

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук
(повне найменування факультету)

Психологія
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проекту (роботи)

магістр
(ступінь вищої освіти)

на тему Резилієнтність українських жінок в умовах воєнного стану
(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 2 курсу,
групи СНЗ-123м

Спеціальності 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)
Психологія

ФЕДОРОВА Ю.Ю.
(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник БОРОДУЛЬКІНА Т.О.
(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент КОВАЛЬ В.В.
(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет _____ соціальних наук
Кафедра _____ «Психологія»
Ступінь вищої освіти _____ магістр
Спеціальність _____ 053 Психологія
(код і найменування)
Освітня програма (спеціалізація) _____ Психологія
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« 29 » _____ серпня 2024 року

З А В Д А Н Н Я

НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

ФЕДОРОВА Юлія Юріївна

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Резилієнтність українських жінок в умовах воєнного стану.

керівник проєкту (роботи) кандидат психологічних наук, доцент Бородулькіна Тетяна Олександрівна,

(науковий ступінь, вчене звання, ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «08» жовтня 2024 року № 400

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 11 грудня 2024 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 110 сторінок, 67 джерел, 15 рисунків, 18 таблиць, 6 додатків.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: здійснено теоретико-методологічний аналіз поняття «резилієнтність» та зміст її чинників; розкрито особливості прояву резилієнтності у жінок; розроблена процедура дослідження та надано опис методичного забезпечення емпіричного дослідження; проведено емпіричне дослідження; зроблено аналіз результатів дослідження; розроблені практичні рекомендації для психологів та фахівців допомагаючих професій.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) рис. 1.1. Фактори, психологічний зміст та вплив резилієнтності особистості за Е. Грішиним, 2021; рис. 2.1. Розподіл респондентів за віковими групами; рис. 2.2. Розподіл респондентів за змінами місць постійного проживання; рис. 2.3. Розподіл респондентів за сімейним станом відносно наявності осіб на піклуванні; рис. 2.4. Розподіл

респондентів за видами діяльності; рис. 2.5. Розподіл респондентів за сумарним навантаженням у діяльності; рис. 2.6. Розподіл респондентів за кількістю вподобань серед типів хобі; рис. 2.7. Розподіл респондентів за наявністю людини, що підтримує; рис. 3.1. Порівняння квартильних оцінок та результатів опитування за методикою Коннор-Девідсона; рис. 3.2. Результати опитування за методикою Коннор-Девідсона (квартилі відповідно до вибірки); рис. 3.3. Порівняння варіантів розподілу рівнів оцінювання результатів опитування за методикою диспозиційного оптимізму (різне шкалювання, у балах); рис. 3.4. Порівняння розподілу результатів опитування за методикою диспозиційного оптимізму (різне шкалювання); рис. 3.5. Порівняння результатів опитування за методиками Коннор-Девідсона CD- RISC-10 та диспозиційного оптимізму LOT-R; рис. 3.6. Результати опитування методики «Індикатор копінг-стратегій» CSI Дж. Амірхан за субшкалами; рис. 3.7. Результати опитування за Методикою діагностики копінг-механізмів Е. Хейма відносно ступеня адаптивності; рис. 3.8. Поради психолога ТНПУ ім. В. Гнатюка Логвись О. «Як діяти в часи змін»; табл.1.1 Приклади визначень резилієнтності як resilience та resiliency (авторська класифікація); табл.1.2. Приклади методів розвинення факторів резилієнтності за І. Гельмрайх та ін., 2017; табл.2.1. Характеристика методик дослідження резилієнтності у дорослих (упорядковано автором); табл. 2.2. Характеристика доступних методик для дослідження резилієнтності та її чинників (упорядковано автором); табл. 2.3. Розподіл респондентів у виборі хобі для дозвілля; табл. 2.4. Таблиця підрахунку балів для Тесту життєвих орієнтацій LOT-R в адаптації Лукової С.В. (2023), (авторська розробка); табл. 2.5. Таблиця приблизної інтерпретації результатів Тесту життєвих орієнтацій LOT-R надана сайтом Positive Psychology; табл. 3.1.Результати рівня резилієнтності за квартилями, визначеними Школіною та ін. та квартилями, визначеними відповідно до вибірки; табл. 3.2. Описова статистика результатів за субшкалами методики диспозиційного оптимізму LOT-R; табл. 3.3. Описова статистика результатів за субшкалами методики «Індикатор копінг-стратегій» CSI Дж.Амірхан; табл. 3.4. Результати методики «Індикатор копінг-стратегій» CSI Дж. Амірхан; табл. 3.5. Результати опитування за Методикою діагностики копінг-механізмів Е. Хейма відносно ступеня адаптивності; табл. 3.6. Аналіз копінг-стратегій за адаптивністю та частотою залучення; табл. 3.7. Результати частотного аналізу довжини відповідей на відкрите питання: «Що або хто надає Вам сил триматись у складні часи та продовжувати жити, йти своїм шляхом далі?»; табл. 3.8. Результати частотного аналізу відповідей підгрупи родинних зв'язків; табл. 3.9. Результати контент-аналізу відповідей на питання «Що або хто надає Вам сил триматись у складні часи та продовжувати жити, йти своїм шляхом далі?»; табл. 3.10. Критичні значення коефіцієнта кореляції r Пірсона; табл. 3.11. Результати кореляційного аналізу.

