцями. Перелічені параметри слугують для характеристики вибірки і для перевірки того, чи відрізняються досліджувані показники залежно від соціально-демографічного профілю учасника. Зокрема, досвід переміщення і досвід взаємодії з військовими є специфічними для воєнного контексту параметрами, які можуть суттєво впливати на рівень стресостійкості та інтенсивність тривожних проявів.

Тематичний блок складається з десяти запитань, спрямованих на самооцінку учасниками власного рівня стресостійкості, частоти емоційного виснаження, здатності до розпізнавання і регуляції емоцій, використання технік саморегуляції та ставлення до ролі емоційного інтелекту в кризових умовах.

Перше запитання виявляє частоту емоційного виснаження і слугує індикатором загального рівня психічного навантаження учасника. Друге з'ясовує типову стратегію реагування на стресові ситуації: від збереження контролю до дезорганізації поведінки. Третє запитання стосується здатності розпізнавати власні емоції – компонента, що відповідає шкалі емоційної обізнаності

опитувальника Н. Холла. Четверте фіксує увагу до емоційного стану інших, що відповідає конструкту емпатії. П'яте запитання дозволяє оцінити суб'єктивне відчуття успішності емоційної регуляції у складних обставинах.

Шосте запитання є відкрито-закритим: учасник обирає провідний ресурс подолання стресу – соціальну підтримку, самоконтроль, духовні практики або практичну діяльність. Отримані відповіді дозволяють зіставити індивідуальні копінг-стратегії з показниками шкал стандартизованих методик. Сьоме запитання фіксує суб'єктивну оцінку впливу війни на емоційний стан – від значного погіршення до підвищення внутрішньої стійкості. Відповідне запитання є контекстуальним: воно дозволяє врахувати відмінності між учасниками з різним психічним досвідом переживання воєнних подій. Восьме запитання встановлює факт і регулярність використання технік саморегуляції – дихальних вправ, фізичної активності, медитації тощо. Дев'яте запитання передбачає самооцінку за п'ятибальною шкалою здатності підтримувати емоційний баланс упродовж воєнних подій. Десяте, завершальне, запитання фіксує ставлення учасника до ролі емоційного інтелекту як чинника стійкості у кризових ситуаціях.

Доцільність включення авторської анкети до інструментарію полягає в тому, що вона забезпечує контекстуалізацію психодіагностичних даних. Без урахування соціально-демографічного фону і суб'єктивного досвіду учасників статистичні зв'язки між змінними можуть бути інтерпретовані надто абстрактно. Наявність інформації про переміщення, контакт із військовою реальністю, тип зайнятості й самооцінку власної стійкості дозволяє пов'язати отримані результати з конкретними умовами проживання воєнного досвіду.

Загалом сформований діагностичний комплекс охоплює всі ключові змінні дослідницької моделі й забезпечує операціоналізацію теоретичних конструктів на рівні вимірювальних інструментів із підтвердженими психометричними характеристиками. Поєднання стандартизованих методик з авторською анкетою дозволяє отримати як кількісні показники для статистичного аналізу, так і якісний контекст для їхньої інтерпретації. Компактний формат кожного

інструменту відповідає специфіці дистанційного збору даних і мінімізує ризик відмови від участі або незавершеного заповнення через перевантаження.

Висновки до другого розділу

Емпіричне дослідження реалізовано за кореляційним дизайном із порівняльними елементами. Двоетапна організація збору даних – від апробації інструментарію на початковій вибірці до розширення її обсягу – забезпечила послідовність накопичення матеріалу та достатню статистичну базу для повноцінного аналізу. Дистанційний формат на платформі Google Forms дозволив охопити учасників із різних регіонів України та унеможливити деанонімізацію респондентів.

Дослідження охопило 120 осіб із різноманітним соціально-демографічним профілем: представлені обидві статі, широкий віковий діапазон від 16 до 63 років, кілька рівнів освіти, різні типи зайнятості та сімейного стану. Майже половина учасників мала досвід вимушеного переміщення, а понад дві третини – безпосередній контакт із військовослужбовцями. Описана структура вибірки відображає реальний контекст воєнного часу і створює підґрунтя для інтерпретації результатів з урахуванням специфіки пережитого стресу.

Діагностичний комплекс забезпечує операціоналізацію всіх ключових змінних дослідницької моделі. Опитувальник Н. Холла вимірює рівень розвитку п'яти компонентів емоційного інтелекту і виконує функцію головного інструменту незалежної змінної. Шкала CD-RISC-10 фіксує операційний рівень стресостійкості як залежної змінної із застосуванням українських нормативних показників воєнного часу. Госпітальна шкала HADS розмежовує тривожність і депресивність як окремі, хоча й взаємопов'язані індикатори порушення адаптації. Тест TIPI-UKR вимірює п'ять базових особистісних диспозицій, що виступають потенційними предикторами і модераторами стресостійкості. Авторська анкета контекстуалізує кількісні дані через соціально-демографічні параметри та суб'єктивну самооцінку учасників.

Сукупність застосованих інструментів підтверджена психометрично і відповідає специфіці дистанційного збору даних. Поєднання стандартизованих методик з авторською анкетною дозволяє провести кореляційний аналіз між досліджуваними змінними і встановити, які саме компоненти емоційного інтелекту найбільше пов'язані зі стресостійкістю, а також простежити характер взаємодії між особистісними рисами, тривожністю, депресивністю й адаптаційними ресурсами особистості в умовах війни.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Аналіз рівнів та взаємозв'язків емоційного інтелекту, стресостійкості, тривожності та особистісних рис

Дослідження реалізоване дистанційно на платформі Google Forms у два етапи: перший – у межах курсової роботи (апробація інструментарію, формування початкової вибірки), другий – у межах магістерського дослідження (розширення вибіркової сукупності до $N = 120$). Анкети поширювалися через соціальні мережі та месенджери. Участь була добровільною та анонімною.

Аналіз показників авторської анкети. Авторська анкета фіксує суб'єктивну самооцінку учасниками власного емоційного стану, здатності до саморегуляції та сприйняття впливу війни. Аналіз відповідей дозволяє отримати контекстуальну картину, яка доповнює стандартизовані психодіагностичні дані. Нижче подано узагальнення відповідей за кожним запитанням тематичного блоку анкети (див. Додаток А.1). Для кожного запитання підраховано кількість і відсоток відповідей по категоріях. Дані наведено в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Узагальнений розподіл відповідей за показниками авторської анкети
($N = 120$)

Показник	Варіант відповіді	N	%
Частота емоційного виснаження	Дуже часто	34	28,3
	Іноді	54	45,0
	Рідко	22	18,3
	Ніколи	10	8,3
Стратегія реагування на стрес	Зберігаю контроль	30	25,0
	Напружуюся, але швидко відновлююся	68	56,7
	Важко справляюся	22	18,3
Здатність розпізнавати власні емоції	Повністю	62	51,7
	Частково	51	42,5
	Важко розпізнаю	7	5,8
	Завжди	56	46,7

Увага до емоцій інших	Іноді	51	42,5
	Рідко	13	10,8
Здатність керувати емоціями	Так	30	25,0
	Частково	78	65,0
	Рідко або ніколи	12	10,0
Провідні чинники подолання стресу*	Самоконтроль і раціональне мислення	82	39,6
	Підтримка близьких	72	34,8
	Робота або діяльність	38	18,4
	Віра / духовні практики	26	12,6
	Інше	15	7,2
Вплив війни на емоційний стан	Значно погіршила	30	25,0
	Помірно вплинула	55	45,8
	Майже не вплинула	19	15,8
	Підвищила внутрішню стійкість	16	13,3
Використання технік саморегуляції	Регулярно	33	27,5
	Іноді	45	37,5
	Рідко або ніколи	42	35,0
Самооцінка емоційного балансу	1 бал	1	0,8
	2 бали	6	5,0
	3 бали	36	30,0
	4 бали	52	43,3
	5 балів	25	20,8
Роль емоційного інтелекту у кризовій стійкості	Так	67	55,8
	Частково	42	35,0
	Ні / важко відповісти	11	9,2

Понад чверть вибірки (28,3%) повідомляють про дуже часте емоційне виснаження, ще 45,0% – про його періодичний прояв. Загалом три чверті учасників фіксують виснаження з різною частотою. Це узгоджується з теоретичними положеннями про хронічний характер воєнного стресу: тривала мобілізація ресурсів без повноцінного відновлення неминуче веде до виснаження навіть за збереженої зовнішньої функціональності. Показово, що лише 8,3% учасників не відчують виснаження зовсім – ця частина вибірки, імовірно, або вирізняється вищим рівнем резильєнтності, або перебуває у фазі мобілізації, де суб'єктивне відчуття виснаження ще не актуалізоване.

Більшість учасників (56,7%) описують свою реакцію на стрес як напружену, але з відносно швидким відновленням. Чверть вибірки зберігає виражений когнітивний контроль. Проблемний патерн – дезорієнтація або

замкненість – властивий 18,3% учасників. Те, що більш ніж половина вибірки не придушує реакцію, а переживає напруження і повертається до рівноваги, відповідає операційному розумінню резильєнтності за Bonanno (2021): нечутливість до стресу, а здатність відновлюватися попри нього.

Більше половини вибірки (51,7%) оцінюють свою здатність до розпізнавання власних емоцій як повну. Ще 42,5% вказують на часткову здатність. Лише 5,8% учасників відзначають труднощі у розпізнаванні власного емоційного стану. Однак слід враховувати обмеження самооцінки: дослідження показують, що суб'єктивна впевненість у здатності розпізнавати емоції не завжди корелює з об'єктивними показниками емоційної усвідомленості (Petrides et al., 2017). Ця розбіжність є особливо релевантною для умов хронічного стресу, коли гіперпильність маскує звуження емоційного репертуару.

Майже половина учасників постійно звертає увагу на емоції інших, ще 42,5% – ситуативно. Лише кожен десятий рідко фіксує емоційний стан оточення. Висока соціальна чутливість може пояснюватися як розвиненою емпатією, так і захисною гіперпильністю щодо соціального середовища – явищем, характерним для умов невизначеності та загрози.

Переважна більшість (65,0%) відзначає, що намагається керувати емоціями, хоча не завжди успішно. Чверть вибірки оцінює власну регуляцію як ефективну. Лише 10% повідомляють про відсутність або мінімальний контроль над власними реакціями. Показово, що навіть серед тих, хто щойно описав себе як здатного повністю розпізнавати власні емоції, більшість обирає відповідь «не завжди успішно» щодо керування ними. Це підтверджує теоретичне положення про ієрархічність емоційного інтелекту: розпізнавання – необхідна, але недостатня умова регуляції (Mayer et al., 2016).

Домінування самоконтролю й раціонального мислення як основного ресурсу подолання стресу відповідає культурно зумовленій установці на когнітивне опанування загрози. Разом із тим значна частка відповідей стосується соціальної підтримки, що підтверджує буферну роль соціальних зв'язків у стресових ситуаціях (Kalisch et al., 2017). Важливо, що більшість учасників

обирає кілька чинників одночасно – це свідчить про поліресурсний характер адаптації й непокладання на єдину стратегію.

Три чверті вибірки фіксують помірний або значний негативний вплив війни на емоційний стан. Водночас 13,3% учасників зазначають, що пережиті події підвищили їхню внутрішню стійкість. Це явище відповідає поняттю посттравматичного зростання і вписується в логіку концепції Мадді: виклик, прийнятий свідомо, може ставати імпульсом до розвитку, а не лише джерелом ушкодження (Maddi, 2016). Показово, що 15,8% повідомляють про мінімальний вплив – ця частина вибірки, можливо, демонструє той тип стабільної траєкторії, описаної Bonanno (2021), де функціонування зберігається попри зовнішній тиск.

Лише 27,5% учасників регулярно використовують техніки саморегуляції. Решта – або ситуативно, або зовсім не вдається до цілеспрямованих практик. Цей показник є суттєвим у контексті дослідження: розвинена здатність до регуляції на декларативному рівні не рівнозначна систематичній роботі з власними станами. Відтак наявність ресурсу не означає його задіяння – що відповідає спостереженню Southwick і Charney (2012) про те, що ресурс, не задіяний свідомо, не виконує захисної функції.

Більшість учасників оцінюють власну здатність підтримувати емоційний баланс на рівні 4 балів із п'яти (43,3%). Середнє значення становить 3,78, що свідчить про переважно середній та вищий за середній суб'єктивний рівень балансу. Критично низькі оцінки (1–2 бали) фіксують 5,8% учасників – ця підгрупа, імовірно, відповідає тим, у кого виснаження є найбільш вираженим.

Переважає більшість учасників (55,8%) упевнена, що емоційний інтелект сприяє стійкості в кризових ситуаціях. Ще 35,0% визнають цей зв'язок частковим. Лише 9,2% або заперечують його, або вагаються з відповіддю. Висока суб'єктивна переконаність у значущості емоційного інтелекту для кризи відповідає теоретичним положенням першого розділу, проте на рівні емпіричного аналізу вона потребує перевірки через стандартизовані показники.

Аналіз показників емоційного інтелекту (опитувальник Н. Холла) (див. рис. 3.1). Для обрахунку рівнів застосовано нормативні критерії, наведені в

Додатку Б: інтегральний показник 70 і вище – високий рівень; 40–69 – середній; 39 і нижче – низький. Повні індивідуальні дані містяться в Додатку Б.1.

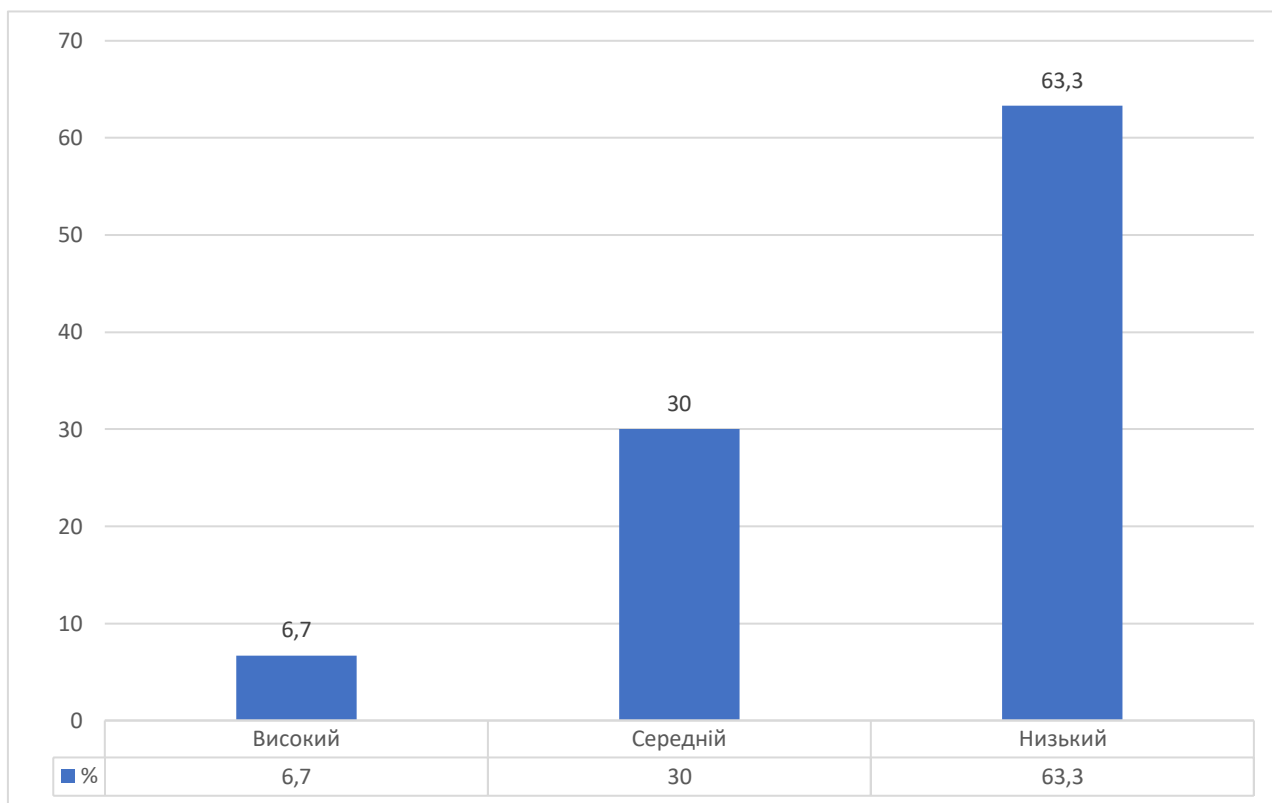


Рисунок 3.1. Розподіл учасників за рівнем інтегрального емоційного інтелекту (% , N = 120)

Більш ніж дві третини вибірки (63,3%) демонструють низький рівень інтегрального емоційного інтелекту. Лише 6,7% мають високий рівень. Такий розподіл є важливим аналітичним сигналом. По-перше, він може відображати реальне зниження показників під дією хронічного стресу: воєнне навантаження послаблює когнітивні ресурси, необхідні для емоційної обробки. По-друге, методика Н. Холла є самооцінковою, тобто вимірює не здатність як таку, а суб'єктивне уявлення про неї. За умов хронічного стресу ця самооцінка може бути занижена через загальний знижений настрій і відчуття некомпетентності, притаманне депресивним станам.

Далі розглянемо рівні за кожною з п'яти шкал методики (табл. 3.2). Нормативний критерій для парціальних шкал: 14 і вище – високий; 8–13 – середній; 7 і нижче – низький.

Таблиця 3.2

Розподіл учасників за рівнями шкал емоційного інтелекту (N = 120)

Шкала	Низький (≤ 7)	Середній (8–13)	Високий (≥ 14)
	N (%)	N (%)	N (%)
Емоційна обізнаність	43 (35,8)	59 (49,2)	18 (15,0)
Керування емоціями	79 (65,8)	30 (25,0)	11 (9,2)
Самомотивація	56 (46,7)	51 (42,5)	13 (10,8)
Емпатія	53 (44,2)	52 (43,3)	15 (12,5)
Розпізнавання емоцій інших	52 (43,3)	52 (43,3)	16 (13,3)

Найпроблемнішою виявляється шкала керування емоціями – 65,8% учасників мають низький рівень. Це найслабший компонент у профілі вибірки. Натомість емоційна обізнаність демонструє відносно кращий розподіл: 49,2% учасників перебувають на середньому рівні, а низький рівень властивий лише 35,8%.

Ця диспропорція є теоретично значущою. Вона підтверджує ієрархічну логіку моделі Мейєра–Саловея: вищі рівні обробки емоційної інформації – зокрема регуляція – страждають більше, ніж нижчі. Людина може відносно добре усвідомлювати власні переживання, але не мати достатніх ресурсів для їх свідомого опрацювання – особливо в умовах хронічного виснаження. Воєнний стрес, отже, ушкоджує передусім саме той компонент, що є ключовим для підтримання стресостійкості.