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	БОРОДУЛЬКІНА Т.О., доцент	23.09.2024	06.10.2024
2	БОРОДУЛЬКІНА Т.О., доцент	07.10.2024	20.10.2024
3	БОРОДУЛЬКІНА Т.О., доцент	21.10.2024	27.10.2024
Нормок-б	КОВАЛЬ В.О., в.о.зав.кафедри	08.11.2024	10.11.2024

7. Дата видачі завдання «29» серпня 2024 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт (роботу)	29.08.2024	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел на дипломний проєкт (роботу)	30.08.2024	
3	Затвердження теми	02.09.2024	
4	Складання змісту	20.09.2024	
5	Виконання першого розділу	23.09.2024	
6	Виконання другого розділу	07.10.2024	
7	Виконання третього розділу	21.10.2024	
8	Формування висновків	28.10.2024	
9	Перевірка роботи керівником	01.11.2024	
10	Оформлення дипломного проєкту (роботи)	04.11.2024	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	08.11.2024	
12	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	11.12.2024	
13	Подання роботи на кафедру	11.12.2024	
14	Одержання відгуку та рецензії	13.12.2024	
15	Захист дипломної роботи	23.01.2025	

Студент(ка) _____
(підпис)

Юлія Федорова
(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи) _____
(підпис)

Тетяна Бородулькіна
(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 110с., 18 табл., 15 рис., 67 дж., 6 дод.

Об'єкт дослідження: резилієнтність жінок (як властивість).

Предмет дослідження: особливості та чинники резилієнтності українських жінок в умовах воєнного стану.

Мета дослідження: на основі емпіричного дослідження описати особливості резилієнтності українських жінок, виокремити найбільш поширені повторювані копінги (чинники резилієнтності) та розробити практичні рекомендації для покращення психологічної підтримки та підвищення психологічної пружності українських жінок, що зазнають психологічного впливу в умовах воєнного стану.

Методи дослідження: теоретичні методи – аналіз наукових джерел із проблеми дослідження; емпіричні методи – анкетування, методика Коннор-Девідсона CD-RISC-10 (Кемпбелл-Сілліс [Campbell-Sills] та ін., 2007); методика диспозиційного оптимізму LOT-R (Шаєр [Scheier] та ін., 1994); методика «Індикатор копінг-стратегій» CSI (Амірхан [Amirkhan], 1990); методика діагностики копінг-механізмів Е. Хейма (Heim, 1988); статистичні – частотний аналіз, контент-аналіз, статистичні методи обробки результатів психологічних вимірювань (метод середніх величин, кореляційний аналіз за критичними значеннями Пірсона).

В роботі досліджено поняття резилієнтності та її чинників, особливості прояву резилієнтності у жінок; розроблено та проведено емпіричне дослідження резилієнтності у жінок; розроблені практичні рекомендації для психологів та фахівців допомагаючих професій.

Практичне значення одержаних результатів полягає у узагальненні теоретично-методологічних відомостей щодо термінології та методик, та у розроблених рекомендаціях про розвиток та підтримання резилієнтності українських жінок для психологів та фахівців допомагаючих професій

РЕЗИЛІЄНТНІСТЬ, ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ, РЕЗИЛІЄНТНІСТЬ У ЖІНОК, КОПІНГ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, ЧИННИКИ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ЖІНОК.....	11
1.1 Теоретичне поняття резилієнтності в українській та зарубіжній психології.....	11
1.2 Структурні компоненти та чинники резилієнтності.....	24
1.3 Статеві та гендерні особливості резилієнтності.....	33
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	38
2.1 Огляд психодіагностичного інструментарію дослідження особливостей та чинників резилієнтності	38
2.2 Організація емпіричного дослідження.....	43
2.3 Опис та аналіз методів емпіричного дослідження.....	50
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ТА ЇЇ СТРУКТУРНИХ КОМПОНЕНТІВ В УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ НА ОСНОВІ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	57
3.1. Особливості резилієнтності та її чинників на основі методик Коннор-Девідсона-10, диспозиційного оптимізму, «Індикатор копінг-стратегій» та діагностики копінг-механізмів Е. Хейма.....	57
3.2. Чинники резилієнтності в українських жінок на основі контент-аналізу.....	69
3.3. Взаємозв'язок структурних компонентів резилієнтності українських жінок.....	74
3.4. Практичні рекомендації розвитку та підтримки резилієнтності українських жінок в умовах воєнного стану.....	79
ВИСНОВКИ.....	84
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	88
ДОДАТКИ.....	97

ВСТУП

Актуальність дослідження. З початком повномасштабного вторгнення в українських жінок зросло суспільно-політичне та економічне навантаження. Війна триває, стресових ситуацій не стає менше, а в умовах невизначеності терміну її завершення психологічне напруження тільки зростає. Жінки відіграють роль у забезпеченні сімей, активно долучаються до військової служби, участі у громадських та волонтерських організаціях. Згідно з опитуванням, яке провели цифрова платформа U-Report та Українська Волонтерська Служба, до волонтерської діяльності після 24 лютого 2022 року долучилось 73,4% респондентів [19; 67]. При цьому гендерна статистика серед волонтерів становить: 54% жінок та 46% чоловіків [21, с. 13].