Аналіз показників стресостійкості (CD-RISC-10). Для інтерпретації використано нормативні показники, сформовані за результатами всеукраїнського опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни» (2022): низький рівень – 0–15 балів; нижчий за середній – 16–20; середній – 21–25; вищий за середній – 26–30; високий – 31–40 (Додаток В) (табл. 3.3).

Розподіл учасників за рівнями стресостійкості (CD-RISC-10, N = 120)

Рівень	Діапазон балів	N	%
Низький	0–15	3	2,5
Нижчий за середній	16–20	22	18,3
Середній	21–25	34	28,3
Вищий за середній	26–30	37	30,8
Високий	31–40	24	20,0

Розподіл за шкалою CD-RISC-10 є відносно симетричним із зміщенням у бік вищих рівнів. Більшість учасників – 50,8% – мають середній або вищий за середній рівень резильєнтності. Ще 20,0% демонструють високий рівень. Низький рівень зафіксовано лише у 2,5% вибірки.

Порівняно з профілем емоційного інтелекту, де домінує низький рівень, показники стресостійкості виглядають значно вищими. Це розходження є важливим для аналізу. Резильєнтність вимірює здатність функціонувати та відновлюватися попри труднощі – і частина вибірки могла розвинути або зберегти цю здатність навіть за зниженого рівня емоційного інтелекту, спираючись на інші ресурси: соціальну підтримку, релігійні практики, діяльнісний копінг. Проте повнота картини потребує перевірки через кореляційний аналіз.

Аналіз показників тривожності та депресивності (HADS) (рис. 3.2). Критерії оцінки за HADS: 0–7 балів – норма; 8–10 – субклінічний рівень; 11 і вище – клінічний рівень (Додаток Г).

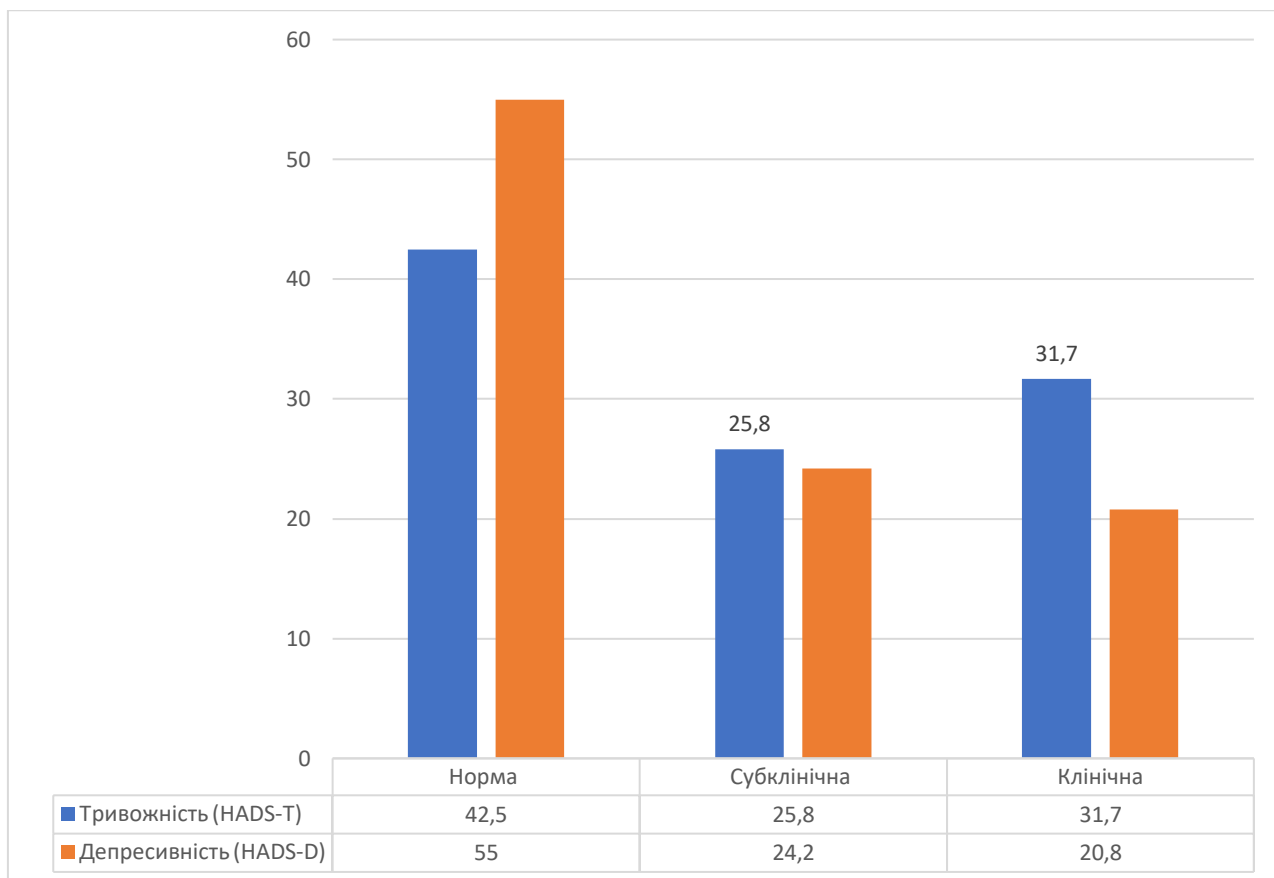


Рисунок 3.2. Розподіл учасників за рівнями тривожності та депресивності (% , N = 120)

Більш ніж половина вибірки (57,5%) виявляє тривожність на субклінічному або клінічному рівні. Клінічно виражена тривожність зафіксована у кожного третього учасника (31,7%). Стосовно депресивності – 45,0% учасників мають субклінічний або клінічний рівень прояву.

Тривожність виявляється більш поширеною, ніж депресивність, і з вищою клінічною вираженістю. Це відповідає теоретичній логіці: за Spielberger (1972), тривожність є первинною реакцією на загрозу і формується швидше; депресивність розвивається як наслідок виснаження ресурсів і закріплення негативних когнітивних схем. Тривалий воєнний стрес активує тривожність безпосередньо через постійну загрозу, тоді як депресивні прояви нарастають поступово – відповідно, на даному зрізі вибірки вони менш виражені, ніж тривожні.

Водночас слід зауважити: 20,8% учасників мають клінічний рівень депресивності – це кожен п'ятий. Така поширеність суттєво перевищує загальнопопуляційні норми і підтверджує деструктивний потенціал тривалого воєнного стресу для когнітивно-афективної системи особистості (WHO, 2022).

Аналіз особистісних рис (TIPI-UKR) (рис. 3.3). Показники TIPI-UKR обраховуються за середнім значенням двох пунктів для кожного фактора (від 1 до 7). Вищий бал означає вищу вираженість риси. Для шкали емоційної стабільності вищий бал відповідає більшій стабільності (нижчому нейротизму). Повні індивідуальні дані наведено в Додатку Д.1.

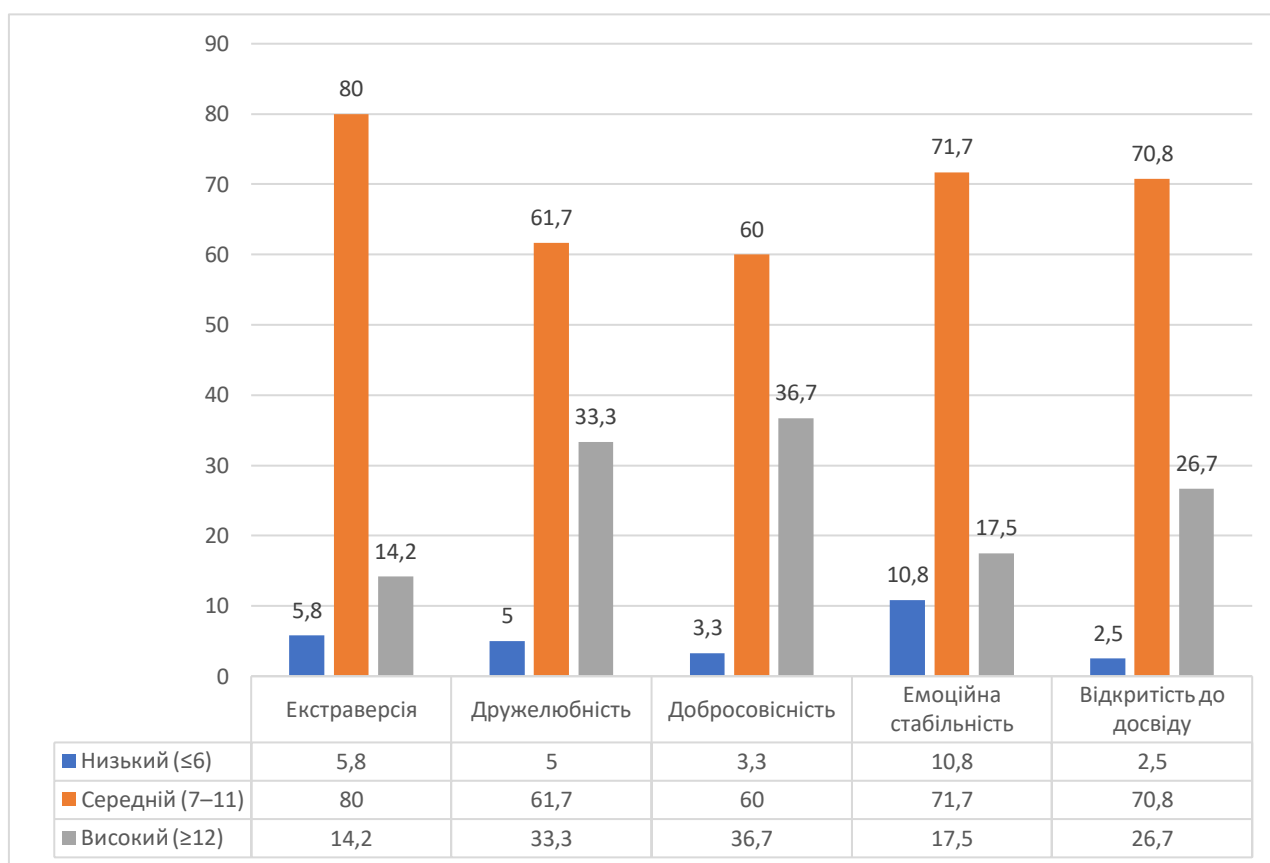


Рисунок 3.3. Розподіл учасників за рівнями вираженості особистісних рис (% , N = 120)

Розподіл за більшістю шкал тяжіє до середнього рівня. Шкала емоційної стабільності є єдиною, де низький рівень виражений помітніше за інші фактори (10,8%). Це підтверджує спостереження про знижену емоційну стабільність вибірки. Відносно висока частка учасників із високим рівнем добросовісності

(36,7%) і дружелюбності (33,3%) вказує на те, що вибірка загалом орієнтована на організовану діяльність і соціальну взаємодію як провідні адаптаційні стратегії.

Перед розрахунком кореляцій необхідно було перевірити нормальність розподілу досліджуваних показників. Для цього застосовано критерій Шапіро–Вілکا, результати якого наведено в додатку Ж. Значення p критерію Shapiro-Wilk для більшості змінних перебувають нижче рівня 0,05, що вказує на відхилення від нормального розподілу. Зокрема, критерій тривожності ($p = 0,005$), емпатії ($p < 0,001$), розпізнавання емоцій інших ($p < 0,001$), дружелюбності ($p < 0,001$), добросовісності ($p < 0,001$) та відкритості ($p = 0,004$) демонструють статистично значущі відхилення від нормальності.

Розподіли показників стресостійкості ($p = 0,055$) та інтегрального емоційного інтелекту ($p = 0,071$) залишаються близькими до нормальних. Виходячи з наявності ненормальних розподілів, для проведення кореляційного аналізу обрано непараметричний коефіцієнт кореляції Спірмена (Spearman's rho), який не покладається на припущення нормальності й є більш стійким до викидів і асиметричних розподілів.

Повна матриця кореляцій Спірмена представлена в додатку Ж і охоплює 91 кореляційний взаємозв'язок між чотирнадцятьма змінними. За повнотою аналізу розглянуто зв'язки між показниками різних методик, зважаючи на теоретичну логіку дослідження. Статистична значущість встановлена на рівнях $p < 0,05$, $p < 0,01$ і $p < 0,001$.

Інтегральний показник емоційного інтелекту виявив позитивний, проте слабкий та статистично незначущий зв'язок зі стресостійкістю ($p = 0,081$, $p = 0,377$). Це означає, що загальний рівень емоційного інтелекту, виміряний за опитувальником Н. Холла, не корелює прямо з резильєнтністю. Проте детальніший аналіз на рівні окремих компонентів емоційного інтелекту дає змогу виявити диференційовані зв'язки.

Самомотивація демонструє позитивний слабкий зв'язок зі стресостійкістю ($p = 0,156$, $p = 0,088$), хоча цей зв'язок залишається на межі статистичної значущості. Керування емоціями показує невеликий негативний зв'язок

($\rho = -0,035$, $p = 0,703$), що не є статистично значущим. Емоційна обізнаність, емпатія та розпізнавання емоцій інших також демонструють близькі до нуля кореляції зі стресостійкістю (ρ від 0,102 до 0,115), які не досягають рівня статистичної значущості.

Емоційний інтелект виявив негативний зв'язок з тривожністю на рівні статистичної значущості ($\rho = -0,217$, $p = 0,017$). Більш детальний розгляд компонентів показує, що керування емоціями й самотивація мають найбільш сильні негативні зв'язки з тривожністю ($\rho = -0,324$, $p < 0,001$ і $\rho = -0,297$, $p < 0,001$ відповідно).

Коефіцієнт кореляції для керування емоціями і тривожності ($\rho = -0,324$) свідчить про помірний негативний зв'язок: здатність регулювати емоційні реакції асоціюється з нижчою вираженістю тривожних проявів. Самотивація показує подібну закономірність ($\rho = -0,297$), вказуючи на те, що здатність спрямовувати енергію на досяжні цілі пов'язана зі зниженням тривожності. Емоційна обізнаність демонструє слабкий негативний зв'язок з тривожністю ($\rho = -0,119$, $p = 0,195$), який не досягає рівня статистичної значущості.

Емоційний інтелект виявив негативний зв'язок з депресивністю ($\rho = -0,203$, $p = 0,026$), статистично значущий на рівні $p < 0,05$. На рівні компонентів самотивація демонструє найбільш виражений негативний зв'язок ($\rho = -0,356$, $p < 0,001$), що вказує на сильний захисний ефект здатності підтримувати мотивацію в умовах стресу щодо депресивних проявів. Керування емоціями показує помірний негативний зв'язок ($\rho = -0,202$, $p = 0,027$), підтверджуючи роль емоційної регуляції в запобіганні депресивних станів.

Емоційна обізнаність виявила дуже слабкий негативний зв'язок з депресивністю ($\rho = -0,084$, $p = 0,360$), що не є статистично значущим. Емпатія й розпізнавання емоцій інших також залишаються в межах слабких, незначущих кореляцій з депресивністю (ρ від $-0,148$ до $-0,157$).

Тривожність і депресивність продемонстрували помірний позитивний зв'язок ($\rho = 0,389$, $p < 0,001$), що вказує на їхню спільну природу як станів, що розвиваються під тиском хронічного стресу. Цей зв'язок залишається далеко не

абсолютним, свідчить про можливість незалежного перебігу цих станів: людина може відчувати інтенсивну тривожність без вираженої депресивності або навпаки.

Емоційна стабільність виявила позитивний, проте статистично незначущий зв'язок зі стресостійкістю ($\rho = 0,094$, $p = 0,309$). Добросовісність продемонструвала помірний позитивний зв'язок ($\rho = 0,270$, $p = 0,003$), що є статистично значущим на рівні $p < 0,01$. Цей результат підтримує теоретичне припущення про захисний вплив організованості й дисциплінованості на здатність долати стрес.

Екстраверсія показала слабкий позитивний зв'язок ($\rho = 0,090$, $p = 0,329$), який не досягає статистичної значущості. Дружелюбність виявила слабкий позитивний зв'язок ($\rho = 0,141$, $p = 0,125$), також незначущий. Відкритість до досвіду продемонструвала слабкий негативний зв'язок ($\rho = -0,036$, $p = 0,699$).

Емоційна стабільність показала сильний негативний зв'язок з тривожністю ($\rho = -0,575$, $p < 0,001$), що свідчить про мовальну захисну роль емоційної врівноваженості від тривожних проявів. Люди з більшою емоційною стабільністю значно менше схильні до тривожних реакцій на стрес.

Добросовісність виявила слабкий негативний зв'язок з тривожністю ($\rho = 0,102$, $p = 0,268$), статистично незначущий. Екстраверсія й дружелюбність залишились на рівні дуже слабких кореляцій (ρ близько $-0,037$ до $0,037$). Відкритість до досвіду продемонструвала слабкий негативний зв'язок ($\rho = -0,128$, $p = 0,164$).

Емоційна стабільність показала помірний негативний зв'язок з депресивністю ($\rho = -0,419$, $p < 0,001$), що вказує на значний захисний ефект емоційної врівноваженості від депресивних проявів. Добросовісність виявила помірний негативний зв'язок ($\rho = -0,269$, $p = 0,003$), підтримуючи теоретичне припущення про організацію як механізм запобігання депресивним станам.

Екстраверсія продемонструвала слабкий негативний зв'язок з депресивністю ($\rho = -0,227$, $p = 0,013$), статистично значущий на рівні $p < 0,05$.

Дружелюбність й відкритість до досвіду залишаються в межах слабких кореляцій (ρ від $-0,100$ до $-0,226$).

Кореляційна матриця розкриває внутрішню організацію компонентів емоційного інтелекту. Найсильніший зв'язок виявлено між розпізнаванням емоцій інших і емпатією ($\rho = 0,820$, $p < 0,001$), що підтверджує спорідненість соціально-орієнтованих компонентів. Самомотивація й керування емоціями корелюють на рівні $\rho = 0,641$ ($p < 0,001$), вказуючи на поєднання внутрішнього упорядкування й спрямованості. Самомотивація також добре корелює з розпізнаванням емоцій інших ($\rho = 0,519$, $p < 0,001$) та емпатією ($\rho = 0,411$, $p < 0,001$).

Емоційна обізнаність демонструє помірні позитивні зв'язки з більшістю компонентів (ρ від $0,245$ до $0,499$), найсильніший з яких припадає на емпатію ($\rho = 0,499$, $p < 0,001$).

У структурі особистісних рис помічено кілька значущих зв'язків. Добросовісність й екстраверсія корелюють на рівні $\rho = 0,248$ ($p = 0,007$), як і добросовісність та дружелюбність ($\rho = 0,300$, $p < 0,001$). Екстраверсія й відкритість до досвіду мають помірний позитивний зв'язок ($\rho = 0,309$, $p < 0,001$). Емоційна стабільність показує слабкий позитивний зв'язок з відкритістю ($\rho = 0,187$, $p = 0,040$).