Також важливо зазначити, що поки чоловіки захищають країну, саме на плечі жінок лягли зобов'язання про фізичний та психологічний захист родини та виховання дітей. «Українські жінки вимушені приймати складні рішення, змінювати місця проживання та перебування на більш безпечні, працювати у складних умовах військового часу і при цьому надавати відчуття захищеності та впевненості дітям, підтримувати бойову моральну стійкість чоловіків військових. А також піклуватись про себе, власну адекватність та стійкість, як основу та ресурс для усіх вищезазначених напрямів соціальної життєдіяльності» [23, с. 76].

«У контексті сьогодення вивчення резилієнтності українських жінок має важливе значення для розробки ефективних стратегій та заходів розвитку здатності зберігати та підтримувати стабільний рівень психологічного та фізичного функціонування у несприятливих ситуаціях, виходити з них без стійких порушень, здатності адаптуватися до несприятливих змін та продовжувати соціальне життя» [23, с. 76].

Поняття резилієнтності прийшло до нас із зарубіжної психології. Серед ґрунтовних досліджень особливо привертають увагу праці Е. Вернер, Д. Бонанно, М. Саутвіка, Е. Мастен, С. Лютар, Д. Чіккетті та інших. Проте для

практичного застосування теоретичних напрацювань варто враховувати український контекст — відмінності соціально-політичних аспектів, культурних та релігійних традицій, історичних умов формування суспільства. Серед вітчизняних науковців у дослідженнях резилієнтності відзначились Г. Лазос, О. Чиханцова, Д. Асонов, О. Хаустова, Е. Грішин, О. Кокун та інші. Проте в українській психології дослідження резилієнтності лише набирають оберти, і дослідження резилієнтності у гендерному напрямку під час воєнного стану ще не проводились.

Об'єкт дослідження – резилієнтність жінок (як властивість).

Предмет дослідження – особливості та чинники резилієнтності українських жінок в умовах воєнного стану.

Мета дослідження – на основі емпіричного дослідження описати особливості резилієнтності українських жінок, виокремити найбільш поширені повторювані копінги (чинники резилієнтності) та розробити практичні рекомендації для покращення психологічної підтримки та підвищення психологічної пружності українських жінок, що зазнають психологічного впливу в умовах воєнного стану.

Завдання дослідження:

1. На основі теоретико-методологічного дослідження розкрити зміст поняття резилієнтності, її чинників та особливості прояву резилієнтності у жінок.
2. Розробити процедуру дослідження та описати методичне забезпечення емпіричного дослідження резилієнтності у жінок.
3. На основі емпіричного дослідження описати особливості резилієнтності, її чинників та повторювальних копінгів (чинників резилієнтності) в українських жінок; описати структуру резилієнтності українських жінок на основі кореляційного аналізу.
4. Розробити практичні рекомендації щодо формування та психологічної підтримки резилієнтності українських жінок.

Теоретичною основою дослідження стали наукові праці зарубіжних та вітчизняних науковців, присвячені вивченню резилієнтності та психологічної стійкості. Зокрема, були проаналізовані підходи та концепції Е. Вернер, Д. Бонанно, М. Саутвіка, Е. Мастен, С. Лютар, Д. Чіккетті, К. Коннор, Р. Девідсона, Г. Лазос, О. Чиханцової, Д. Асонова, О. Хаустової, Е. Грішина, О. Кокун. Для аналізу копінг-стратегій були залучені концепції Дж. Амірхана та Е. Хейма, що розкривають когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти подолання стресу. Практичну увагу було приділено груповій програмі управління стресом для дорослих «Самодопомога плюс» (Self-Help Plus, SH+), у рамках якої було проведено цикл занять у якості фасилітатора, що дало змогу поглибити практичне розуміння формування резилієнтності через розвиток навичок опанування стресових ситуацій.

Методи дослідження. Для виконання поставлених завдань були використані наступні методи дослідження:

1. теоретичні: аналіз вітчизняної та зарубіжної наукової літератури;
2. емпіричні: методика Коннор-Девідсона CD-RISC-10 (Кемпбелл-Сілс [Campbell-Sills] та ін., 2007); методика диспозиційного оптимізму LOT-R (Шаєр [Scheier] та ін., 1994); методика «Індикатор копінг-стратегій» CSI (Амірхан [Amirkhan], 1990); методика діагностики копінг-механізмів Е. Хейма (Heim, 1988);
3. статистичні: частотний аналіз, контент-аналіз, статистичні методи обробки результатів психологічних вимірювань (метод середніх величин, кореляційний аналіз за критичними значеннями Пірсона).

Обчислення проводились у програмі EXCEL при використанні вбудованих функцій та інструментів аналізу даних.

База дослідження – емпіричне дослідження було проведено онлайн за допомогою гугл-форми. У емпіричному дослідженні взяло участь 90 жінок віком від 20 до 64 років. Емпіричне дослідження проводилось восени 2024 року, виключно українською мовою.

Наукова новизна полягає у тому, що вперше було проведено дослідження особливостей резилієнтності та її чинників серед українських жінок в умовах воєнного стану. Також був проведений аналіз термінології та виокремлені рекомендації щодо вживання україномовних аналогів термінів *resilience* та *resiliency*, систематизовані відомості про існуючі та доступні методики діагностики рівня резилієнтності; розроблений зручний ключ для підрахунку балів за методикою диспозиційного оптимізму LOT-R; внесені уточнення у переклади назви шкали Коннор-Девідсона та одного з варіантів відповідей до методики «Індикатор копінг-стратегій» CSI Дж. Амірхана; актуалізовані напрямки перспективи подальших досліджень чинників резилієнтності українських жінок.