Емоційна стабільність виявляє помірний позитивний зв'язок з керуванням емоціями ($\rho = 0,414$, $p < 0,001$), що узгоджується з теоретичним припущенням: емоційно врівноважені люди краще справляються з регуляцією емоцій. Добросовісність демонструє слабкі позитивні зв'язки з емоційною обізнаністю ($\rho = 0,189$, $p = 0,039$), самомотивацією ($\rho = 0,243$, $p = 0,007$), емпатією ($\rho = 0,192$, $p = 0,036$) та розпізнаванням емоцій інших ($\rho = 0,194$, $p = 0,034$).

Екстраверсія виявляє помірні позитивні зв'язки з емоційною обізнаністю ($\rho = 0,206$, $p = 0,024$), самомотивацією ($\rho = 0,266$, $p = 0,003$) та розпізнаванням емоцій інших ($\rho = 0,283$, $p = 0,002$). Дружелюбність показує помірні позитивні зв'язки з емпатією ($\rho = 0,308$, $p < 0,001$) та розпізнаванням емоцій інших ($\rho = 0,247$, $p = 0,007$). Відкритість до досвіду корелює позитивно з емоційною

обізнаністю ($\rho = 0,339$, $p < 0,001$), керуванням емоціями ($\rho = 0,204$, $p = 0,025$) і самотивацією ($\rho = 0,249$, $p = 0,006$).

Проведений кореляційний аналіз виявив складну мережу взаємозв'язків між емоційним інтелектом, стресостійкістю, тривожністю, депресивністю й особистісними рисами. Найбільш суттєві обернені зв'язки отримані між компонентами емоційного інтелекту й тривожністю, особливо для керування емоціями й самотивації. Емоційна стабільність як особистісна риса виявилася найпотужнішим предиктором мінімізації як тривожних, так і депресивних проявів. Добросовісність продемонструвала статистично значущий позитивний зв'язок зі стресостійкістю. Тривожність і депресивність залишаються окремими, хоча й взаємопов'язаними конструктами, відображаючи різні механізми адаптації до хронічного стресу.

3.2. Інтерпретація результатів дослідження

Отримані емпіричні дані утворюють складну картину, де жоден показник не пояснює адаптацію в умовах воєнного стресу самотійно. Кореляційний аналіз виявив систему зв'язків між емоційним інтелектом, стресостійкістю, тривожністю, депресивністю та особистісними рисами – частина з яких підтвердила теоретичні припущення, частина виявилася несподіваною. Нижче послідовно проаналізовано розподіли за кожним блоком змінних, характер і напрям зв'язків між ними, а також можливі пояснення виявлених закономірностей.

Розподіл учасників за рівнями інтегрального емоційного інтелекту зображено на рисунку 3.1. Понад 60% вибірки (63,3%) мають низький рівень, тоді як лише 6,7% – високий. Відповідна диспропорція є одним із найбільш виразних результатів дослідження і потребує обережної інтерпретації.

Перше можливе пояснення – реальне зниження здатності до емоційної обробки під дією хронічного стресу. Тривале воєнне навантаження виснажує когнітивні ресурси, і саме ті компоненти, що потребують довільного контролю (осмислення, регуляція), страждають першими. Людина продовжує

функціонувати, але вузол свідомої роботи з власними переживаннями звужується. Друге – методологічне. Опитувальник Н. Холла є самооцінковим, тобто вимірює не здатність як таку, а суб'єктивне уявлення про неї. За умов виснаження і зниженого настрою самооцінка систематично занижується навіть там, де реальна компетентність залишається збереженою. Обидва чинники, найімовірніше, діють одночасно.

Таблиця 3.2 деталізує розподіл за окремими шкалами. Ключова відмінність – між емоційною обізнаністю і керуванням емоціями. Перша демонструє відносно кращий профіль: 49,2% учасників перебувають на середньому рівні, низький рівень властивий 35,8%. Натомість керування емоціями виявилось найпроблемнішим компонентом – 65,8% мають низький рівень, і лише кожен десятий досягає високого.

Це розходження відтворює ієрархічну логіку моделі Мейєра–Саловея: нижчі рівні обробки емоційної інформації зберігаються краще, ніж вищі. Помічати власні переживання – і свідомо ними керувати – не одне й те саме. Перше не вимагає значних ресурсів, друге – потребує. Саме тому в умовах хронічного виснаження спостерігається саме такий профіль: обізнаність зберігається відносно, регуляція руйнується швидше.

Розподіл за шкалою CD-RISC-10 (табл. 3.3) різко контрастує з профілем емоційного інтелекту. Більшість учасників (50,8%) мають середній або вищий за середній рівень резильєнтності, ще 20,0% – високий. Низький рівень зафіксовано лише у 2,5%.

Це розходження є аналітично важливим. Якби емоційний інтелект безпосередньо визначав стресостійкість, очікувалося б зіставне домінування низьких рівнів і там, і там. Натомість вибірка демонструє відносно збережену резильєнтність за суттєво зниженого ЕІ. Можливе пояснення: стресостійкість спирається на ширший спектр ресурсів, ніж лише емоційна регуляція. Соціальна підтримка – яку більшість учасників зазначила як провідний копінг-ресурс, – активна діяльнісна включеність, релігійні практики можуть підтримувати функціонування навіть за браку розвинених емоційних здібностей. Крім того,

CD-RISC-10 вимірює саме операційний, поведінковий вимір резильєнтності – здатність продовжувати діяти попри труднощі, – а не суб'єктивне самопочуття. Людина може відчувати емоційне виснаження і водночас зберігати поведінкову активність.

Більш ніж половина вибірки (57,5%) виявляє тривожність на субклінічному або клінічному рівні; клінічно виражений стан зафіксовано у кожного третього учасника (31,7%). Депресивність охоплює 45,0% вибірки на субклінічному або клінічному рівні, з них клінічний рівень – у кожного п'ятого (20,8%).

Асиметрія між двома показниками – тривожність вища й більш клінічно виражена – відповідає теоретичній логіці. За Spielberger (1972), тривожність є первинною реакцією на загрозу і формується швидко; вона не потребує тривалого виснаження. Депресивність, натомість, розвивається поступово – як наслідок закріплення негативних когнітивних схем і втрати відчуття контролю. У вибірці, яка перебуває під тривалим, але ще не завершеним тиском, тривожний компонент мав би домінувати – що і спостерігається.

Утім 20,8% з клінічно вираженою депресивністю – показник, що суттєво перевищує загальнопопуляційні норми мирного часу. Тривала невизначеність, втрата горизонту планування і відчуття безсилля щодо ключових сфер власного життя поступово формують саме ту базу, на якій виростає депресивна симптоматика за Beck (Beck, Naigh, 2014).

Розподіл за шкалами TIPI-UKR загалом тяжіє до середнього рівня. Єдиним виразним відхиленням є емоційна стабільність, де низький рівень виражений помітніше (10,8%), ніж по інших факторах. Відносно висока частка учасників із високим рівнем добросовісності (36,7%) і дружелюбності (33,3%) вказує на те, що вибірка орієнтована на організовану діяльнісну активність і підтримання соціальних зв'язків – що узгоджується з даними анкети, де самоконтроль і підтримка близьких названі провідними копінг-ресурсами.

Найбільш несподіваний результат – інтегральний показник EI не виявив статистично значущого зв'язку зі стресостійкістю ($\rho = 0,081$, $p = 0,377$). Гіпотеза

про позитивну кореляцію між загальним рівнем ЕІ та резильєнтністю не підтвердилася. Водночас самомотивація показала зв'язок на межі значущості ($\rho = 0,156$, $p = 0,088$) – напрям вірний, але сила недостатня для однозначного висновку (див. табл. 3.4).

Кілька пояснень є можливими, і вони не виключають одне одного.

По-перше, методологічна проблема: опитувальник Н. Холла є самооцінковим, тоді як CD-RISC-10 вимірює конкретну поведінкову здатність. Два різних рівні вимірювання можуть не корелювати навіть тоді, коли реальний зв'язок між конструктами існує. Людина, що переоцінює або недооцінює власний ЕІ, продемонструє систематичну похибку, яка не дає зв'язку виявитися.

По-друге, вже зазначена особливість вибірки: більшість учасників має низький рівень ЕІ за самооцінкою, тоді як стресостійкість розподілена значно ширше. Якщо розкид однієї змінної штучно звужений (через ефект виснаження на самооцінку), кореляція автоматично знижується незалежно від реального зв'язку.

По-третє, і це найцікавіше з теоретичного погляду: може існувати нелінійний зв'язок або ефект порогу. Резильєнтність, можливо, не потребує певного рівня ЕІ доти, доки людина має компенсаторні ресурси – соціальну підтримку, діяльнісний копінг, духовні практики. Лише за браку цих ресурсів дефіцит ЕІ починає безпосередньо позначатися на стресостійкості.

Таблиця 3.4

Зв'язки між компонентами ЕІ та стресостійкістю (ρ Спірмена, $N = 120$)

Компонент ЕІ	ρ	p
Емоційна обізнаність	0,115	0,211
Керування емоціями	-0,035	0,703
Самомотивація	0,156	0,088
Емпатія	0,102	0,269
Розпізнавання емоцій інших	0,110	0,230
ЕІ інтегральний	0,081	0,377

Цікаво, що керування емоціями виявило навіть слабкий негативний зв'язок зі стресостійкістю ($\rho = -0,035$), хоча й статистично незначущий. Якщо і є у цьому

певна логіка, то така: у вибірці, де переважає низький рівень керування, вища резильєнтність може досягатися через уникнення глибокої емоційної переробки – тобто через певне відчуження від власних переживань, яке дозволяє продовжувати діяти. Відповідний механізм описаний у дослідженнях з екстремальних умов як функціональна дисоціація – не патологія, а тимчасова адаптивна стратегія. Проте це припущення потребує перевірки на ширшому матеріалі.

Інтегральний ЕІ показав значущий негативний зв'язок із тривожністю ($\rho = -0,217$, $p = 0,017$). Але найбільш виразними є зв'язки на рівні компонентів – особливо керування емоціями ($\rho = -0,324$, $p < 0,001$) і самотивації ($\rho = -0,297$, $p < 0,001$) (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Зв'язки між компонентами ЕІ та тривожністю (ρ Спірмена, $N = 120$)

Компонент ЕІ	ρ	p
Емоційна обізнаність	-0,119	0,195
Керування емоціями	-0,324	< 0,001
Самотивація	-0,297	< 0,001
Емпатія	-0,057	0,539
Розпізнавання емоцій інших	-0,062	0,500
ЕІ інтегральний	-0,217	0,017

Зв'язок між керуванням емоціями і тривожністю підтверджує теоретичне положення про буферну функцію регуляції. Людина, яка здатна опрацьовувати інтенсивні реакції, не даючи їм наростати до рівня дезорганізації, рідше закріплює тривогу у стійкі патерни. Самотивація діє дещо по-іншому: спрямованість на цілі формує відчуття рухливості, відкритого горизонту – те, що тривожна фіксація на загрозі руйнує насамперед. Людина з вираженою самотивацією продовжує щось планувати і до чогось прагнути навіть в умовах невизначеності – і саме ця активна позиція знижує тривожне виснаження.

Показово, що емпатія і розпізнавання емоцій інших не виявили значущого зв'язку з тривожністю. Соціально орієнтовані компоненти ЕІ не захищають від власної тривоги – у деяких випадках висока чутливість до стану оточення може

навіть підсилювати тривожність через вторинне переживання чужого болю. Це не суперечить теоретичній логіці: захисну функцію виконує не соціальна налаштованість, а саме внутрішня регуляція.

Інтегральний ЕІ корелює з депресивністю значущо і в зворотному напрямі ($\rho = -0,203$, $p = 0,026$). Але диференціація на рівні компонентів виявляється тут ще виразнішою, ніж у випадку з тривожністю (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Зв'язки між компонентами ЕІ та депресивністю (ρ Спірмена, $N = 120$)

Компонент ЕІ	ρ	p
Емоційна обізнаність	-0,084	0,360
Керування емоціями	-0,202	0,027
Самомотивація	-0,356	< 0,001
Емпатія	-0,148	0,107
Розпізнавання емоцій інших	-0,157	0,086
ЕІ інтегральний	-0,203	0,026

Самомотивація виявила найсильніший захисний ефект щодо депресивності з усіх компонентів ЕІ ($\rho = -0,356$, $p < 0,001$). Зв'язок є помірним і теоретично послідовним. Депресивність за Бек (Beck, Naigh, 2014) тримається насамперед на відчутті безперспективності і беззмістовності зусиль. Самомотивація – здатність зберігати внутрішній вектор руху навіть без зовнішнього підкріплення – безпосередньо протистоїть саме відповідному когнітивному патерну. Людина, яка продовжує ставити перед собою завдання і знаходить внутрішній стимул до дій, не дає схемі безнадійності закріпитися.

Керування емоціями демонструє слабший, але теж значущий зв'язок ($\rho = -0,202$, $p = 0,027$). Тут логіка дещо інша: здатність регулювати негативні емоційні стани не дозволяє їм займати центральне місце у внутрішньому досвіді. Емоція переробляється і відпускається, а не утримується у вигляді стабільного негативного фону.

Зіставлення зв'язків ЕІ з тривожністю і депресивністю дозволяє зробити обережне узагальнення: від тривожності більше захищає здатність регулювати гострі реакції (керування емоціями), від депресивності – здатність підтримувати

внутрішню спрямованість (самотивація). Обидва компоненти пов'язані між собою ($\rho = 0,641$, $p < 0,001$), але виконують різні функції у системі психічного захисту.

Серед п'яти особистісних рис лише добросовісність виявила статистично значущий позитивний зв'язок зі стресостійкістю ($\rho = 0,270$, $p = 0,003$). Жодна інша риса не досягла рівня значущості (табл. 3.7).

Таблиця 3.7

Зв'язки між особистісними рисами та стресостійкістю (ρ Спірмена,
N = 120)

Риса	ρ	p
Екстраверсія	0,090	0,329
Дружелюбність	0,141	0,125
Добросовісність	0,270	0,003
Емоційна стабільність	0,094	0,309
Відкритість до досвіду	-0,036	0,699

Зв'язок добросовісності зі стресостійкістю відповідає теоретичним очікуванням: організованість, дисциплінованість і здатність структурувати власну діяльність – саме ті якості, що підтримують відчуття контролю навіть у нестабільному середовищі. Коли зовнішній порядок розпадається, внутрішній регулятор поведінки стає особливо важливим. За Roberts et al. (2017), добросовісність пов'язана з проблемно-орієнтованим копінгом – спрямованістю на зміну ситуації, а не на пасивне управління переживаннями. Через це вона знижує емоційне напруження не прямо, а через дію.

Відсутність значущого зв'язку між емоційною стабільністю і стресостійкістю є дещо несподіваною, зважаючи на виразні зв'язки відповідної риси з тривожністю і депресивністю. Можливе пояснення: емоційна стабільність захищає від афективних симптомів, але не обов'язково підвищує поведінкову резильєнтність. Людина емоційно стійка, але неорганізована і без чіткої внутрішньої спрямованості може не демонструвати вищої здатності долати труднощі у практичному вимірі.

Емоційна стабільність виявила найпотужніший зв'язок з тривожністю в усій матриці ($\rho = -0,575$, $p < 0,001$). Це вже не слабка кореляція, а виразна негативна залежність – чим вища емоційна врівноваженість, тим нижчий рівень тривожних проявів.

Таблиця 3.8

Зв'язки між особистісними рисами та тривожністю і депресивністю (ρ Спірмена, $N = 120$)

Риса	Тривожність ρ	Тривожність ρ	Депресивність ρ	Депресивність ρ
Екстраверсія	-0,037	0,692	-0,227	0,013
Дружелюбність	-0,138	0,133	-0,100	0,277
Добросовісність	-0,102	0,268	-0,269	0,003
Емоційна стабільність	-0,575	< 0,001	-0,419	< 0,001
Відкритість до досвіду	-0,128	0,164	-0,226	0,013

Відповідний результат свідчить: серед усіх вимірюваних характеристик – і EI, і особистісних рис – саме емоційна стабільність найповніше пояснює варіабельність тривожності. Особистість із низьким нейротизмом не лише реагує спокійніше на окремі стресові події – вона загалом має нижчу фонову налаштованість на загрозу, менш схильна сканувати середовище в пошуку небезпеки і швидше повертається до стану рівноваги. За DeYoung (2015), відповідна різниця закорінена у нейробіологічних механізмах лімбічної реактивності.

Добросовісність показала значущий негативний зв'язок із депресивністю ($\rho = -0,269$, $p = 0,003$), хоча з тривожністю зв'язок незначущий. Це узгоджується з логікою: добросовісність захищає від депресивного патерну безсилля через підтримання активної структурованої поведінки, але не від тривожного очікування загрози – яке регулюється переважно через нейробіологічну реактивність, а не через організацію дій.

Екстраверсія виявила значущий негативний зв'язок саме з депресивністю ($\rho = -0,227$, $p = 0,013$), тоді як з тривожністю він незначущий. Соціальна

активність і орієнтованість на позитивні переживання – те, що описує екстраверсія, – протистоять зниженому гедонічному тону і відчуттю порожнечі краще, ніж захищають від гострого тривожного збудження.

Відкритість до досвіду також корелює з депресивністю значущо і зворотно ($\rho = -0,226$, $p = 0,013$). Когнітивна гнучкість – допущення кількох можливих прочитань ситуації, здатність знаходити цікавість навіть у складних обставинах – може бути чинником, що не дає негативним когнітивним схемам закристалізуватися. Людина з вираженою відкритістю менш схильна застрягати на єдиному – катастрофічному – трактуванні подій.

Кореляційна матриця розкриває внутрішню організацію компонентів ЕІ з нетиповою чіткістю. Виокремлюються два кластери (табл. 3.9).

Перший – соціально орієнтований: емпатія і розпізнавання емоцій інших утворюють дуже тісний зв'язок ($\rho = 0,820$, $p < 0,001$). Обидва компоненти вимірюють чутливість до стану інших, і їх злитість підтверджує, що за самооцінковим методом відповідні конструкти майже нероздільні у свідомості респондентів.

Другий – регуляційно-мотиваційний: самомотивація і керування емоціями корелюють на рівні $\rho = 0,641$. Самомотивація додатково пов'язана з розпізнаванням емоцій інших ($\rho = 0,519$) і з емпатією ($\rho = 0,411$), що вказує на її функцію посередника між двома кластерами.

Емоційна обізнаність займає проміжне місце: помірні зв'язки з усіма компонентами, найсильніший – з емпатією ($\rho = 0,499$). Це очікувано: усвідомлення власних переживань є підґрунтям і для соціальної чутливості, і для регуляції.

Таблиця 3.9

Внутрішні кореляції компонентів ЕІ (ρ Спірмена, $N = 120$)

	Обізнаність	Керування	Самомотивація	Емпатія	Розпізнавання
Емоційна обізнаність	—	0,245**	0,387***	0,499** *	0,433***
Керування емоціями		—	0,641***	0,149	0,278**

Самотивація			—	0,411** *	0,519***
Емпатія				—	0,820***
Розпізнавання емоцій інших					—

Примітка. ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Кілька зв'язків між особистісними рисами і компонентами ЕІ заслуговують на окремий розгляд.

Емоційна стабільність корелює з керуванням емоціями ($\rho = 0,414$, $p < 0,001$) і самотивацією ($\rho = 0,354$, $p < 0,001$). Відповідна закономірність дозволяє припустити: нижча нейротична реактивність надає людині більше простору для свідомої роботи з емоціями. Не самовладання пригнічує реакцію, а менш інтенсивна первинна реакція полегшує підключення регуляції. Тобто емоційна стабільність як риса і керування емоціями як компонент ЕІ підсилюють одне одного, але не зводяться до того самого.

Добросовісність демонструє слабкі, але значущі позитивні зв'язки з емоційною обізнаністю ($\rho = 0,189$, $p = 0,039$), самотивацією ($\rho = 0,243$, $p = 0,007$), емпатією ($\rho = 0,192$, $p = 0,036$) і розпізнаванням емоцій інших ($\rho = 0,194$, $p = 0,034$). Рисі організованості й дисциплінованості відповідає ширший спектр емоційних здібностей – не через якийсь єдиний механізм, а через те, що сумлінна людина схильна приділяти увагу і власним станам, і станам оточення.

Відкритість до досвіду виявила зв'язки з емоційною обізнаністю ($\rho = 0,339$, $p < 0,001$), самотивацією ($\rho = 0,249$, $p = 0,006$) і керуванням емоціями ($\rho = 0,204$, $p = 0,025$). Когнітивна гнучкість і допитливість, що описує відкритість, очевидно, сприяють точнішому зчитуванню власних емоційних станів і пошуку різних способів роботи з ними. Це узгоджується з McCrae, Costa (2002): відкритість до нового досвіду включає і готовність досліджувати власний внутрішній світ.

Проведений аналіз дозволяє окреслити кілька ключових висновків.

Перший: прямий зв'язок між загальним рівнем ЕІ і стресостійкістю у вибірці не підтвердився. Відповідне твердження потребує уточнення – не

спростування в принципі, а методологічного обмеження: самооцінковий інструмент у поєднанні з особливостями розподілу (домінування низьких рівнів ЕІ на тлі збереженої резильєнтності) міг замаскувати реальний зв'язок. Показовим є те, що самотивація показала тенденцію до значущості ($p = 0,088$) – і вона є єдиним компонентом, що безпосередньо спрямований на майбутнє, на ціль, а не на опрацювання поточного стану.

Другий: виразніший захисний ефект ЕІ виявляється не щодо стресостійкості, а щодо тривожності і депресивності. Помірні негативні кореляції між керуванням емоціями, самотивацією – і обома афективними показниками – свідчать про те, що ЕІ функціонує передусім як буфер між стресовим впливом і дезадаптивними афективними станами, а не як пряме підсилення поведінкової резильєнтності.

Третій: серед усіх вимірюваних характеристик емоційна стабільність є найпотужнішим предиктором мінімізації афективних симптомів ($p = -0,575$ щодо тривожності). Водночас добросовісність є єдиним значущим предиктором поведінкової стресостійкості. Два різних виміри адаптації визначаються різними характеристиками.

Четвертий: тривожність і депресивність залишаються пов'язаними, але самостійними конструктами ($p = 0,389$). Їх різний характер зв'язків із компонентами ЕІ і особистісними рисами підтверджує, що два стани мають різну природу і потребують диференційованих підходів – як у діагностиці, так і в корекційній роботі.

П'ятий: дані авторської анкети і стандартизованих методик не завжди збігаються. Більшість учасників декларує здатність розпізнавати власні емоції – але більшість же демонструє низький рівень ЕІ за методикою Холла. Більшість описує стратегію швидкого відновлення після стресу – і дійсно зберігає середній та вищий рівень резильєнтності. Самооцінка є корисним, але не достатнім джерелом даних про реальну емоційну компетентність. Її варто розглядати як окремий вимір – суб'єктивного відображення власної ефективності, – а не як заміник об'єктивних показників.

Загалом отримані результати малюють картину, де адаптація в умовах тривалого воєнного стресу є поліресурсним процесом. Жоден окремий предиктор не є вирішальним. Але з'являється певна ієрархія: стабільність особистісних рис – особливо емоційна стабільність і добросовісність – формує базовий рівень, на якому розгортається робота ЕІ, а разом вони визначають, яким буде афективний і поведінковий відгук на ситуацію, що не змінюється.

3.3. Розробка та обґрунтування тренінгової програми розвитку емоційного інтелекту як чинника стресостійкості

Результати емпіричного дослідження вказують на конкретні мішені для психологічної роботи. Понад 60% вибірки демонструють низький рівень емоційного інтелекту – насамперед за шкалою керування емоціями (65,8%). Більш ніж половина учасників мають субклінічний або клінічний рівень тривожності, кожен п'ятий – клінічно виражену депресивність. Водночас стресостійкість у більшості вибірки збережена, що свідчить про наявність адаптаційного ресурсу, який потребує не формування з нуля, а підсилення і цілеспрямованого розвитку. Саме на відповідну задачу й орієнтована тренінгова програма.

Теоретичним підґрунтям програми слугують кілька концептуальних ліній. Модель Мейєра, Саловея і Карузо задає ієрархічну логіку: від усвідомлення емоцій – до їх розуміння – і далі до регуляції (Mayer et al., 2016). Ця послідовність не є педагогічною умовністю. Вона відображає реальну структуру психічних процесів: неможливо регулювати те, чого не помічаєш. Транзакційна модель Лазаруса і Фолкман пояснює, як когнітивна переоцінка ситуації змінює інтенсивність стресової реакції – і відповідний механізм є одним із ключових, на який впливає тренінг. Положення Southwick і Charney про те, що ресурс, не задіяний свідомо, не виконує захисної функції, обґрунтовує акцент на практичному застосуванні набутих навичок, а не лише на знанні про них.

Дані дослідження уточнюють пріоритети. Найчіткіший захисний ефект щодо тривожності виявили керування емоціями і самомотивація. Від

депресивності – самомотивація демонструє найсильніший обернений зв'язок ($\rho = -0,356$). Ці два компоненти утворюють регуляційно-мотиваційний кластер, недостатній розвиток якого безпосередньо пов'язаний із вираженістю афективних симптомів. Відповідно, програма орієнтована передусім на них – без зневаги до інших компонентів, але з чітким розумінням, де вплив є найбільш важливим.

Мета тренінгової програми – розвиток здатності до усвідомлення, опрацювання й регуляції емоційних станів як підґрунтя стресостійкості в умовах тривалого воєнного стресу. Програма не претендує на психотерапевтичний ефект – вона не працює з гострою травмою і не замінює індивідуальну психологічну допомогу. Її функція – психоедукативна і практична: сформулювати усвідомлений контакт із власними переживаннями і розширити репертуар способів роботи з ними.

Завдання програми охоплюють такі напрями:

- підвищення рівня емоційної обізнаності – здатності диференціювати власні стани, не зводячи їх до загального «погано» чи «напружено»;
- розвиток навичок регуляції інтенсивних емоційних реакцій без їх придушення;
- формування здатності до когнітивної переоцінки загрозливих ситуацій;
- опрацювання зв'язку між внутрішньою мотивацією і стійкістю до виснаження;
- розвиток соціальних ресурсів – здатності давати і отримувати підтримку, зчитувати стан оточення і зберігати контакт у складних обставинах.

Критерії включення до програми визначені з урахуванням специфіки вибірки і характеру завдань. До участі запрошуються дорослі особи від 18 років, які перебувають в умовах тривалого воєнного стресу – незалежно від досвіду переміщення чи контакту з військовою реальністю. Критерієм включення є суб'єктивно відчуваний стресовий стан або виснаження, а також бажання розвивати навички саморегуляції. Програма призначена для роботи з загальнопопуляційними групами, тому клінічний рівень тривожності або

депресивності сам по собі не є підставою для відмови – за умови, що учасник перебуває в стані, що дозволяє групову роботу.

Критерії виключення такі: гострий психотичний стан, тяжкий депресивний епізод із порушенням здатності до контакту, активна суїцидальна криза, виражена дисоціація. Особи з відповідними станами потребують спочатку індивідуальної клінічної допомоги – участь у груповому тренінгу в такому разі недоцільна і потенційно шкідлива. Рекомендований попередній скринінг за HADS: показники вище 14 балів за шкалою депресії є сигналом для індивідуальної консультації до початку участі.

Формат програми – групова психологічна робота. Оптимальний розмір групи – від 8 до 14 осіб: достатньо для динаміки й обміну досвідом, але не настільки великий, щоб унеможливити уважну роботу з кожним учасником. Тренінг розрахований на 8 занять тривалістю по 2 години кожне. Рекомендована частота – одне заняття на тиждень, що дозволяє учасникам інтегрувати матеріал між сесіями і повертатися з реальними прикладами із власного досвіду. Загальна тривалість програми – 8 тижнів.

Кожне заняття має типову структуру: короткий вхідний ритуал (5–7 хвилин), спрямований на перехід у режим уваги до власного стану; основна частина з теоретичним мінімумом і практичними вправами (до 90 хвилин); інтеграційне завершення з рефлексією і завданням для самостійної роботи між заняттями (15–20 хвилин). Теоретична складова навмисно мінімальна: учасники не потребують лекцій – вони потребують досвіду. Відповідно, основу кожного заняття становить практика, а не пояснення.

Методичний арсенал програми охоплює когнітивно-поведінкові техніки переоцінки ситуацій, тілесно орієнтовані практики регуляції, психоедукативні елементи, рольові взаємодії і структуровану рефлексію. Не всі методи однаково підходять усім учасникам – тренер орієнтується на групову динаміку і за потреби адаптує вправи без зміни змістового фокусу заняття.

Нижче подано структуру тренінгової програми в таблиці 3.10, що систематизує теми, завдання і методи кожного заняття.

Структура тренінгової програми розвитку емоційного інтелекту як
чинника стресостійкості

№	Тема заняття	Завдання	Зміст і методи
1	«Я і мої емоції: перший контакт»	Сформувати безпечний груповий простір; ввести поняттєвий апарат; підвищити базовий рівень усвідомленості	Знайомство, встановлення правил; психоедукація щодо функцій емоцій; вправа «Колесо емоцій» на диференціацію станів; рефлексивне письмо
2	«Емоційний словник у воєнний час»	Розширити репертуар емоційних понять; навчити розрізняти близькі за назвою, але різні за змістом стани	Робота з картками емоцій; вправа на тілесну локалізацію переживань; аналіз власних ситуацій із минулого тижня; обговорення у парах
3	«Тривога як сигнал, а не вирок»	Змінити ставлення до тривоги: від загрози – до інформації; освоїти базові техніки регуляції збудження	Психоедукація: фізіологія тривоги; дихальні техніки (зокрема «4–7–8» і «прямокутне дихання»); вправа на заземлення «5–4–3–2–1»; обговорення індивідуальних тригерів
4	«Як я оцінюю ситуацію: когнітивна переоцінка»	Розвинути навичку переформулювання загрозливих ситуацій; усвідомити зв'язок між оцінкою і реакцією	Техніка АВС (ситуація – думка – емоція – поведінка); вправа «Три погляди на одну ситуацію»; рольова взаємодія; аналіз реальних прикладів учасників
5	«Регуляція, а не контроль»	Відмежувати регуляцію від придушення; освоїти техніки роботи з інтенсивними станами; знизити рівень самокритики за «неправильні» емоції	Вправа «Дистанціювання від емоції»; техніка «Прийняття і дія»; робота з метафорами переживань; обговорення копінг- стратегій групи
6	«Де береться сила рухатися: самотивація і сенс»	Відновити зв'язок із внутрішніми цінностями як основою мотивації; протидіяти депресивному патерну безперспективності	Вправа «Цінності у дії»; техніка «Малі кроки»; рефлексія щодо того, що залишається важливим попри обставини; обговорення у колі

7	«Інші як ресурс: емпатія і підтримка»	Розвинути навички зчитування стану інших; навчити давати й приймати підтримку без злиття і дистанціювання	Вправа «Активне слухання»; рольова взаємодія: підтримка без порад; обговорення балансу між власними потребами і потребами інших; техніка самоспівчуття
8	«Стійкість – це не нечутливість: підсумки і ресурс»	Інтегрувати набутий досвід; сформувати індивідуальний план підтримки власної стійкості; завершити групу	Рефлексія шляху: що змінилося; вправа «Мій ресурсний портрет»; індивідуальна карта підтримки; ритуал завершення групи

Перше заняття виконує функцію, що виходить далеко за межі знайомства. Саме тут закладається психологічна безпека, без якої подальша робота не матиме глибини. Учасники в умовах хронічного стресу нерідко перебувають у стані підвищеної пильності навіть у безпечному середовищі – і перше завдання тренера полягає в тому, щоб уповільнити цей режим, а не форсувати занурення в матеріал. Вправа «Колесо емоцій» дає простий і не загрозливий спосіб почати розмовляти про власний стан: учасники відзначають, які сектори кола відгукуються зараз – без необхідності пояснювати чи виправдовувати.

Другий і третій тижні опрацьовують базову мову для роботи з переживаннями. Більшість людей описує власні стани кількома словами: «погано», «тривожно», «не можу». За кожним стоїть ціла палітра – роздратування, страх, сором, провина, горе, розчарування, – які потребують різних відповідей. Нездатність їх розрізнити не є ознакою обмеженості: вона є закономірним наслідком браку навички, яку ніхто цілеспрямовано не формував. Вправи другого заняття дають учасникам інструменти для точнішого зчитування власних станів через тілесні сигнали й мовні позначення.

Третє заняття є поворотним у ставленні до тривоги. Для більшості учасників тривога – це щось, від чого треба позбутися. Психоедукативна частина пояснює інше: тривога є сигнальною системою, яка в умовах реальної загрози працює правильно. Проблема не у самій реакції, а в тому, що вона не

вимикається, коли безпосередня небезпека минула, – і поступово перетворюється на фоновий шум. Дихальні техніки й заземлення не «виліковують» тривогу – вони дають спосіб знизити її інтенсивність до рівня, за якого можна думати і діяти.

Четверте і п'яте заняття формують серцевину програми. Когнітивна переоцінка – не про те, щоб думати позитивно. Це про те, щоб не застрягати на єдиній інтерпретації. Вправа «Три погляди на одну ситуацію» не вимагає від учасника відмовитися від тривожної оцінки – вона лише пропонує помістити поряд ще дві інші, різні за ступенем загрози. Вже сам цей крок послаблює ригідність: з'являється відчуття, що відповідь на запитання «наскільки це страшно?» не є єдино можливою.

П'яте заняття знімає одне з найбільш поширених непорозумінь у роботі з емоціями: що регулювати – означає контролювати, а контролювати – означає не відчувати. Дані дослідження показують: більшість учасників «намагається керувати», але «не завжди успішно» – і інтерпретує цю неуспішність як власну слабкість. Переосмислення регуляції як здатності не придушувати, а залишатися у контакті з переживанням без того, щоб воно дезорганізовувало поведінку, є концептуально важливим зрушенням, яке потребує часу і практики.

Шосте заняття спрямоване безпосередньо на компонент, що виявив найсильніший захисний ефект щодо депресивності, – самотивацію. Депресивний патерн, за Beck (Beck, Naigh, 2014), тримається на відчутті безперспективності: «нічого не зміниться, зусилля марні». Вправа «Цінності у дії» не вимагає великих планів – вона запрошує учасника знайти те, що залишається для нього важливим просто зараз, у поточному тижні, у межах доступного. Саме ця мінімальна точка опори в теперішньому перешкоджає тому, щоб картина стала повністю темною.

Техніка «Малі кроки» додає операційний вимір: не «як повернути собі мотивацію», а «що я можу зробити сьогодні, що відповідає тому, що для мене важливо». Конкретність тут принципова. Абстрактні розмови про смисл не дають виходу з виснаження – конкретна маленька дія дає.

Сьоме заняття розвиває соціальний вимір емоційного інтелекту. Дані дослідження показали: соціальна підтримка є одним із провідних копінг-ресурсів – її назвала майже третина вибірки. Але підтримка не виникає сама по собі: її треба вміти і давати, і отримувати. Рольова взаємодія «підтримка без порад» знімає звичний рефлекс – негайно пропонувати рішення там, де людина потребує просто бути почутою. Техніка самоспівчуття додає до цього внутрішній вимір: вміння ставитися до власного болю з тією самою м'якістю, яку учасник готовий виявити до інших.

Восьме заняття виконує інтегровальну функцію. Воно не вводить нового матеріалу – воно допомагає учаснику побачити, що змінилося, і перетворити цей досвід на щось, що він забирає з собою. Індивідуальна карта підтримки – не формальний документ, а особистий план: що саме він робитиме, коли знову стане важко. Які техніки спрацювали. До кого звернеться. Що допомагає відновлюватися. Конкретність і практичність – не деталь, а принцип.

Ритуал завершення групи виконує окрему, незамінну функцію. Завершення – не просто останнє заняття. Це момент, коли група визнає спільний пройдений шлях і кожен учасник отримує підтвердження, що він у цьому шляху не був один. У воєнному контексті, де переживання ізоляції і самотності в горі є поширеними, відповідне підтвердження має власну цінність.

Очікувані результати програми сформульовано на трьох рівнях:

- на рівні знань – учасники отримують розуміння функцій емоцій, механізмів тривоги і депресивності, базових принципів когнітивної переоцінки.

- на рівні навичок – формуються конкретні вміння: розрізняти власні стани, застосовувати техніки регуляції збудження, переформулювати загрозливі оцінки, підтримувати соціальний контакт у кризових умовах.

- на рівні установок – відбувається зрушення у ставленні до власних переживань: від боротьби з ними – до контакту, від самокритики за «неправильні» реакції – до розуміння їхньої доцільності і здатності з ними працювати.

Засоби відстеження результатів передбачені на двох рівнях. По-перше, між заняттями учасники ведуть короткий щоденник спостережень – фіксують ситуації, де застосовували нові техніки, що спрацювало, що викликало труднощі. Відповідний матеріал повертається на кожному наступному занятті і дає зворотний зв'язок і тренеру, і групі. По-друге, до і після програми рекомендується проведення діагностики за методиками, використаними в дослідженні: опитувальником Н. Холла, CD-RISC-10 і HADS. Порівняння показників дасть кількісну картину змін – хоча слід враховувати, що частина ефектів є відстроченою і може не фіксуватися одразу після завершення.

Умови реалізації програми передбачають наявність ведучого з психологічною освітою і досвідом групової роботи. Знання специфіки воєнного стресу і травми є бажаним, а факультативним. Ведучий, що не розуміє різниці між тривогою реакцією і тривожним розладом, між емоційним виснаженням і депресивним епізодом, ризикує зробити шкоду там, де намагається допомогти. Супервізія або партнерство з колегою-психологом при реалізації програми є обґрунтованим рішенням.

Програма може реалізовуватися у форматі очних занять або онлайн. Дистанційний формат є менш ефективним для тілесно орієнтованих вправ і групових рольових взаємодій, однак за умов, коли очна участь неможлива, він зберігає ключові компоненти роботи. Гібридний варіант – переважно очний із кількома онлайн-сесіями – є прийнятним компромісом.