Практична значущість полягає у тому, що узагальнені упорядковані теоретичні відомості щодо термінології та методик можуть бути використані для подальшої операціоналізації понятійного апарату та адаптації україномовних шкал вимірювання резилієнтності, а розроблені рекомендації про розвиток та підтримку резилієнтності українських жінок можуть бути застосовані у практичній діяльності психологів та фахівців допомагаючих професій.

Деякі теоретичні результати дослідження висвітлено в одноосібних публікаціях в збірках тез доповідей науково-практичної конференції «Тиждень науки – 2024» (Запоріжжя, НУ «Запорізька політехніка») та V Всеукраїнської науково-практичної конференції «Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі» (14-15 травня 2024 року, Національний університет «Запорізька політехніка»).

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ЖІНОК

1.1. Теоретичне поняття резилієнтності в українській та зарубіжній психології

Резилієнтність – відносно новий термін у сучасній українській психології. Він походить від англійського терміну «resilience», який активно використовують у зарубіжній психології. Наразі існує кілька варіантів перекладу самого терміну, низка взаємодоповнюючих дефініцій, а також різні варіації написання [22, с. 316].

Найчастіше зустрічаються такі варіанти перекладу: «стійкість», «психологічна стійкість», «психологічна пружність», «стресостійкість», «життєстійкість», «резилієнс» тощо. Також виокремлюють два схожі поняття: резилієнс («resilience») – як динамічний процес і результат адаптації до важких та складних життєвих обставин і подій [9, с. 5], та резилієнтність («resiliency») – як властивість або здатність особистості чи певної групи психологічно відновлюватись та зростати на тлі несприятливих умов [9, с. 6]. Серед варіантів правопису, що зустрічаються у статтях, публікаціях та виданнях наступні: резилієнтність, резилентність, резильєнтність, резільєнтність. Все це призводить до непорозумінь та плутанини, що у свою чергу ускладнює пошук та розуміння [22, с. 316].

Маючи минуле, пов'язане з перекладами, в першу чергу, мене зацікавили визначення, що дають англomовні словники. Онлайн словник Кембріджу надає наступне визначення:

«Резилієнтність (*resilience*) іменник [незлічуваний іменник або іменник в однини: іменник, який не має множини] (також формальною мовою *resiliency*) – 1) здатність знову бути щасливим, успішним тощо після того, як сталося щось важке або погане; 2) здатність речовини повертатися до своєї звичайної форми після згинання, розтягування або стискання» [2].

У словнику Merriam-Вебстер наводяться такі визначення:

«Резилієнтність (*resilience*) іменник – 1) здатність деформованого тіла відновлювати свій розмір та форму після деформації, викликаной напруженою стиснення; 2) здатність оговтатися або легко пристосуватися до нещастя чи змін. Синоніми слова: 1) у значенні «сила» – здатність протистояти викликам або пристосовуватися до них; 2) у значенні «гнучкість» – здатність чогось повертатися до своєї первісної форми після того, як воно було розтягнуто, стиснуто, зігнуто тощо. Синоніми та подібні слова: 1) сила, наполегливість, сила духу, стійкість духу; 2) гнучкість, адаптивність, еластичність, пластичність, працездатність» [50].

«Резилієнтність (*resiliency*) іменник, множина *resiliencies* – 1) здатність предмета повертатися до початкового розміру та форми після стиснення або деформації: перше визначення *resilience*; 2) здатність оговтатися/відновитися або легко пристосуватись до негараздів чи змін: друге визначення *resilience*» [55].

Оксфордський словник англійської мови надає такі визначення:

«Резилієнтність (*resilience*) іменник – якість або факт здатності швидко чи легко одужати від нещастя, шоку, хвороби тощо або протистояти впливу нещастя, шоку, хвороби тощо; міцність; адаптивність» [52].

«Резилієнтність (*resiliency*) іменник – здатність до відновлення після нещастя, шоку, хвороби тощо; = *resilience*» [56].

Також вищеназвані словники виокремлюють: прикметник резилієнтний (*resilient*), прислівник резилієнтно (*resiliently*).

Підсумовуючи визначення відомих та авторитетних словників англійської мови, можна побачити що немає великої лінгвістичної різниці між *resilience* та *resiliency*. Даючи визначення для формальної форми слова (*resiliency*) два словники з трьох [55; 56] посилаються на загальне визначення (*resilience*), та називають одним й тим самим словом.

Мої умовиводи підтверджує етимологічне дослідження Ніни Флаглер Холл, провідного наукового редактора з Національного центру моделювання

та аналізу навколишнього середовища Ешвіла (NEMAC UNC Asheville). У своїй статті «It's "resilience," not "resiliency"» Холл описує як вони з її колегою Йеном Джонсоном дійшли висновку, що обидва іменники є точними синонімами та означають те саме, а resilience, як слово що з'явилося раніше, є етимомом (відновлювана первісна форма даної одиниці мови [4]) для resiliency. Також, resilience походить від латинського resilire, що перекладається як to rebound – відскочити [37; 57]. Загальна ж різниця між resiliency та resilience така ж сама як різниця між потенційною та кінетичною енергією. Суфікс -су використовується для абстрактних іменників, і це можна прочитати як тенденцію до відскоку. Тобто розвиваючи резилієнтність (resiliency) можна покращити схильність до відскоку (відновлення), тоді як розвиваючи резилієнтність (resilience) можна покращити фактичну продуктивність відскоку (відновлення). У підсумку, Холл проголошує, що буде використовувати сама та радити клієнтам и партнерам використовувати «resilience» [37].

А яке ж слово: resilience чи resiliency, використовували у своїх дослідженнях зарубіжні науковці, та які визначення надавали йому як терміну, яким оперували?

Відомий факт, що термін резилієнтність потрапив до психології з фізики, де він визначає здатність пружних тіл відновлювати свою форму після деформації. Розуміння сутності фізичного процесу допомагає зрозуміти сутність психологічного процесу, його механіку дії.

Історія досліджень резилієнтності налічує майже 70 років. Поняття резилієнтності та її визначення змінювались впродовж років досліджень. Умовно виділяють чотири хвилі досліджень [45, с.3]:

1. Тематичні дослідження. Визначення факторів, пояснюючих позитивну адаптацію досліджуваних.
2. Вивчення процесів та механізмів дії факторів, сприяючих резилієнтності; формування доказової бази пояснень позитивної адаптації.

3. Дослідження інтервенцій (втручань), що мали на меті сприяти розвитку резилієнтності.

4. Поточна, інтегративна. Дослідження процесів резилієнтності через багаторівневі взаємопов'язані та складні адаптивні системи.

Одним з перших напрацювань стосовно резилієнтності вважають лонгітюдне дослідження Еммі Елізабет Вернер, яка вивчала гавайських дітей у період 1950-60х років. У своїй книзі «Вразливі, але непереможні: довготривале дослідження резилієнтних дітей та молоді», виданої у 1982 році, Вернер наводить два визначення із словника Вебстера: «Резилієнтність (*resilience*) іменник — 1) здатність деформованого тіла відновлювати свої розміри та форму після деформації, спричиненої головним чином компресійним навантаженням; 2) здатність оговтатись (відновитись) або легко пристосуватися до нещастя чи змін» [65, с. 36]. У самому тексті, під вразливістю мається на увазі: бідність, біологічні ризики, сімейна нестабільність, виховання батьками з низьким рівнем освіти або психічними проблемами; під непереможністю: досліджувані розвинулися у автономних та компетентних молодих дорослих [65, с. 3]. І саме це Вернер називала резилієнтністю — попри вразливість стати непереможним.

І хоча Вернер не дає нового визначення резилієнтності як явища або здатності, результати її дослідження є визначними та важливими завдяки вивченню умов та чинників формування резилієнтності у третини досліджуваних. Вернер зазначила можливість формування резилієнтності навіть у складних епідеміологічних та соціальних умовах, виокремила низку чинників, що сприяють цьому, помітила гендерні особливості розвитку [65, с. 152].

У 1980-ті Енн Мастен досліджувала вплив середовища на ранній розвиток дитини з групи високого ризику [46]. У подальшому Мастен вивчала розвиток резилієнтності «зосереджуючись на процесах, що ведуть до позитивної адаптації та результатів у дітей та сімей, чиє життя знаходиться під загрозою нещастя» [30], а саму резилієнтність розглядала у системному

значенні. Станом на 2014 рік Мастен визначала резилієнтність (*resilience*) як здатність «динамічної системи успішно адаптуватися до порушень, які загрожують життєздатності, функціонуванню або розвитку цієї системи» [60]. А вже у 2018 році визначення дещо змінилось на: «здатність системи успішно адаптуватися до викликів, які загрожують функціонуванню, виживанню або майбутньому розвитку системи» [45, с. 2]. Головним наслідком саме такого визначення є думка, що резилієнтність людини не обмежується її тілом та розумом, а також залежить від взаємодії індивіда з зовнішніми системами, зокрема іншими людьми.

У своїй статті «Втрата, травма та людська резилієнтність: чи ми недооцінили людську здатність процвітати після вкрай неприємних подій?» 2004 року Джордж Бонанно запропонував новий погляд на питання резилієнтності (*resilience*), оскаржуючи її винятковість і доводячи що це поширене явище. Відсутність явищ скорботи, дистресу або інших розладів після втрат або травм не є патологією, а цілком нормальні – і демонструють приклад здорового пристосування, – і є дією резилієнтності (*resilience*) перед лицем втрати або потенційної травми. Також Бонанно аргументував суттєву різницю між резилієнтністю та відновленням (*recovery*), означивши резилієнтність як здатність підтримувати «стабільну рівновагу», «здоровий рівень психологічного та фізичного функціонування», а резилієнтних людей як тих, що «можуть відчувати тимчасові порушення нормального функціонування, але загалом демонструють стабільну траєкторію здорового функціонування протягом тривалого часу, а також здатність до генерації досвіду та позитивних емоцій» [33, с.2].

У 2014 році на засіданні Міжнародного товариства з вивчення травматичного стресу Бонанно визначає резилієнтність «як стабільну траєкторію здорового функціонування після надзвичайно несприятливої події» [60]. Під траєкторією резилієнтності у даному випадку мають на увазі відносно короткий період порушення рівноваги.