Обмеження програми важливо зафіксувати чесно. По-перше, 8 занять – це не психотерапія і не системна трансформація особистості. Програма дає поштовх і інструменти – подальша робота залежить від самого учасника. По-друге, відсутність контрольної групи у вихідному дослідженні унеможлиблює суворе доказове підтвердження ефективності. По-третє, програма не враховує індивідуальних відмінностей у рівні стресового навантаження учасників – і тренер має гнучко реагувати на стани групи, а не механічно відтворювати план. По-четверте, для частини учасників тренінг може стати першою точкою контакту з психологічним простором, де про переживання можна говорити

відкрито. Це цінно – але також означає, що ведучий повинен бути готовий до появи матеріалу, що потребує переадресування на індивідуальну роботу.

Програма побудована на логіці дослідження, а не на загальних уявленнях про «розвиток емоційного інтелекту». Її структура відповідає ієрархії компонентів ЕІ за Мейєром і Саловеем, пріоритети відображають дані кореляційного аналізу, а зміст занять спирається на механізми, виявлені в теоретичному огляді. Відповідна прив'язка до конкретних даних є її головною перевагою перед програмами, що будуються на загальних теоретичних принципах без урахування специфіки цільової групи. В умовах воєнного стресу, де навантаження є хронічним і різноплановим, саме ця специфічність може бути вирішальною для практичної ефективності.

Висновки до третього розділу

Емпіричний аналіз підтвердив, що адаптація в умовах тривалого воєнного стресу не пояснюється жодним одиничним предиктором. Картина виявилася складнішою, ніж можна було передбачити на теоретичному рівні, і саме це робить її цікавою.

Профіль емоційного інтелекту у вибірці виразно асиметричний. Понад 60% учасників демонструють низький інтегральний рівень, при цьому найглибший дефіцит стосується керування емоціями – 65,8% мають показники нижче норми. Водночас емоційна обізнаність збережена краще: майже половина вибірки перебуває на середньому рівні за відповідною шкалою. Розрив між двома компонентами відтворює ієрархічну логіку емоційного інтелекту на практиці: в умовах хронічного виснаження здатність помічати власні переживання руйнується повільніше, ніж здатність ними свідомо керувати. Людина відчуває – але не може впоратися з тим, що відчуває.

Стресостійкість розподілилася принципово інакше. Більшість учасників – понад 70% – мають середній або вищий рівень резильєнтності. Це розходження між низьким ЕІ і збереженою стресостійкістю є одним із ключових результатів. Воно вказує на те, що поведінкова здатність продовжувати функціонувати попри

труднощі спирається не лише на емоційну регуляцію, а й на ширший ресурсний контекст – соціальну підтримку, діяльнiсну включеність, структуру повсякденного розпорядку. Ці ресурси частина учасників активно задіює, не усвідомлюючи цього як свідому стратегію.

Більш ніж половина вибірки демонструє субклінічний або клінічний рівень тривожності, кожен п'ятий – клінічно виражену депресивність. Тривожність домінує: вона є первинною реакцією на постійну загрозу і формується швидко. Депресивність наростає поступово – через виснаження ресурсів і закріплення відчуття безсилля. Два стани пов'язані між собою ($p = 0,389$), але не є взаємозамінними: вони мають різні механізми і різні предиктори.

Найнесподіваніший результат кореляційного аналізу – відсутність статистично значущого зв'язку між інтегральним показником ЕІ і стресостійкістю. Гіпотеза не підтвердилася – але не спростувалася остаточно. Вірогідно, самооцінковий формат методики Н. Холла в умовах хронічного виснаження систематично занижує показники. Крім того, стійкість у поведінковому вимірі може досягатися й за браку розвиненої емоційної регуляції – через компенсаторні ресурси.

Натомість зв'язок ЕІ із тривожністю і депресивністю виявився статистично значущим і теоретично послідовним. Керування емоціями і самотивація утворюють регуляційно-мотиваційний кластер, що виконує різні функції у психічному захисті. Перший компонент захищає передусім від тривожності ($p = -0,324$), другий – від депресивності ($p = -0,356$). Людина, яка здатна не лише відчувати, а й опрацьовувати власні реакції, і яка зберігає внутрішній вектор руху навіть в умовах невизначеності, значно рідше фіксує хронічне афективне перевантаження.

Серед особистісних рис добросовісність виявилася єдиним значущим предиктором стресостійкості ($p = 0,270$). Організованість і здатність структурувати власну діяльність підтримують відчуття контролю саме там, де зовнішній порядок зруйновано. Емоційна стабільність, натомість, є найпотужнішим предиктором зниження афективних симптомів – її зв'язок із

тривожністю ($\rho = -0,575$) є найвиразнішим у всій кореляційній матриці. Два різних виміри адаптації – поведінковий і афективний – пояснюються різними характеристиками. Жодна риса не охоплює обидва.

Дані авторської анкети доповнюють і частково суперечать стандартизованим результатам. Більшість учасників декларує повну або часткову здатність розпізнавати власні емоції – і водночас більшість же демонструє низький рівень ЕІ за методикою Холла. Більшість описує стратегію відносно швидкого відновлення – і дійсно зберігає середній або вищий рівень резильєнтності. Самооцінка функціонує як окремий вимір – суб'єктивного відображення власної ефективності – і не є заміником об'єктивних психодіагностичних даних, особливо в умовах хронічного стресу.

Загалом отримані результати формують підстави для практичної роботи з цільовою групою. Вони окреслюють конкретні мішені психологічного втручання і підтверджують обґрунтованість тренінгової програми, що спирається саме на ті компоненти – керування емоціями і самотивацію, – де дефіцит є найбільш значущим для афективного благополуччя.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Дослідження було спрямоване на з'ясування характеру взаємозв'язку між емоційним інтелектом і стресостійкістю особистості в умовах війни, а також на встановлення ролі тривожності, депресивності та особистісних рис у відповідній системі взаємодії. Отримані результати дають змогу сформулювати узагальнені положення, що відповідають поставленим завданням.

Теоретичний аналіз підходів до розуміння емоційного інтелекту засвідчив: попри розбіжності між здатнісними, рисовими і змішаними моделями, дослідники сходяться в головному. Ядром конструкту є здатність людини помічати емоції, диференціювати їх, осмислювати й свідомо впливати на власні реакції та взаємодію з оточенням. Ієрархічна логіка моделі Мейєра, Саловея і Карузо виявилася найбільш операційно придатною: кожен рівень – розпізнавання, використання, розуміння і регуляція – є передумовою для наступного. Ця логіка отримала емпіричне підтвердження: саме регуляція, найвищий рівень у ієрархії, виявилася найбільш уразливою в умовах хронічного воєнного стресу.

Аналіз концептуальних підходів до стресостійкості і життєстійкості показав, що сучасна наука відходить від розуміння стійкості як статичної риси і трактує її як процес – динамічний, залежний від когнітивних, емоційних і соціальних складових. Транзакційна модель розкриває стрес як результат суб'єктивної оцінки ситуації та доступних ресурсів, а не як властивість зовнішніх обставин. Резильєнтність постає не як нечутливість, а як збережена здатність відновлюватися і продовжувати діяти попри тиск. У воєнному контексті, де зовнішні обставини не зникають і не дають часу на повноцінне відновлення між епізодами навантаження, стресостійкість перетворюється на критичний ресурс щоденного функціонування.

Дослідження тривожності й депресивності у воєнний час розкрило специфіку їх перебігу в умовах хронічної загрози. Тривожність формується як первинна реакція на небезпеку і за постійного стресового тиску швидко набуває

стійкого характеру – межа між ситуаційним станом і диспозиційною рисою стирається. Депресивність розвивається поступово, через виснаження ресурсів і закріплення когнітивних схем безсилля і безперспективності. Обидва стани функціонують у взаємозв'язку, але мають різну природу й потребують диференційованих підходів. Ключовим механізмом, що протидіє їх хронізації, є когнітивна переоцінка ситуацій – здатність не застрягати на єдиній, найбільш загрозливій інтерпретації подій.

Розгляд особистісних рис як чинників емоційної регуляції і подолання стресу підтвердив: риси особистості визначають не саму поведінку, а траєкторію реагування на кризу. Нейротизм задає чутливість до загрози – і за його вираженості ризик хронічної тривожності суттєво зростає. Сумлінність організовує діяльність навіть там, де зовнішній порядок зруйновано, і через підтримання поведінкової структури знижує відчуття безсилля. Емоційна стабільність забезпечує нижчу фонову налаштованість на загрозу. Екстраверсія і дружелюбність підтримують доступ до соціальних ресурсів, відкритість до досвіду – когнітивну гнучкість. Жодна риса не діє ізольовано: їх поєднання формує індивідуальний спосіб зустрічати труднощі.

Теоретичний аналіз передумов взаємозв'язку між емоційним інтелектом, стресостійкістю, тривожністю та особистісними рисами дав змогу описати системну модель. Особистісні риси визначають базову реактивність – рівень, на якому розгортається робота емоційного інтелекту. Він, у свою чергу, виконує медіаторну і буферну функції: опосередковує вплив диспозицій на афективні стани, забезпечує когнітивну переоцінку загрозливих ситуацій і захищає від автоматичного переходу зовнішнього стресу у хронічну тривожність або депресивність. Стресостійкість постає як підсумок узгодженої роботи всіх компонентів, а інтенсивність афективних симптомів фіксує ступінь порушення регуляції.

Емпіричне дослідження охопило 120 осіб, дані від яких зібрано дистанційно за кореляційним дизайном. Вибірка є різномірною за соціально-демографічними характеристиками, майже половина учасників має досвід

вимушеного переміщення, понад дві третини – безпосередній контакт із військовою реальністю.

Розподіл показників виявив суттєву асиметрію між рівнем ЕІ і стресостійкістю. Понад 60% учасників демонструють низький інтегральний рівень емоційного інтелекту – насамперед за компонентом керування емоціями (65,8% з низьким рівнем). Натомість стресостійкість у більшості вибірки збережена на середньому і вищому за середній рівні. Відповідне розходження свідчить: поведінкова резильєнтність спирається на ширший ресурсний контекст, ніж лише емоційна регуляція, – соціальну підтримку, діяльнісну включеність, внутрішній розпорядок.

Більш ніж половина вибірки виявляє тривожність на субклінічному або клінічному рівні, кожен п'ятий – клінічно виражену депресивність. Тривожність виражена більш повсюдно і є первинним симптомом хронічного стресового навантаження. Депресивність нарастає поступово і сигналізує про глибший рівень виснаження ресурсів.

Кореляційний аналіз показав: прямий зв'язок між інтегральним рівнем ЕІ і стресостійкістю статистично не підтвердився. Вірогідно, методологічні обмеження самооцінкового інструменту в умовах хронічного виснаження маскують реальний зв'язок. Натомість ЕІ виявляє значущий захисний ефект саме щодо афективних симптомів. Керування емоціями і самомотивація є найпотужнішими компонентами цього захисту: перший знижує тривожність, другий – депресивність. Разом вони утворюють регуляційно-мотиваційний кластер, дефіцит якого безпосередньо пов'язаний із вираженістю обох афективних станів.

Серед особистісних рис добросовісність є єдиним значущим предиктором поведінкової стресостійкості. Емоційна стабільність – найпотужнішим предиктором зниження тривожності й депресивності. Два різних виміри адаптації пояснюються різними характеристиками, і це є принципово важливим для розуміння того, як індивідуальний профіль особистості визначає спосіб реагування на кризу.

На підставі отриманих даних розроблено тренінгову програму розвитку емоційного інтелекту як чинника стресостійкості. Вона розрахована на вісім групових занять і орієнтована передусім на розвиток керування емоціями і самомотивації – тих компонентів, що виявили найвиразніший захисний ефект. Програма спирається на когнітивно-поведінкові техніки переоцінки, тілесно орієнтовані практики регуляції і структуровану рефлексію. Її логіка відповідає ієрархії емоційного інтелекту: від розширення емоційного словника – через опрацювання тривоги і когнітивну переоцінку – до відновлення внутрішньої мотивації і розвитку соціальних ресурсів.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що його результати дають конкретні орієнтири для психологічної роботи з дорослими, які перебувають в умовах тривалого воєнного стресу. Виявлені зв'язки між компонентами ЕІ і афективними симптомами вказують на те, де психологічне втручання є найбільш доцільним. Теоретична значущість – в уточненні уявлень про системний характер взаємодії між емоційним інтелектом, особистісними рисами і стресостійкістю, а також у демонстрації того, що ці зв'язки набувають специфічного вигляду саме в умовах хронічного, а не ситуаційного стресу.

Кореляційний аналіз (коефіцієнт Спірмена, $N = 120$) уточнив характер зв'язків між досліджуваними змінними. Інтегральний показник емоційного інтелекту не виявив статистично значущого зв'язку зі стресостійкістю ($r = 0,081$, $p = 0,377$), що може бути пов'язано з методологічними обмеженнями самооцінкового інструменту в умовах хронічного виснаження. Натомість ЕІ показав значущий обернений зв'язок із тривожністю ($r = -0,217$, $p = 0,017$) та депресивністю ($r = -0,203$, $p = 0,026$).

На рівні компонентів виразнішим виявився регуляційно-мотиваційний кластер. Керування емоціями продемонструвало найсильніший обернений зв'язок із тривожністю ($r = -0,324$, $p < 0,001$), самомотивація – із депресивністю ($r = -0,356$, $p < 0,001$). Два компоненти функціонують як специфічні буфери: перший перехоплює гострі реакції на загрозу, другий – протидіє закріпленню схем безперспективності. Емоційна обізнаність, емпатія та розпізнавання емоцій

інших не виявили значущих зв'язків ані з тривожністю, ані зі стресостійкістю, що підтверджує ієрархічну природу конструкту.

Серед особистісних рис добросовісність стала єдиним значущим предиктором поведінкової стресостійкості ($\rho = 0,270$, $p = 0,003$). Емоційна стабільність виявила найпотужніший обернений зв'язок із тривожністю в усій матриці ($\rho = -0,575$, $p < 0,001$) та помірний – із депресивністю ($\rho = -0,419$, $p < 0,001$). Екстраверсія і відкритість до досвіду корелювали з депресивністю значущо й у зворотному напрямі ($\rho = -0,227$, $p = 0,013$ і $\rho = -0,226$, $p = 0,013$ відповідно), тоді як із тривожністю їх зв'язок не досяг рівня значущості. Тривожність і депресивність корелювали між собою на рівні $\rho = 0,389$ ($p < 0,001$) – зв'язок помірний, що підтверджує їх відносну самостійність як конструктів із різними механізмами формування та різними предикторами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Близнюк, Т., & Близнюк, О. (2024). Сучасні теорії лідерства: крос-культурний аналіз. *Економіка та суспільство*, (66). Отримано з <https://economyandsociety.in.ua/index.php/journal/article/view/4577/4520>
- Боковець, О. І. (2022). Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я. *Габітус*, (37), 68–75.
- Буркало, Н. І. (2019). Психологічні особливості емоційного інтелекту. *Psychological Journal*, (5), 34–49.
- Дерев'янко, С. П., & Лавренко, С. А. (2023). Емоційний інтелект як професійно важлива якість сучасного психолога. *Детермінанти посилення ролі освіти у повоєнному відновленні України: Збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції для освітян «Березневий науковий дискурс 2023»*. 214–216.
- Мазоха, І. (2020). Аналіз проблеми емоційного інтелекту як особистісного ресурсу. У *Сучасна психологія: проблеми та перспективи* (с. 100–104).
- Мартінова, Л. (2022). Психічне здоров'я в умовах війни. *НЕЙРОNEWS: психоневрологія та нейропсихіатрія*, 3-4(134), 5.
- Марчук, С. В. (2021). Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Серія Психологія*, (3), 20–23.
- Нікітюк, Ю. (2020). Емоційний інтелект як ключовий софт-скіл співробітника в умовах невизначеності. *Cases*. Отримано з <https://cases.media/en/article/emociinii-intelekt-yak-klyuchovii-soft-skil-spivrobitnika-v-umovakh-neviznachenosti>
- Пильгун, Л. (2019). Визначення, критерії та методи оцінювання професійної компетентності державних службовців. *Вища освіта України*, (1), 48–53.
- Собченко, О. М. (2010). Здібності у структурі емоційного інтелекту як фактор формування особистості. *Наука. Релігія. Суспільство*, (4), 84–87.
- Bandura, A. (2012). On the Functional Properties of Perceived Self-Efficacy Revisited. *Journal of Management*, 38(1), 9-44.

- Bar-On, R., & Parker, J. D. A. (2000). Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory. Y R. Bar-On & J. D. A. Parker (Ред.), *Handbook of emotional intelligence* (pp. 363–388). Jossey-Bass.
- Beck, A. T., & Haigh, E. A. (2014). Advances in cognitive theory and therapy: The generic cognitive model. *Annual Review of Clinical Psychology*, 10, 1–24.
- Bonanno G. A. (2021). The resilience paradox. *European journal of psychotraumatology*, 12(1). <https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1942642>
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive after Extremely Aversive Events? *American Psychologist*, 59, 20-28.
- Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R. (2002). Personality in adulthood: A Five-Factor Theory perspective (2nd ed.). Guilford Press. <https://doi.org/10.4324/9780203428412>
- DeYoung, C. G. (2015). Cybernetic Big Five Theory. *Journal of Research in Personality*, 56, 33–58.
- Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2016). Ability emotional intelligence, depression, and well-being. *Emotion Review*, 8(4), 311–315.
- Fiori, M., Agnoli, S., & Davis, K. S. (2023). New trends in emotional intelligence: conceptualization, understanding, and assessment. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1266076/full>
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2016). Mental fortitude training: An evidence-based approach to developing psychological resilience for sustained success. *Journal of Sport Psychology in Action*, 7(3), 135–157.
- Goleman, D. (2020). *Emotional Intelligence*. Bloomsbury.
- Graupensperger, S., Benson, A. J., Kilmer, J. R., & Evans, M. B. (2020). Social (un)distancing: Teammate interactions, athletic identity, and mental health of student-athletes during the COVID-19 pandemic. *Journal of Adolescent Health*, 67(5), 662–670.

- John, O. P., & Srivastava, S. (1999). The Big Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (2nd ed., pp. 102–138). Guilford Press.
- Kalisch, R., Baker, D. G., Basten, U., Boks, M. P., Bonanno, G. A., Brummelman, E., Chmitorz, A., Fernández, G., Fiebach, C. J., Galatzer-Levy, I., Geuze, E., Groppa, S., Helmreich, I., Hendler, T., Hermans, E. J., Jovanovic, T., Kubiak, T., Lieb, K., Lutz, B., ... Kleim, B. (2017). The resilience framework as a strategy to combat stress-related disorders. *Nature Human Behaviour*, 1(11), 784–790.
- Ladouceur, R., Gosselin, P., & Dugas, M. J. (2000). Experimental manipulation of intolerance of uncertainty: A study of a theoretical model of worry. *Behaviour Research and Therapy*, 38(9), 933–941.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 160–168.
- Martins, A., Ramalho, N., & Morin, E. (2010). A comprehensive meta-analysis of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, 49(6), 554–564.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 17(4), 433–442. [https://doi.org/10.1016/0160-2896\(93\)90010-3](https://doi.org/10.1016/0160-2896(93)90010-3)
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2016). The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. *Emotion Review*, 8(4), 290–300. <https://doi.org/10.1177/1754073916639667>
- Obbarius, N., Fischer, F., Liegl, G., Obbarius, A., & Rose, M. (2021). A modified version of the transactional stress concept according to Lazarus and Folkman was confirmed in a psychosomatic inpatient sample. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 584333. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.584333>

- Petrides, K. V., Mikolajczak, M., Mavroveli, S., Sanchez-Ruiz, M.-J., Furnham, A., & Pérez-González, J.-C. (2016). Developments in trait emotional intelligence research. *Emotion Review*, 8(4), 335–341.
- Roberts, B. W., Hill, P. L., Davis, J. P. (2017). How to change conscientiousness: The sociogenomic trait intervention model. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 8(3), 199–205.
- Robinson, O. J., Pike, A. C., Cornwell, B., & Grillon, C. (2019). The translational neural circuitry of anxiety. *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry*, 90(12), 1353–1360.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1–28
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.
- Shafait, Z., Yuming, Z., Meyer, N., & Sroka, W. (2021). Emotional intelligence, knowledge management processes and creative performance: Modeling the mediating role of self-directed learning in higher education. *Sustainability*, 13(5). <https://doi.org/10.3390/su13052933>
- Smillie, L. D., Jach, H. K., Hughes, D. M., Wacker, J., Cooper, A. J., & Pickering, A. D. (2019). Extraversion and reward-processing: Consolidating evidence from an electroencephalographic index of reward-prediction-error. *Biological Psychology*, 146. https://research.gold.ac.uk/id/eprint/26701/1/Extraversion%20and%20RPE_R2.pdf
- Smith, C. A., & Lazarus, R. S. (1990). Emotion and adaptation. In L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 609–637).
- Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2012). *Resilience: The science of mastering life's greatest challenges*. Cambridge University Press.
- Spielberger, C. D. (Ed.). (1972). *Anxiety: Current trends in theory and research* (Vol. 1). Academic Press.
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/40e5a13a-fe50-4efa-b56d-6e8cf00d5bfa/content>

ДОДАТКИ

Додаток А

АВТОРСЬКА АНКЕТА

СОЦІАЛЬНО-ДЕМОГРАФІЧНА АНКЕТА

Стать: ☐ Жіноча ☐ Чоловіча ☐ Інше / волю не вказувати

Вік: ____ років

Освіта: ☐ Середня ☐ Середня спеціальна ☐ Вища ☐ Неповна вища

Сімейний стан: ☐ Неодружений(а) ☐ Одружений(а) ☐ У цивільному шлюбі ☐ Розлучений(а)
☐ Вдівець/вдова

Місце проживання: ☐ Місто ☐ Село

Зайнятість: ☐ Студент(ка) ☐ Працюю ☐ Тимчасово не працюю
☐ Декрет ☐ Поєдную декілька видів зайнятості

Наявність дітей: ☐ Так ☐ Ні

Чи доводилось Вам змінювати місце проживання через війну? ☐ Так ☐ Ні

Чи маєте досвід взаємодії з військовослужбовцями (особистий, професійний, волонтерський)?
☐ Так ☐ Ні

Як Ви оцінюєте власний рівень психологічної стійкості?
(за 5-бальною шкалою, де 1 – дуже низький, 5 – дуже високий): ____ /5

ОПИТУВАЛЬНИЙ БЛОК ПРО ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ І ЗДАТНІСТЬ ДО САМОРЕГУЛЯЦІЇ

1. Як часто Ви відчуваєте емоційне виснаження останнім часом?

☐ Дуже часто ☐ Іноді ☐ Рідко ☐ Ніколи

2. Як Ви зазвичай реагуєте на стресові ситуації?

☐ Сприймаю спокійно, намагаюся зберігати контроль
☐ Відчуваю емоційне напруження, але швидко відновлююся
☐ Важко справляюся, часто гублюся або замикаюся в собі

3. Наскільки Ви вважаєте себе здатним(ою) розпізнавати власні емоції?

☐ Повністю здатним(ою)
☐ Частково

☐ Важко розпізнаю емоційний стан

4. Як часто Ви звертаєте увагу на емоційний стан інших людей?

☐ Завжди

☐ Іноді

☐ Рідко

5. Чи намагаєтеся Ви керувати власними емоціями у складних ситуаціях?

☐ Так, це мені вдається

☐ Так, але не завжди успішно

☐ Рідко або ніколи

6. Який із чинників найчастіше допомагає Вам долати стрес?

☐ Підтримка близьких

☐ Самоконтроль і раціональне мислення

☐ Віра / духовні практики

☐ Робота або діяльність

☐ Інше (вказіть): _____

7. Як війна вплинула на Ваш емоційний стан?

☐ Значно погіршила

☐ Помірно вплинула

☐ Майже не вплинула

☐ Підвищила мою внутрішню стійкість

8. Чи використовуєте Ви техніки саморегуляції (дихальні вправи, медитацію, фізичну активність тощо)?

☐ Регулярно

☐ Іноді

☐ Рідко або ніколи

9. Як Ви оцінюєте свою здатність підтримувати емоційний баланс під час воєнних подій? (за 5-бальною шкалою, де 1 – зовсім не вдається, 5 – повністю вдається): ____ /5

10. Чи вважаєте Ви, що емоційний інтелект допомагає людині залишатися стійкою у кризових ситуаціях?

☐ Так

☐ Частково

☐ Ні / важко відповісти

Дякуємо Вам за участь у дослідженні. Отримані результати допоможуть глибше зрозуміти, як емоційний інтелект впливає на стресостійкість у період війни за Незалежність України.

Додаток А.1
**ОПИТУВАЛЬНИЙ БЛОК ПРО ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ І ЗДАТНІСТЬ ДО
САМОРЕГУЛЯЦІЇ**

ВП1. Емоційне виснаження	ВП2. Реакція на стрес	ВП3. Розпізнавання власних емоцій	ВП4. Увага до емоцій інших	ВП5. Керування власними емоціями	ВП6. Чинник подолання стресу	ВП7. Вплив війни на емоційний стан	ВП8. Техніки саморегуляції	ВП9. Підтримання емоційного балансу (1–5)	ВП10. Ек чинник кризової стійкості
Іноді	Сприймаю спокійно, намагаюся зберігати контроль	Частково	Іноді	Так, але не завжди успішно	Підтримка близьких	Помірно вплинула	Іноді	4	Частково
Дуже часто	Відчуваю емоційне напруження, але швидко відновлююся	Повністю здатним(ою)	Завжди	Так, але не завжди успішно	Підтримка близьких, Робота або діяльність	Помірно вплинула	Регулярно	5	Ні / важко відповісти
Іноді	Відчуваю емоційне напруження, але швидко відновлююся	Частково	Завжди	Так, але не завжди успішно	Підтримка близьких, Самоконтроль і раціональне мислення, Прослуховування музики	Підвищила мою внутрішню стійкість	Регулярно	4	Так
Дуже часто	Відчуваю емоційне напруження, але швидко відновлююся	Повністю здатним(ою)	Завжди	Так, але не завжди успішно	Підтримка близьких, Віра / духовні практики, Робота або діяльність,	Помірно вплинула	Іноді	5	Так
Іноді	Сприймаю спокійно, намагаюся зберігати контроль	Повністю здатним(ою)	Завжди	Так, це мені вдається	Самоконтроль і раціональне мислення	Помірно вплинула	Іноді	4	Частково
Дуже часто	Сприймаю спокійно, намагаюся зберігати контроль	Повністю здатним(ою)	Іноді	Так, але не завжди успішно	Самоконтроль і раціональне мислення, Робота або діяльність	Майже не вплинула	Іноді	5	Так
Ніколи	Важко справляюся, часто гублюся або замикаюся в собі	Повністю здатним(ою)	Іноді	Так, це мені вдається	Віра / духовні практики	Помірно вплинула	Іноді	4	Частково
Ніколи	Сприймаю спокійно, намагаюся зберігати контроль	Повністю здатним(ою)	Іноді	Так, це мені вдається	Підтримка близьких	Помірно вплинула	Рідко або ніколи	3	Частково
Іноді	Відчуваю емоційне напруження, але швидко відновлююся	Повністю здатним(ою)	Завжди	Так, але не завжди успішно	Підтримка близьких, Самоконтроль і раціональне мислення, Віра / духовні практики	Значно погіршила	Регулярно	3	Частково
Ніколи	Сприймаю спокійно, намагаюся зберігати контроль	Повністю здатним(ою)	Іноді	Рідко або ніколи	Віра / духовні практики,	Підвищила мою внутрішню стійкість	Рідко або ніколи	5	Так
Іноді	Відчуваю емоційне напруження, але швидко відновлююся	Повністю здатним(ою)	Завжди	Так, але не завжди успішно	Підтримка близьких, Самоконтроль і раціональне мислення, Прослуховування музики	Помірно вплинула	Регулярно	4	Так
Дуже часто	Відчуваю емоційне напруження, але швидко відновлююся	Повністю здатним(ою)	Завжди	Так, це мені вдається	Підтримка близьких, Робота або діяльність	Значно погіршила	Рідко або ніколи	5	Так
Ніколи	Сприймаю спокійно, намагаюся зберігати контроль	Повністю здатним(ою)	Завжди	Так, це мені вдається	Підтримка близьких	Майже не вплинула	Регулярно	5	Так
Іноді	Сприймаю спокійно, намагаюся зберігати контроль	Повністю здатним(ою)	Іноді	Так, але не завжди успішно	Підтримка близьких, Самоконтроль і раціональне мислення	Помірно вплинула	Іноді	4	Так
Рідко	Сприймаю спокійно, намагаюся зберігати контроль	Повністю здатним(ою)	Іноді	Так, але не завжди успішно	Самоконтроль і раціональне мислення, Віра / духовні практики	Підвищила мою внутрішню стійкість	Регулярно	5	Так
Рідко	Відчуваю емоційне напруження, але швидко відновлююся	Повністю здатним(ою)	Завжди	Так, це мені вдається	Робота або діяльність	Майже не вплинула	Регулярно	4	Так
Дуже часто	Відчуваю емоційне напруження, але швидко відновлююся	Частково	Іноді	Так, але не завжди успішно	Підтримка близьких, Самоконтроль і раціональне мислення	Помірно вплинула	Іноді	3	Частково
Іноді	Відчуваю емоційне напруження, але швидко відновлююся	Частково	Іноді	Так, але не завжди успішно	Самоконтроль і раціональне мислення, Робота або діяльність	Помірно вплинула	Регулярно	4	Так
Рідко	Відчуваю емоційне напруження, але швидко відновлююся	Частково	Рідко	Так, це мені вдається	Підтримка близьких, Віра / духовні практики, Робота або діяльність	Майже не вплинула	Рідко або ніколи	5	Так
Ніколи	Відчуваю емоційне напруження, але швидко відновлююся	Повністю здатним(ою)	Іноді	Так, але не завжди успішно	Підтримка близьких, Самоконтроль і раціональне мислення, Віра / духовні практики, Робота або діяльність	Підвищила мою внутрішню стійкість	Регулярно	3	Так
Рідко	Сприймаю спокійно, намагаюся зберігати контроль	Важко розпізнаю емоційний стан	Рідко	Так, але не завжди успішно	Певні напої	Майже не вплинула	Рідко або ніколи	5	Так

Дуже часто	Відчуваю емоційне напруження, але швидко відновлююся	Важко розпізнаю емоційний стан	Іноді	Так, але не завжди успішно	Самоконтроль і раціональне мислення	Значно погіршила	Рідко або ніколи	3	Так
Дуже часто	Відчуваю емоційне напруження, але швидко відновлююся	Частково	Завжди	Так, але не завжди успішно	Підтримка близьких, Робота або діяльність	Помірно вплинула	Іноді	4	Так
Іноді	Відчуваю емоційне напруження, але швидко відновлююся	Повністю здатним(ою)	Іноді	Так, але не завжди успішно	Підтримка близьких, Самоконтроль і раціональне мислення, Віра / духовні практики	Значно погіршила	Іноді	4	Так
Рідко	Відчуваю емоційне напруження, але швидко відновлююся	Частково	Іноді	Так, це мені вдається	Самоконтроль і раціональне мислення, Віра / духовні практики	Помірно вплинула	Регулярно	3	Частково
Дуже часто	Важко справляюся, часто гублюся або замикаюся в собі	Частково	Іноді	Так, але не завжди успішно	Самоконтроль і раціональне мислення	Значно погіршила	Іноді	3	Частково
Рідко	Важко справляюся, часто гублюся або замикаюся в собі	Частково	Іноді	Рідко або ніколи	Самоконтроль і раціональне мислення	Помірно вплинула	Іноді	5	Частково
Іноді	Відчуваю емоційне напруження, але швидко відновлююся	Повністю здатним(ою)	Завжди	Так, це мені вдається	Підтримка близьких, Самоконтроль і раціональне мислення	Підвищила мою внутрішню стійкість	Іноді	3	Так
Ніколи	Відчуваю емоційне напруження, але швидко відновлююся	Частково	Іноді	Так, це мені вдається	Самоконтроль і раціональне мислення, Робота або діяльність	Майже не вплинула	Рідко або ніколи	5	Частково
Дуже часто	Сприймаю спокійно, намагаюся зберігати контроль	Частково	Завжди	Так, але не завжди успішно	Робота або діяльність	Помірно вплинула	Рідко або ніколи	4	Частково
Рідко	Відчуваю емоційне напруження, але швидко відновлююся	Частково	Іноді	Так, але не завжди успішно	Самоконтроль і раціональне мислення, Побути в тихому і спокійному місті на самоті	Майже не вплинула	Рідко або ніколи	3	Частково
Іноді	Сприймаю спокійно, намагаюся зберігати контроль	Повністю здатним(ою)	Іноді	Так, але не завжди успішно	Самоконтроль і раціональне мислення	Значно погіршила	Регулярно	5	Так
Іноді	Відчуваю емоційне напруження, але швидко відновлююся	Частково	Завжди	Так, але не завжди успішно	Самоконтроль і раціональне мислення, Робота або діяльність	Значно погіршила	Іноді	2	Частково
Іноді	Відчуваю емоційне напруження, але швидко відновлююся	Частково	Завжди	Так, але не завжди успішно	Самоконтроль і раціональне мислення	Значно погіршила	Іноді	3	Так
Іноді	Відчуваю емоційне напруження, але швидко відновлююся	Повністю здатним(ою)	Завжди	Так, але не завжди успішно	Підтримка близьких, Самоконтроль і раціональне мислення, Віра / духовні практики, Робота або діяльність	Підвищила мою внутрішню стійкість	Іноді	4	Так
Іноді	Відчуваю емоційне напруження, але швидко відновлююся	Повністю здатним(ою)	Завжди	Так, але не завжди успішно	Самоконтроль і раціональне мислення	Майже не вплинула	Іноді	4	Частково
Іноді	Сприймаю спокійно, намагаюся зберігати контроль	Повністю здатним(ою)	Завжди	Так, це мені вдається	Самоконтроль і раціональне мислення, Емоційне відсторонення. Або просто намагаюся пересунути думки на щось інше, а коли більш менш заспокоюють то повертаюся до проблеми, щоб більш об'єктивно оцінити її	Майже не вплинула	Іноді	4	Частково
Іноді	Відчуваю емоційне напруження, але швидко відновлююся	Повністю здатним(ою)	Завжди	Так, але не завжди успішно	Самоконтроль і раціональне мислення, Віра / духовні практики	Підвищила мою внутрішню стійкість	Регулярно	4	Так
Іноді	Сприймаю спокійно, намагаюся зберігати контроль	Повністю здатним(ою)	Завжди	Так, але не завжди успішно	Самоконтроль і раціональне мислення	Майже не вплинула	Іноді	4	Частково
Дуже часто	Відчуваю емоційне напруження, але швидко відновлююся	Повністю здатним(ою)	Завжди	Так, але не завжди успішно	Самоконтроль і раціональне мислення, Робота або діяльність	Помірно вплинула	Іноді	4	Так
Дуже часто	Відчуваю емоційне напруження, але швидко відновлююся	Частково	Іноді	Так, але не завжди успішно	Підтримка близьких	Помірно вплинула	Регулярно	4	Частково

[illegible]