На тому ж засіданні Рейчел Єгуда висловила думку, що у випадках травматичних подій люди з розвинувшимся ПТСР можуть бути такими ж резилієнтними, як і люди у яких ПТСР не розвинувся. У визначені резилієнтності Єгуда використовує приклад годинника, що ніколи не ламається та продовжує йти уперед. На її думку саме рух вперед, попри негативний вплив, є важливою складовою резилієнтності. Резилієнтність «передбачає реінтеграцію себе, що включає свідомі зусилля, спрямовані на просування вперед у проникливий інтегрований позитивний спосіб на основі уроків, засвоєних із несприятливого досвіду» [60].

Кетрін Пантер-Брік визначає резилієнтність як «процес використання ресурсів для підтримки добробуту (стійкого благополуччя)» [60].

Стосовно досліджень резилієнтності в українській психології – українські науковці здебільшого опрацьовують теоретичні здобутки зарубіжних науковців. Серед вітчизняних науковців відзначились роботи Г. Лазос, О. Чиханцова, К. Гуцол, О. Кокун, Т. Мельничук, З. Кіреєва та інші.

У 2018 році Гелена Лазос описала основні здобутки теорії резилієнтності, історію та хвилі розвитку досліджень. Лазос зазначає, що чіткого визначення терміну резилієнтності не існує, оскільки дослідники використовують різні підходи та додає власні висновки теоретичного дослідження [10].

Привертає увагу ґрунтовне дослідження Д. Асонова та О. Хаустової 2020 року, у якому вони провели якісний та кількісний контент-аналіз україномовної та англomовної наукової літератури за період з 2016 по 2019 роки, порівняли та систематизували підходи до розуміння поняття «резилієнс» (resilience) [22, с. 316]. У результаті дослідження авторами запропоновано «визначати резилієнс як адаптивний динамічний процес повернення до початкового психосоціального функціонування після періоду дезадаптивного функціонування внаслідок дезорганізуючої дії психотравмуючих факторів» та рекомендовано «чітко розмежовувати резилієнс зі стресостійкістю, життєстійкістю, копінгом та посттравматичним зростанням і не вживати їх як

синоніми резилієнсу для точної операціоналізації і уникнення термінологічної плутанини» [1, с.12]. Щодо резилієнтності (resiliency) зазначають, що «в україномовній літературі наразі немає чіткого розмежування термінів «резилієнс» та «резилієнтність»», та пропонують визначати резилієнтність як «певну статичну точку, яка характеризує особу в той чи інший момент перебігу процесу резилієнсу, або як властивість, що описує її потенційну здатність до швидкого відновлення після стресу» [1, с.12].

Цікаво що у своєму дослідженні Асонов та Хаустова наводять такі визначення для resilience та resiliency: «За даними досліджень, різниця між резилієнтністю («resiliency») та резилієнсом («resilience»), полягає в тому, що термін «резилієнтність» має відноситись до властивостей особистості, а резилієнс – є процесом» [1, с.8]. Проте, якщо простежити ланцюжок посилань на джерела, то можна дійти протилежної думки. Мастен не дає визначення resiliency як окремому терміну [44]. Лютар та Чікетті також не дають окремого визначення для терміну resiliency, а у частині можливих проблем застосування конструкта резилієнтності лише зауважують його більшу особистісну конотацію, ніж у терміну resilience, та радять його не використовувати [43]. Більш того, Лютар та Чікетті наполегливо радять задля уникнення нових непорозумінь та невірних тлумачень, у кожному звіті та документі надавати чітке операційне визначення конструкту, на початку уточнюючи, що «резилієнтність є процесом або явищем (позитивної адаптації, незважаючи на труднощі)», і чітко пояснюючи, що це не особиста характеристика індивіда. Також науковці зауважують, що використання прикметника «резилієнтний» не означає особистісну рису індивіда [43].

Чиханцова О. та Гуцол К. пропонують розглядати резилієнтність як властивість, яка зберігається на тривалий час та здійснює позитивний вплив на особистість, проте не обмежуватись лише одним визначенням, а розглядати її у більш широкому контексті. Також Чиханцова О. та Гуцол К. зауважують, що резилієнтність завжди проявляється у «контексті ситуації»: для того щоб ефективно впоратись з ситуацією людина має застосувати свої здібності та

ресурси. Таким чином, навіть у складних та незрозумілих ситуаціях можна знайти спосіб для позитивного впливу на неї [25, с.11].

Коkun О. М. у своїх довідниках та препринтах використовує різні варіанти перекладів термінів *resilience* та *resiliency*. Так у препринті всеукраїнського опитування (2022) термін *resilience* перекладається як психофізіологічна стійкість [6, с.4], у Резилієнс-довіднику 2023 року згадуються лише «резилієнс» та «резильєнтність» [9], а у методичних рекомендаціях 2024 року україномовним аналогом *resiliency* є психофізіологічна стійкість, ідентичним терміну «резильєнтність» [7, с. 5]. Також у своїх працях Коkun О. М. використовує стійкість як коротку заміну для психофізіологічної стійкості.

Серед схожих праць зарубіжних науковців, де проводиться аналіз та підсумок наукових здобутків, найбільш змістовним та значущим є дослідження С. М. Саутвіка та Д. С. Чарні, що лягло у основу видання книги «Резилієнтність: мистецтво долати найбільші виклики життя», де вони описали не лише масштабне опитування трьох груп високорезилієнтних осіб, визначили основні чинники формування резилієнтності, а й надали чіткі та перевірені практичні рекомендації. У своїй праці С. М. Саутвік та Д. С. Чарні визначають резилієнтність як здатність особистості «повернутись до норми, оговтатись після пережитих труднощів», «здатність гнутися» під впливом травматичного досвіду, «але при цьому не ламатись та повертатись до попереднього стану» [18, с.17; 22].