	або замикаюся в собі								
Іноді	Відчуваю емоційне напруження, але швидко відновлююся	Повністю здатним(ою)	Іноді	Так, але не завжди успішно	Самоконтроль і раціональне мислення	Помірно вплинула	Рідко або ніколи	3	Частково
Іноді	Сприймаю спокійно, намагаюся зберігати контроль	Важко розпізнаю емоційний стан	Завжди	Так, це мені вдається	Підтримка близьких, Робота або діяльність	Помірно вплинула	Рідко або ніколи	4	Частково
Іноді	Відчуваю емоційне напруження, але швидко відновлююся	Повністю здатним(ою)	Завжди	Так, це мені вдається	Підтримка близьких, Самоконтроль і раціональне мислення, Віра / духовні практики, Хобі	Підвищила мою внутрішню стійкість	Рідко або ніколи	4	Так
Дуже часто	Відчуваю емоційне напруження, але швидко відновлююся	Частково	Іноді	Так, але не завжди успішно	Самоконтроль і раціональне мислення	Помірно вплинула	Рідко або ніколи	3	Частково
Дуже часто	Відчуваю емоційне напруження, але швидко відновлююся	Частково	Іноді	Так, але не завжди успішно	комп'ютерні ігри	Підвищила мою внутрішню стійкість	Регулярно	4	Частково
Рідко	Сприймаю спокійно, намагаюся зберігати контроль	Повністю здатним(ою)	Завжди	Так, це мені вдається	Самоконтроль і раціональне мислення	Майже не вплинула	Рідко або ніколи	4	Так
Дуже часто	Відчуваю емоційне напруження, але швидко відновлююся	Частково	Рідко	Так, але не завжди успішно	Самоконтроль і раціональне мислення	Майже не вплинула	Регулярно	5	Ні / важко відповісти
Дуже часто	Відчуваю емоційне напруження, але швидко відновлююся	Частково	Рідко	Так, але не завжди успішно	Підтримка близьких, Самоконтроль і раціональне мислення, Робота або діяльність	Помірно вплинула	Іноді	3	Частково
Іноді	Відчуваю емоційне напруження, але швидко відновлююся	Повністю здатним(ою)	Іноді	Так, але не завжди успішно	Підтримка близьких, психотерапія	Помірно вплинула	Іноді	4	Частково
Іноді	Відчуваю емоційне напруження, але швидко відновлююся	Частково	Іноді	Так, але не завжди успішно	Віра / духовні практики	Значно погіршила	Іноді	3	Так
Іноді	Важко справляюся, часто гублюся або замикаюся в собі	Повністю здатним(ою)	Іноді	Так, але не завжди успішно	Самоконтроль і раціональне мислення	Помірно вплинула	Іноді	4	Ні / важко відповісти
Іноді	Відчуваю емоційне напруження, але швидко відновлююся	Повністю здатним(ою)	Завжди	Так, це мені вдається	Підтримка близьких, Самоконтроль і раціональне мислення, Робота або діяльність	Підвищила мою внутрішню стійкість	Рідко або ніколи	5	Так
Іноді	Відчуваю емоційне напруження, але швидко відновлююся	Повністю здатним(ою)	Рідко	Так, але не завжди успішно	Самоконтроль і раціональне мислення	Помірно вплинула	Рідко або ніколи	3	Частково
Іноді	Сприймаю спокійно, намагаюся зберігати контроль	Повністю здатним(ою)	Завжди	Так, це мені вдається	Самоконтроль і раціональне мислення	Підвищила мою внутрішню стійкість	Рідко або ніколи	4	Частково
Рідко	Сприймаю спокійно, намагаюся зберігати контроль	Повністю здатним(ою)	Іноді	Так, але не завжди успішно	Самоконтроль і раціональне мислення, Робота або діяльність	Помірно вплинула	Рідко або ніколи	5	Частково
Іноді	Сприймаю спокійно, намагаюся зберігати контроль	Частково	Завжди	Так, але не завжди успішно	Час, з плином часу рівень стресу падає	Підвищила мою внутрішню стійкість	Рідко або ніколи	4	Частково
Іноді	Відчуваю емоційне напруження, але швидко відновлююся	Частково	Завжди	Так, але не завжди успішно	Самоконтроль і раціональне мислення	Помірно вплинула	Рідко або ніколи	5	Частково
Дуже часто	Відчуваю емоційне напруження, але швидко відновлююся	Частково	Завжди	Так, але не завжди успішно	Робота або діяльність, Творчість	Значно погіршила	Іноді	3	Частково
Рідко	Відчуваю емоційне напруження, але швидко відновлююся	Частково	Завжди	Так, але не завжди успішно	Самоконтроль і раціональне мислення, Робота або діяльність, відпочинок, зміна роду діяльності	Підвищила мою внутрішню стійкість	Рідко або ніколи	4	Так
Іноді	Відчуваю емоційне напруження, але швидко відновлююся	Повністю здатним(ою)	Завжди	Так, але не завжди успішно	Підтримка близьких, Самоконтроль і раціональне мислення	Підвищила мою внутрішню стійкість	Рідко або ніколи	4	Так

Рідко	Відчуваю емоційне напруження, але швидко відновлююся	Повністю здатним(ою)	Завжди	Так, але не завжди успішно	Самоконтроль і раціональне мислення, Віра / духовні практики	Майже не вплинула	Іноді	4	Частково
Іноді	Відчуваю емоційне напруження, але швидко відновлююся	Повністю здатним(ою)	Іноді	Так, але не завжди успішно	Підтримка близьких, Самоконтроль і раціональне мислення, Тренування	Підвищила мою внутрішню стійкість	Регулярно	5	Частково
Дуже часто	Відчуваю емоційне напруження, але швидко відновлююся	Частково	Рідко	Так, але не завжди успішно	Самоконтроль і раціональне мислення	Значно погіршила	Іноді	3	Так
Дуже часто	Відчуваю емоційне напруження, але швидко відновлююся	Повністю здатним(ою)	Завжди	Так, але не завжди успішно	Самоконтроль і раціональне мислення	Значно погіршила	Рідко або ніколи	2	Так
Дуже часто	Відчуваю емоційне напруження, але швидко відновлююся	Частково	Завжди	Так, але не завжди успішно	Підтримка близьких, Робота або діяльність	Помірно вплинула	Іноді	4	Частково
Іноді	Важко справляюся, часто гублюся або замикаюся в собі	Повністю здатним(ою)	Завжди	Так, але не завжди успішно	Підтримка близьких, Віра / духовні практики, Робота або діяльність	Підвищила мою внутрішню стійкість	Іноді	3	Так
Рідко	Відчуваю емоційне напруження, але швидко відновлююся	Повністю здатним(ою)	Іноді	Так, але не завжди успішно	Самоконтроль і раціональне мислення	Помірно вплинула	Іноді	4	Так
Дуже часто	Відчуваю емоційне напруження, але швидко відновлююся	Частково	Завжди	Так, це мені вдається	Робота або діяльність	Підвищила мою внутрішню стійкість	Рідко або ніколи	3	Частково
Іноді	Сприймаю спокійно, намагаюся зберігати контроль	Повністю здатним(ою)	Завжди	Так, це мені вдається	Самоконтроль і раціональне мислення	Підвищила мою внутрішню стійкість	Рідко або ніколи	4	Так
Іноді	Відчуваю емоційне напруження, але швидко відновлююся	Частково	Іноді	Так, це мені вдається	Підтримка близьких, Робота або діяльність,	Значно погіршила	Іноді	2	Частково
Дуже часто	Важко справляюся, часто гублюся або замикаюся в собі	Частково	Іноді	Так, але не завжди успішно	Самоконтроль і раціональне мислення,	Помірно вплинула	Рідко або ніколи	3	Частково
Іноді	Відчуваю емоційне напруження, але швидко відновлююся	Повністю здатним(ою)	Іноді	Так, але не завжди успішно	Самоконтроль і раціональне мислення	Помірно вплинула	Рідко або ніколи	4	Частково
Іноді	Відчуваю емоційне напруження, але швидко відновлююся	Частково	Завжди	Рідко або ніколи	Й	Помірно вплинула	Рідко або ніколи	4	Ні / важко відповісти
Дуже часто	Відчуваю емоційне напруження, але швидко відновлююся	Частково	Завжди	Так, але не завжди успішно	Підтримка близьких, Віра / духовні практики, чат GPT)))	Помірно вплинула	Іноді	3	Частково
Іноді	Відчуваю емоційне напруження, але швидко відновлююся	Повністю здатним(ою)	Завжди	Так, це мені вдається	Підтримка близьких, Самоконтроль і раціональне мислення	Помірно вплинула	Рідко або ніколи	4	Так
Іноді	Відчуваю емоційне напруження, але швидко відновлююся	Частково	Іноді	Так, але не завжди успішно	Підтримка близьких, Робота або діяльність	Помірно вплинула	Іноді	3	Так

Рідко	Сприймаю спокійно, намагаюся зберігати контроль	Повністю здатним(ою)	Завжди	Так, але не завжди успішно	Самоконтроль і раціональне мислення, Віра / духовні практики	Помірно вплинула	Іноді	5	Так
Дуже часто	Відчуваю емоційне напруження, але швидко відновлююся	Частково	Іноді	Так, але не завжди успішно	Самоконтроль і раціональне мислення	Помірно вплинула	Рідко або ніколи	3	Частково
Іноді	Важко справляюся, часто гублюся або замикаюся в собі	Частково	Іноді	Так, але не завжди успішно	Робота або діяльність	Помірно вплинула	Іноді	4	Частково
Дуже часто	Важко справляюся, часто гублюся або замикаюся в собі	Повністю здатним(ою)	Завжди	Так, але не завжди успішно	Підтримка близьких, Самоконтроль і раціональне мислення, Робота або діяльність, мобільні ігри	Значно погіршила	Регулярно	1	Так
Дуже часто	Відчуваю емоційне напруження, але швидко відновлююся	Частково	Іноді	Так, але не завжди успішно	Підтримка близьких, Самоконтроль і раціональне мислення	Значно погіршила	Іноді	3	Так
Іноді	Відчуваю емоційне напруження, але швидко відновлююся	Важко розпізнаю емоційний стан	Іноді	Так, але не завжди успішно	Підтримка близьких, Робота або діяльність	Помірно вплинула	Рідко або ніколи	3	Так
Іноді	Відчуваю емоційне напруження, але швидко відновлююся	Частково	Завжди	Так, але не завжди успішно	Підтримка близьких	Помірно вплинула	Іноді	3	Ні / важко відповісти
Іноді	Відчуваю емоційне напруження, але швидко відновлююся	Повністю здатним(ою)	Завжди	Так, але не завжди успішно	Віра / духовні практики, Робота або діяльність	Значно погіршила	Іноді	3	Так
Дуже часто	Відчуваю емоційне напруження, але швидко відновлююся	Частково	Завжди	Так, але не завжди успішно	Підтримка близьких, Самоконтроль і раціональне мислення, Віра / духовні практики, Робота або діяльність	Значно погіршила	Іноді	3	Так
Іноді	Сприймаю спокійно, намагаюся зберігати контроль	Частково	Іноді	Так, це мені вдається	Самоконтроль і раціональне мислення, Робота або діяльність	Помірно вплинула	Рідко або ніколи	4	Так
Іноді	Сприймаю спокійно, намагаюся зберігати контроль	Повністю здатним(ою)	Завжди	Так, це мені вдається	Самоконтроль і раціональне мислення, Віра / духовні практики	Підвищила мою внутрішню стійкість	Регулярно	4	Частково
Дуже часто	Важко справляюся, часто гублюся або замикаюся в собі	Повністю здатним(ою)	Завжди	Так, але не завжди успішно	Підтримка близьких	Значно погіршила	Рідко або ніколи	2	Так
Рідко	Сприймаю спокійно, намагаюся зберігати контроль	Повністю здатним(ою)	Іноді	Так, це мені вдається	Самоконтроль і раціональне мислення	Помірно вплинула	Рідко або ніколи	4	Частково
Іноді	Важко справляюся, часто гублюся або замикаюся в собі	Частково	Завжди	Так, але не завжди успішно	Підтримка близьких, Самоконтроль і раціональне мислення, Віра / духовні практики, Робота або діяльність	Значно погіршила	Іноді	3	Частково
Іноді	Сприймаю спокійно, намагаюся зберігати контроль	Повністю здатним(ою)	Завжди	Так, це мені вдається	Самоконтроль і раціональне мислення, Віра / духовні практики	Підвищила мою внутрішню стійкість	Регулярно	5	Частково
Іноді	Відчуваю емоційне напруження, але швидко відновлююся	Повністю здатним(ою)	Рідко	Так, це мені вдається	Підтримка близьких, Самоконтроль і раціональне мислення	Підвищила мою внутрішню стійкість	Рідко або ніколи	3	Частково
Іноді	Відчуваю емоційне напруження, але швидко відновлююся	Повністю здатним(ою)	Іноді	Так, але не завжди успішно	Самоконтроль і раціональне мислення	Помірно вплинула	Рідко або ніколи	5	Ні / важко відповісти
Іноді	Відчуваю емоційне напруження, але швидко відновлююся	Частково	Завжди	Так, але не завжди успішно	Підтримка близьких, Самоконтроль і раціональне мислення, Робота або діяльність	Помірно вплинула	Рідко або ніколи	4	Так

Іноді	Відчуваю емоційне напруження, але швидко відновлююся	Повністю здатним(ою)	Завжди	Так, але не завжди успішно	Фізична активність	Помірно вплинула	Іноді	3	Так
Іноді	Сприймаю спокійно, намагаюся зберігати контроль	Повністю здатним(ою)	Іноді	Так, це мені здається	Підтримка близьких, Самоконтроль і раціональне мислення, Робота або діяльність	Підвищила мою внутрішню стійкість	Іноді	3	Частково

Додаток Б

ОПИТУВАЛЬНИК «ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ» Н. ХОЛЛА

Інструкція: Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним:

- повністю не згоден (-3 бали)
- в основному не згоден (-2 бали)
- частково не згоден (-1 бал)
- частково згоден (+1 бал)
- в основному згоден (+2 бали)
- повністю згоден (+3 бали)

Тестовий матеріал

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокоїливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки «хорошої форми».
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.

29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

№ з/п	Бал (ступінь згоди)					
	Повністю не згоден	В основному не згоден	Частково не згоден	Частково згоден	В основному згоден	Повністю згоден
	-3	-2	-1	+1	+2	+3
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						

Ключ

- Шкала 1 – пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25
- Шкала 2 – пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30
- Шкала 3 – пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22
- Шкала 4 – пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28
- Шкала 5 – пункти 12, 15, 24, 26, 27, 29

Обробка та інтерпретація результатів

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів:

- 14 і більше – високий;
- 8-13 – середній;
- 7 і менш – низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знаку визначається за такими кількісними показниками:

- 70 і більше – високий;
- 40-69 – середній;
- 39 і менше – низький.

Додаток Б.1
Дані за «Емоційний інтелект» Холла

ШІ1: Усвідомлення емоцій (бал)	ШІ2: Управління емоціями (бал)	ШІ3: Самотивація (бал)	ШІ4: Емпатія (бал)	ШІ5: Розпізнавання емоцій інших (бал)	ЕІ інтегральний (бал)	ЕІ інтегральний (рівень)
7	8	9	9	10	43	середній
1	8	13	18	14	54	середній
11	6	6	12	11	46	середній
12	13	14	7	10	56	середній
-2	8	3	6	5	20	низький
9	17	13	13	12	64	середній
0	11	1	-7	6	11	низький
5	10	10	7	12	44	середній
11	5	12	12	11	51	середній
14	17	16	16	16	79	високий
11	6	7	11	11	46	середній
8	5	9	8	4	34	низький
18	18	18	18	18	90	високий
5	9	12	11	12	49	середній
10	10	16	11	11	58	середній
16	13	15	17	18	79	високий
1	5	-1	-4	5	6	низький
14	3	16	13	13	59	середній
11	2	11	5	6	35	низький
4	-1	6	8	8	25	низький
5	7	13	-5	1	21	низький
6	6	2	-13	-13	-12	низький
5	-10	3	12	11	21	низький
3	7	11	8	11	40	середній
14	-2	3	-9	-2	4	низький
9	-4	-3	7	4	13	низький
12	12	5	6	11	46	середній
9	-1	4	12	2	26	низький
-6	11	3	-9	-7	-8	низький
-2	1	5	7	11	22	низький
-3	5	1	-8	-7	-12	низький
14	10	15	11	12	62	середній
-1	-1	2	-1	0	-1	низький
9	-8	6	12	12	31	низький
13	-1	6	12	10	40	середній

9	8	7	10	9	43	середній
14	10	6	13	5	48	середній
14	1	14	8	11	48	середній
14	-4	2	14	11	37	низький
17	6	12	16	11	62	середній
5	0	4	7	7	23	низький
12	13	17	16	17	75	високий
10	11	16	6	10	53	середній
6	11	11	12	12	52	середній
9	-4	7	11	12	35	низький
6	6	6	6	6	30	низький
4	8	13	13	9	47	середній
12	12	5	12	15	56	середній
4	7	14	14	18	57	середній
11	11	15	3	8	48	середній
10	8	2	8	7	35	низький
-6	5	5	6	9	19	низький
7	3	9	6	9	34	низький
14	-3	6	9	3	29	низький
17	-5	1	9	9	31	низький
18	12	17	18	18	83	високий
14	-3	6	14	16	47	середній
9	3	8	9	5	34	низький
14	-2	5	16	11	44	середній
15	9	16	18	17	75	високий
12	-2	4	16	14	44	середній
11	-2	-1	12	10	30	низький
5	5	10	11	10	41	середній
13	-8	0	6	0	11	низький
9	-5	8	0	4	16	низький
-1	-12	4	11	15	17	низький
9	8	15	7	7	46	середній
2	6	9	9	10	36	низький
10	8	0	10	12	40	середній
16	16	8	9	6	55	середній
-16	-6	4	-18	-12	-48	низький
-5	-6	-9	-10	-9	-39	низький
12	-6	-9	-1	4	0	низький
-5	-4	3	-1	1	-6	низький
4	-14	8	18	16	32	низький
17	18	18	11	17	81	високий
13	6	15	6	6	46	середній
8	11	9	3	4	35	низький
9	1	12	-1	-1	20	низький
6	-3	5	9	13	30	низький
4	14	13	9	6	46	середній
8	-5	5	12	10	30	низький
4	6	7	3	6	26	низький

16	5	9	4	0	34	низький
13	7	11	12	7	50	середній
9	10	13	4	9	45	середній
2	-1	4	1	0	6	низький
16	-13	7	18	17	45	середній
0	-12	-7	12	14	7	низький
9	-12	7	14	8	26	низький
6	8	5	4	0	23	низький
10	-2	7	18	11	44	середній
18	10	17	18	17	80	високий
5	9	10	5	4	33	низький
-3	-6	-7	-6	-2	-24	низький
4	0	11	1	6	22	низький
0	0	11	18	18	47	середній
11	-12	2	17	10	28	низький
8	5	4	6	0	23	низький
12	-7	-1	5	4	13	низький
17	10	12	17	14	70	високий
9	-13	-9	1	10	-2	низький
-3	-12	-4	-9	-10	-38	низький
4	-16	-6	15	9	6	низький
7	-1	4	-1	-1	8	низький
-2	-11	5	-7	-2	-17	низький
11	-3	3	6	9	26	низький
13	8	9	18	16	64	середній
14	1	14	11	12	52	середній
-1	2	3	-6	-2	-4	низький
11	4	10	9	8	42	середній
4	0	-5	7	-5	1	низький
-6	-4	-3	3	0	-10	низький
8	-7	7	8	8	24	низький
11	5	7	11	8	42	середній
-1	3	7	-8	-4	-3	низький
9	-5	-1	-5	2	0	низький
-2	-10	-4	6	-2	-12	низький
12	0	1	11	3	27	низький
10	9	12	14	16	61	середній

Додаток В

ШКАЛА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ КОННОРА-ДЕВІДСОНА-10 (CD-RISC-10)

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (Campbell-Sills & Stein, 2007) 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).

Інструкція: «Вам пропонується оцінити себе за 10 твердженнями, обвівши кружечком відповідну цифру напроти кожного з них:

0 = повністю невірно;

1 = зрідка вірно;

2 = вірно час від часу;

3 = часто вірно;

4 = вірно майже у всіх випадках.

Пам'ятайте, що в даному випадку «правильних» чи «неправильних» відповідей бути не може».

Твердження та варіанти відповіді

№	Твердження	Варіанти відповіді (Бали)
1	Здатний адаптуватися до змін	0 1 2 3 4
2	Можу впоратися з усім, що трапиться	0 1 2 3 4
3	Дивлюся на речі з гумористичного боку	0 1 2 3 4
4	Впевнений, що подолання стресу зміцнює	0 1 2 3 4
5	Швидко відновлююсь після хвороби або труднощів	0 1 2 3 4
6	Можу досягти своїх цілей не зважаючи на перепони	0 1 2 3 4
7	Під тиском зосереджуюсь і думаю ясно	0 1 2 3 4
8	Важко розчарувати невдачею	0 1 2 3 4
9	Думаю про себе як про сильну людину	0 1 2 3 4
10	Можу впоратися з неприємними почуттями	0 1 2 3 4

Обробка результатів

Кількісний показник психофізіологічної стійкості за методикою складає сума балів за 10 твердженнями (від 0 до 40).