«На сьогоднішній день Американська психологічна асоціація (АРА) визначає резилієнтність як процес, а також результат «успішної адаптації до важких або складних життєвих обставин, особливо через розумову, емоційну та поведінкову гнучкість і адаптацію до зовнішніх і внутрішніх вимог [53; 22]».

У квітні 2009 року Американська психологічна асоціація визначала резилієнтність як «процес доброї адаптації перед обличчям лиха, травми, трагедії, загроз і навіть значних джерел стресу — таких як проблеми в сім'ї та

стосунках, серйозні порушення здоров'я, робочі та фінансові стреси» [18, с.17]. Саме на цей варіант визначення посилаються Саутвік та Чарні у другому виданні [18].

С. М. Саутвік та Д. С. Чарні провели аналіз низки визначень резилієнтності від інших науковців та прийшли до висновку, що спільною рисою в усіх дефініціях є «здатність витримувати негаразди» [18, с. 18; 22]. Бути резилієнтним не дорівнює бути недоторканим для травматичних подій, резилієнтна особистість цілком може відчувати психологічні симптоми (депресію, нав'язливі думки чи спогади, гіперпильність тощо), але резилієнтна особистість «здатна продовжувати важливі аспекти свого життя всупереч болісним і тривожним симптомам або навіть повномасштабному ПТСР. У деяких визначеннях резилієнтність також передбачає здатність розвиватися після несприятливих подій та знаходити в них сенс» [18, с. 18; 22].

Отже, підсумовуючи порівняльний теоретичний аналіз, можна стверджувати, що зарубіжні науковці частіше використовували саме слово *resilience*, надаючи йому визначень і явища, і процесу, і результату, і здатності, і навіть стабільної траєкторії. Не можливо стверджувати, що *resilience* — це лише процес, а *resiliency* — виключно властивість особистості. Результати порівняння визначень *resilience* та *resiliency* зібрані до табл. 1.1.

Таблиця 1.1.

Приклади визначень резилієнтності як *resilience* та *resiliency* (авторська класифікація)

	Автор (джерело)	<i>resilience</i>	<i>resiliency</i>
Л і н г в і с т и ч н і	Онлайн словник Кембріджу (Cambridge Dictionary) [54]	1) здатність знову бути щасливим, успішним тощо після того, як сталося щось важче або погане; 2) здатність речовини повертатися до своєї звичайної форми після згинання, розтягування або стискання [54].	(формальною мовою <i>resiliency</i>) [54]
	Словник Мерріам-Вебстер (Merriam-Webster Dictionary) [50, 55]	1) здатність деформованого тіла відновлювати свій розмір та форму після деформації, викликаній напруженою стиснення;	1) здатність предмета повертатися до початкового розміру та форми після стиснення або деформації: перше визначення <i>resilience</i> ;

Продовж., табл. 1.1.

	Автор (джерело)	resilience	resiliency
Д ж е р е л а	Словник Мерріам-Вебстер (Merriam-Webster Dictionary) [50, 55]	2) здатність оговтатися або легко пристосуватися до нещастя чи змін [50].	2) здатність оговтатися (відновитися) або легко пристосуватись до негараздів чи змін: друге визначення <i>resilience</i> [55].
	Оксфордський словник (The Oxford English Dictionary) [52, 56]	— якість або факт здатності швидко чи легко одужати від нещастя, шоку, хвороби тощо або протистояти впливу нещастя, шоку, хвороби тощо; міцність; адаптивність [52].	— здатність до відновлення після нещастя, шоку, хвороби тощо; = <i>resilience</i> [56].
	Ніна Флаглер Холл, UNC Asheville's NEMAC blog, березень 2019 [37]	— як «кінетична енергія»; фактична <i>продуктивність</i> до відскоку (відновлення) [37].	— як «потенційна енергія»; <i>тенденція</i> до відскоку (відновлення) [37].
П с и х о л о г і ч н і	Вернер Е., Сміт Р. у книзі "Vulnerable, but invincible : a longitudinal study of resilient children and youth" — WEBSTER'S NEW COLLEGIATE DICTIONARY, 1982р. [65, с.36]	1) здатність деформованого тіла відновлювати свої розміри та форму після деформації, спричиненої головним чином компресійним навантаженням; 2) здатність оговтатись (відновитись) або легко пристосуватися до нещастя чи змін [65, с.36].	іменник: <i>resilience</i> [65, с.36].
	Норман Гармезі, Енн Мастен, 1991р. [66, с.4]	— процес, здатність або результат успішної адаптації, незважаючи на складні та загрозливі обставини [66, с.4].	—
	Вернер Е., 1993р. [66, с.4]	використовує поняття резилієнтності для позначення тих дітей, які успішно справляються з біологічними та соціальними факторами ризику [66, с.4].	—
Д ж е р е л а	Сунія С. Лютар, Данте Чіккетті, 2000р. [43]	— це динамічний процес, у якому люди демонструють позитивну адаптацію, незважаючи на значні труднощі чи травми. Цей термін не означає рису особистості чи атрибут індивіда. Швидше, це двовимірна конструкція, яка передбачає вплив несприятливих обставин і прояв позитивних результатів адаптації [43].	«...корисно уникати використання терміну «resiliency» у представленні висновків щодо здібностей всупереч труднощам, оскільки цей термін несе конотацію особистісної характеристики навіть більше, ніж термін «resilience» (Luthar et al., 2000; Masten, 1994) [43] ».