Для визначення нормативних діапазонів інтерпретації індивідуальних результатів (Таблиця 1) нами використані результати Всеукраїнського опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни», проведеного в червні-липні 2022 р. за участі 1257 респондентів (67,7% жінок і 32,3% чоловіків) віком від 18 років зі всіх регіонів України.

Таблиця 1. Нормативні показники рівня резильєнтності (у балах)

№	Рівень резильєнтності	Бали	Відповідний діапазон за відсотковим розподілом вибірки
1	Низький	0 – 15	0 – 20%
2	Нижчий за середній	16 – 20	21 – 40%
3	Середній	21 – 25	41 – 60%

4	Вищий за середній	26 – 30	61 – 80%
5	Високий	31 – 40	81 – 100%

Додаток В.1
Дані за CD_RISC-10

CD_RISC_сума	CD_RISC_рівень
22	середній
25	середній
26	вищий за середній
27	вищий за середній
19	нижчий за середній
23	середній
24	середній
24	середній
32	високий
4	низький
27	вищий за середній
31	високий
40	високий
27	вищий за середній
28	вищий за середній
35	високий
18	нижчий за середній
35	високий
34	високий
28	вищий за середній
23	середній
33	високий
12	низький
30	вищий за середній
30	вищий за середній
27	вищий за середній
25	середній
27	вищий за середній
31	високий
30	вищий за середній
21	середній
33	високий
25	середній
24	середній
23	середній
25	середній
29	вищий за середній
22	середній

22	середній
34	високий
25	середній
30	вищий за середній
27	вищий за середній
32	високий
29	вищий за середній
20	нижчий за середній
29	вищий за середній
21	середній
32	високий
17	нижчий за середній
25	середній
27	вищий за середній
24	середній
33	високий
28	вищий за середній
22	середній
31	високий
19	нижчий за середній
30	вищий за середній
25	середній
17	нижчий за середній
34	високий
27	вищий за середній
26	вищий за середній
35	високий
29	вищий за середній
18	нижчий за середній
32	високий
23	середній
21	середній
28	вищий за середній
20	нижчий за середній
31	високий
25	середній
26	вищий за середній
24	середній
27	вищий за середній
33	високий
29	вищий за середній
22	середній
19	нижчий за середній
35	високий
25	середній
27	вищий за середній
30	вищий за середній
36	високий

18	нижчий за середній
24	середній
29	вищий за середній
33	високий
20	нижчий за середній
23	середній
34	високий
28	вищий за середній
27	вищий за середній
25	середній
32	високий
30	вищий за середній
19	нижчий за середній
26	вищий за середній
28	вищий за середній
37	високий
20	нижчий за середній
23	середній
18	нижчий за середній
32	високий
16	нижчий за середній
18	нижчий за середній
19	нижчий за середній
19	нижчий за середній
20	нижчий за середній
23	середній
23	середній
24	середній
29	вищий за середній
33	високий
34	високий
27	вищий за середній
21	середній
30	вищий за середній

Додаток Г

ГОСПІТАЛЬНА ШКАЛА ТРИВОГИ І ДЕПРЕСІЇ (HADS)

Ця анкета розроблена для того, щоб допомогти Вашому лікарю зрозуміти, як Ви себе почуваєте. Прочитайте уважно кожне твердження і виберіть ту відповідь, яка найбільше відповідає тому, як Ви почували себе на минулому тижні. Відмітьте кружечок, що знаходиться перед відповіддю 1, що 2 ви вибрали. Не думайте надто довго щодо кожного твердження, оскільки Ваша перша реакція буде завжди найвірнішою.

Т: Я відчуваю напруженість, мені не по собі

- 3 О Увесь час
- 2 О Часто
- 1 О Час від часу, іноді
- 0 О Зовсім не відчуваю

Д: Те, що приносило мені велике задоволення, і зараз викликає в мене таке ж відчуття

- 0 О Це так
- 1 О Напевно, це так
- 2 О В дуже малій мірі це так
- 3 О Це зовсім не так

Т: Я відчуваю страх, здається, що ось-ось щось жахливе може статись

- 3 О Це так, та страх дуже сильний
- 2 О Да, це так, але страх не дуже сильний
- 1 О Іноді, але це мене не турбує
- 0 О Зовсім не відчуваю

Д: Я здатний розсміятися та углядіти у тій чи іншій події смішне

- 0 О Це так
- 1 О Напевно, це так
- 2 О В дуже малій мірі це так
- 3 О Це зовсім не так

Т: Метушливі думки крутяться у мене в голові

- 3 О Постійно
- 2 О Більшу частину часу
- 1 О Час від часу і це не так часто
- 0 О Тільки іноді

Д: Я відчуваю бадьорість

- 3 О Зовсім не відчуваю
- 2 О Дуже рідко
- 1 О Іноді
- 0 О Практично весь час

Т: Я можу легко сісти та розслабитись

- 0 О Це так
- 1 О Напевно, це так
- 2 О Зрідка це так
- 3 О Зовсім не можу

Д: Мені здається, що я став робити все дуже повільно

- 3 О Практично весь час
- 2 О Часто
- 1 О Іноді
- 0 О Зовсім ні

Т: Я відчуваю внутрішню напругу чи тремтіння

- 0 О Зовсім не відчуваю
- 1 О Іноді
- 2 О Часто
- 3 О Дуже часто

Д: Я не слідкую за своєю зовнішністю

- 3 О Це так
- 2 О Я не приділяю цьому стільки часу, скільки потрібно
- 1 О Мені здається, я став менше приділяти цьому уваги
- 0 О Я слідкую за собою так, як і раніше

Т: Я відчуваю непосидючість, мені постійно треба рухатись

- 3 О Це так
- 2 О Напевно, це так
- 1 О В деякій мірі це так
- 0 О Зовсім не відчуваю

Д: Я вважаю, що мої справи (заняття, хоббі) можуть принести мені відчуття задоволення

- 0 О Точно так, як і звичайно
- 1 О Так, але не в тій мірі, як раніше
- 2 О Значно менше, ніж звичайно
- 3 О Зовсім так не вважаю

Т: У мене буває раптове відчуття паніки

- 3 О Дуже часто
- 2 О Досить часто
- 1 О Не так і часто
- 0 О Зовсім не буває

Д: Я можу отримати задоволення від цікавої книги, радіо- чи телепрограми

- 0 О Часто
- 1 О Іноді
- 2 О Зрідка
- 3 О Дуже рідко

Опрацювання та інтерпретація результатів

Бали підраховуються окремо по шкалі тривоги (Т) і депресії (Д).

Критерії оцінки:

0–7 балів – норма (відсутність симптомів);

8–10 балів – субклінічно виражена тривога/депресія;

11 і вище – клінічно виражена тривога/депресія.

Додаток Г.1 Підсумки HADS

HADS_T сума	HADS_D сума	HADS_T рівень	HADS_D рівень
9	9	субклінічна	субклінічна
5	4	норма	норма
3	8	норма	субклінічна
8	10	субклінічна	субклінічна
7	4	норма	норма
15	10	клінічна	субклінічна
7	8	норма	субклінічна
3	8	норма	субклінічна
10	4	субклінічна	норма
5	4	норма	норма
4	8	норма	субклінічна
8	6	субклінічна	норма
2	0	норма	норма
7	3	норма	норма
9	9	субклінічна	субклінічна
6	2	норма	норма
14	7	клінічна	норма
6	4	норма	норма
2	7	норма	норма
9	7	субклінічна	норма
2	3	норма	норма
17	10	клінічна	субклінічна
11	9	клінічна	субклінічна
13	8	клінічна	субклінічна
6	4	норма	норма
11	4	клінічна	норма
16	12	клінічна	клінічна
6	7	норма	норма
2	5	норма	норма
7	9	норма	субклінічна
7	4	норма	норма
10	4	субклінічна	норма
7	8	норма	субклінічна

9	10	субклінічна	субклінічна
6	7	норма	норма
9	10	субклінічна	субклінічна
7	7	норма	норма
7	8	норма	субклінічна
6	7	норма	норма
8	4	субклінічна	норма
7	9	норма	субклінічна
2	2	норма	норма
9	6	субклінічна	норма
9	11	субклінічна	клінічна
9	5	субклінічна	норма
10	11	субклінічна	клінічна
2	2	норма	норма
12	11	клінічна	клінічна
3	7	норма	норма
2	6	норма	норма
7	8	норма	субклінічна
9	5	субклінічна	норма
8	3	субклінічна	норма
4	9	норма	субклінічна
9	5	субклінічна	норма
5	1	норма	норма
7	5	норма	норма
11	6	клінічна	норма
7	9	норма	субклінічна
7	2	норма	норма
5	4	норма	норма
12	12	клінічна	клінічна
5	8	норма	субклінічна
16	10	клінічна	субклінічна
9	8	субклінічна	субклінічна
6	9	норма	субклінічна
4	3	норма	норма
7	5	норма	норма
5	8	норма	субклінічна
2	5	норма	норма
8	16	субклінічна	клінічна
11	9	клінічна	субклінічна
8	5	субклінічна	норма
14	7	клінічна	норма
11	3	клінічна	норма
8	0	субклінічна	норма
7	6	норма	норма
11	6	клінічна	норма
5	3	норма	норма
8	4	субклінічна	норма
8	10	субклінічна	субклінічна

10	7	субклінічна	норма
6	4	норма	норма
7	12	норма	клінічна
2	13	норма	клінічна
3	2	норма	норма
9	10	субклінічна	субклінічна
14	12	клінічна	клінічна
8	6	субклінічна	норма
11	3	клінічна	норма
4	4	норма	норма
8	14	субклінічна	клінічна
5	6	норма	норма
10	7	субклінічна	норма
12	11	клінічна	клінічна
8	4	субклінічна	норма
7	3	норма	норма
11	8	клінічна	субклінічна
6	3	норма	норма
9	11	субклінічна	клінічна
6	3	норма	норма
8	11	субклінічна	клінічна
12	12	клінічна	клінічна
13	4	клінічна	норма
14	6	клінічна	норма
8	6	субклінічна	норма
10	9	субклінічна	субклінічна
14	13	клінічна	клінічна
16	6	клінічна	норма
2	5	норма	норма
5	3	норма	норма
7	5	норма	норма
9	7	субклінічна	норма
10	5	субклінічна	норма
8	1	субклінічна	норма
5	6	норма	норма
4	6	норма	норма
7	7	норма	норма
10	11	субклінічна	клінічна
9	7	субклінічна	норма

Додаток Д

ТЕСТ ТІРІ-UKR (АДАПТАЦІЯ: М. КЛІМАНСЬКА, І. ГАЛЕЦЬКА)

Інструкція: Нижче наведено перелік якостей, які можуть бути або можуть не бути характерними особисто для Вас. Поставте, будь ласка, біля кожного твердження позначку, наскільки Ви погоджуєтесь із кожним із них. Оцініть, в якій мірі запропонована пара характеристик стосується Вас особисто, навіть якщо одна з них підходить Вам більше, аніж друга.

Твердження	Абсолютно не погоджуюсь (1)	Не погоджуюсь (2)	Швидше не погоджуюсь (3)	Важко сказати (4)	Швидше погоджуюсь (5)	Погоджуюсь (6)	Абсолютно погоджуюсь (7)
Бачу себе як людину, яка є:							
1. Товариська, активна	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2. Критична, конфліктна*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3. Сумлінна, дисциплінована	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4. Тривожна, схильна перейматися*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5. Відкрита до нового, різностороння	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6. Стримана, тиха*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7. Тактовна, співчутлива, приязна	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8. Неорганізована, легковажна*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9. Спокійна, емоційно стабільна	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10. Не любить змін і пошуку нових рішень*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Ключ до тесту:

- Екстраверсія: 1, 6*
- Дружелюбність: 2*, 7
- Добросовісність: 3, 8*
- Емоційна стабільність: 4*, 9
- Відкритість новому досвіду: 5, 10*

(Пункти, позначені *, рахують з інверсією: 1=7, 2=6, 3=5, 4=4, 5=3, 6=2, 7=1)

Додаток Д.1
Дані за TIPI-UKR

Екстраверсія (бал)	Дружелюбність (бал)	Добросовісність (бал)	Емоц. стабільність (бал)	Відкритість (бал)
8	9	8	7	8
11	13	8	11	8
10	12	13	8	9
8	2	4	12	8
7	10	13	11	11
8	5	9	8	8
9	8	9	11	13
9	8	9	11	7
10	10	13	13	13
14	10	8	14	8
8	11	12	9	11
11	12	12	11	12
14	14	14	14	12
11	12	11	8	7
8	14	13	3	12
11	13	14	14	13
6	12	3	9	10
13	5	12	10	7
10	4	12	9	8
9	9	14	7	10
3	10	5	6	6
8	6	5	5	10
7	12	5	5	8
12	8	8	6	7
10	10	12	10	10
7	8	8	6	10
10	10	7	8	10
7	12	8	10	9
10	10	9	13	9
9	11	13	11	9
6	10	9	12	6
12	8	9	9	11
8	10	11	8	12
8	13	12	9	6
6	11	11	10	11
8	11	11	7	5
5	10	11	8	11
9	8	7	8	13
5	11	10	10	8
8	8	12	11	11
5	6	5	6	9
9	13	11	12	9
13	8	13	11	14

10	9	9	6	9
13	7	9	13	14
8	11	7	7	9
8	12	12	13	12
11	7	9	4	12
11	14	14	14	12
13	8	13	11	12
10	7	7	9	8
9	9	6	5	8
11	8	10	9	7
6	11	11	11	10
8	10	11	7	11
8	8	9	9	13
12	11	10	8	14
10	12	11	9	12
9	12	11	9	12
9	11	11	10	11
12	9	10	7	13
8	10	8	7	7
8	12	11	12	10
	7	11	10	8
8	12	12	8	8
8	14	12	11	4
7	9	9	11	14
8	10	11	12	6
6	11	8	6	12
5	10	10	12	10
8	2	3	3	2
8	9	12	10	14
11	12	12	4	9
9	13	14	8	10
12	11	13	5	10
10	13	13	12	10
10	10	12	9	10
8	12	12	10	7
4	11	13	12	10
7	10	9	8	8
8	7	8	12	12
6	9	9	6	6
13	8	8	12	14
10	11	11	7	14
9	12	10	11	12
12	9	14	10	9
11	8	8	6	7
8	8	14	4	10
6	12	5	8	6
8	8	14	6	12
11	9	10	11	9

6	12	9	8	8
13	10	9	10	14
7	10	9	8	8
8	9	8	6	7
7	12	9	11	7
8	14	14	10	11
9	14	14	5	9
9	13	12	12	7
8	13	9	8	9
8	13	12	12	12
10	13	11	5	6
6	7	7	8	7
13	11	12	2	12
9	11	8	10	9
8	6	12	9	5
10	7	13	4	9
11	13	14	7	11
12	10	13	5	13
10	7	12	13	11
13	9	10	10	14
9	9	8	9	8
8	8	12	11	12
11	7	13	3	13
11	9	10	10	12
6	13	12	11	11
11	4	12	10	13
10	11	6	9	6
10	9	8	6	8
11	11	11	9	12

Додаток Ж

Матриця кореляційного аналізу

Descriptives														
	CD_RISC_сума	HAD S_T сума	HADS_D сума	Ш1: Усвідомлення емоцій (бал)	Ш2: Управління емоціями (бал)	Ш3: Самомотивація (бал)	Ш4: Емпатія (бал)	Ш5: Розпізнавання емоцій інших (бал)	EI інтегральний (бал)	Екстраверсія (бал)	Дружелюбність (бал)	Добросовісність (бал)	Емоц. стабільність (бал)	Відкритість (бал)
N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	119	120	120	120	120
Shapiro-Wilk W	0.979	0.967	0.980	0.953	0.973	0.974	0.928	0.952	0.980	0.972	0.955	0.944	0.973	0.965
Shapiro-Wilk p	0.055	0.005	0.078	<.001	0.017	0.019	<.001	<.001	0.071	0.014	<.001	<.001	0.016	0.004

Correlation Matrix															
		CD_RISC_сума	HAD S_T сума	HADS_D сума	Ш1: Усвідомлення емоцій (бал)	Ш2: Управління емоціями (бал)	Ш3: Самомотивація (бал)	Ш4: Емпатія (бал)	Ш5: Розпізнавання емоцій інших (бал)	EI інтегральний (бал)	Екстраверсія (бал)	Дружелюбність (бал)	Добросовісність (бал)	Емоц. стабільність (бал)	Відкритість (бал)
CD_RISC_сума	Spearman's rho	–													
	df	–													
	p-value	–													
	N	–													
HADS_T сума	Spearman's rho	–0.120	–												
	df	118	–												
	p-value	0.192	–												
	N	120	–												
HADS_D сума	Spearman's rho	–0.100	0.389***	–											
	df	118	118	–											
	p-value	0.279	<.001	–											
	N	120	120	–											
Ш1: Усвідомлення емоцій (бал)	Spearman's rho	0.115	0.119	0.084	–										
	df	118	118	118	–										
	p-value	0.211	0.195	0.360	–										
	N	120	120	120	–										
Ш2: Управління емоціями (бал)	Spearman's rho	–0.035	0.324***	0.202*	0.245**	–									
	df	118	118	118	118	–									
	p-value	0.703	<.001	0.027	0.007	–									
	N	120	120	120	120	–									
Ш3: Самомотивація (бал)	Spearman's rho	0.156	0.297***	0.356***	0.387***	0.641**	–								
	df	118	118	118	118	118	–								
	p-value	0.088	<.001	<.001	<.001	<.001	–								
	N	120	120	120	120	120	–								
Ш4: Емпатія (бал)	Spearman's rho	0.102	0.057	0.148	0.499***	0.149	0.411***	–							
	df	118	118	118	118	118	118	–							
	p-value	0.269	0.539	0.107	<.001	0.103	<.001	–							
	N	120	120	120	120	120	120	–							
Ш5: Розпізнавання емоцій інших (бал)	Spearman's rho	0.110	0.062	0.157	0.433***	0.278**	0.519***	0.820***	–						
	df	118	118	118	118	118	118	118	–						
	p-value	0.230	0.500	0.086	<.001	0.002	<.001	<.001	–						
	N	120	120	120	120	120	120	120	–						
EI інтегральний (бал)	Spearman's rho	0.081	0.217*	0.203*	0.655***	0.663**	0.809***	0.728***	0.772***	–					
	df	118	118	118	118	118	118	118	118	–					
	p-value	0.377	0.017	0.026	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	–					
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	–					
Екстраверсія (бал)	Spearman's rho	0.090	0.037	0.227*	0.206*	0.175	0.266**	0.151	0.283**	0.296**	–				
	df	117	117	117	117	117	117	117	117	117	–				
	p-value	0.329	0.692	0.013	0.024	0.057	0.003	0.102	0.002	0.001	–				
	N	119	119	119	119	119	119	119	119	119	–				
Дружелюбність (бал)	Spearman's rho	0.141	0.138	0.100	0.064	–0.008	0.075	0.308***	0.247**	0.130	–0.109	–			
	df	118	118	118	118	118	118	118	118	118	117	–			

[illegible]