Продовж., табл. 1.1.

Автор (джерело)		resilience	resiliency
Психологічна джерела	Сандіп Вайшнав, Кетрін Коннор та Джонатан Р. Т. Девідсон, 2007р. [63]	«Концепцію резилієнтності можна визначити як особистісні якості, які дозволяють людині процвітати перед лицем труднощів (Коннор і Девідсон, 2003). Резилієнтність також можна розглядати як показник успішної здатності долати стрес (Коннор і Девідсон, 2003)» [63].	—
	Американська психологічна асоціація (АРА, American Psychological Association), квітень 2009р. [18]	— процес доброї адаптації перед обличчям лиха, травми, трагедії, загроз і навіть значних джерел стресу — таких як проблеми в сім'ї та стосунках, серйозні порушення здоров'я, робочі та фінансові стреси [18].	—
	Енн Мастен, 2014р. [60]	— здатність динамічної системи успішно адаптуватися до порушень, які загрожують життєздатності, функціонуванню або розвитку цієї системи [60].	—
	Джордж Бонанно, 2014р. [60]	— стабільна траєкторія (відносно короткий період порушення рівноваги) здорового функціонування після надзвичайно несприятливої події [60].	—
	Рейчел Єгуда, 2014р. [60]	— реінтеграція себе, що включає свідомі зусилля, спрямовані на просування вперед у проникливий інтегрований позитивний спосіб на основі уроків, засвоєних із несприятливого досвіду [60].	—
	Кетрін Пантер-Брік, 2014р. [14]	— процес використання ресурсів для підтримки добробуту (стійкого благополуччя) [60].	—
	Американська психологічна асоціація (АРА), 2014р. [62]	— процес гарної адаптації та навіть зростання перед лицем труднощів, стресу чи травми [62].	—

Продовж., табл. 1.1.

	Автор (джерело)	resilience	resiliency
		— здатність системи успішно адаптуватися до викликів, які загрожують функціонуванню, виживанню або майбутньому розвитку системи [45].	—
Психологічні	Енн Мастен, Ендрю Барнс 2018р. [45]	— процес і результат успішної адаптації до важких або складних життєвих обставин, особливо через розумову, емоційну та поведінкову гнучкість і пристосування до зовнішніх і внутрішніх вимог. Також називається психологічною резилієнтністю [53].	«resiliency» не знайдено у Dictionary of Psychology [20]
	Американська психологічна асоціація (APA, American Psychological Association), 19.04.2018р. [53]	— багатовимірна концепція, що має системний характер; біо-психо-соціальне явище, яке охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні переживання і є природнім результатом різних процесів розвитку протягом певного часу; пов'язана зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов; залежно від фокусу та предмету дослідження резильєнтність може розглядатися як певна характеристика особистості, притаманна тій або іншій людині, а також як динамічний процес; відіграє важливу роль у здатності та формуванні посттравматичного зростання особистості [10].	
	Гелена Лазос (ua), 2018р. [10]	Резилієнс — адаптивний динамічний процес повернення до початкового психосоціального функціонування після періоду дезадаптивного функціонування внаслідок дезорганізуючої дії психотравмуючих факторів [1].	Резилієнтність — певна статична точка, яка характеризує особу в той чи інший момент перебігу процесу резилієнсу, або властивість, що описує її потенційну здатність до швидкого відновлення після стресу [1].
	Д. Асонов, О. Хаустова (ua), 2020р. [1]	Резилієнс — пов'язують зі здатністю людей витримувати дестабілізаційні впливи і повертатись до звичайного, нормального стану [24, с.59].	—
	Чернобровкіна В. А., Чернобровкін В. М. (ua), 2020р. [24, с.59]	«Резильєнтність — це психологічний ресурс особистості з подолання стресу та адаптації після травмуючої ситуації до нових обставин життя, що забезпечує її повноцінне функціонування та обумовлений регулятивними (здатність до саморегуляції, життєстійкості, самоконтроль, мотивація успіху, активні копінги), когнітивними (оптимістичний атрибутивний стиль, когнітивна гнучкість, осмисленість	
Джерела	Грішин Е. (ua), 2021р. [2]		

Продовж., табл. 1.1.

Автор (джерело)		resilience	resiliency
П с и х о л о г і ч н і Д ж е р е л а	Грішин Е. (ua), 2021р. [2]	життя, його націленість на досягнення певної мети, розвинутий духовний інтерелект), емоційними (перевага позитивних емоцій, доброго настрою, здатність регулювати емоції) та соціально-поведінковими (ефективний холдинг у дитинстві, добре виховання, добрі стосунки із дорослими у дитинстві, наявність партнерів та друзів, наявність соціальної підтримки та спроможність звертатись за підтримкою до інших) якостями та здатностями» [2].	
	О. Чиханцова, К. Гуцол. (ua), 2022р. [25]	«Під резильєнтністю ми розуміємо здатність людини відновитися до «достресового» стану після стресових і травмувальних ситуацій за допомогою особистісних ресурсів. Тобто не адаптуватися під нові реалії, а повернутися до попереднього звичного життя без втрат для фізичного та психічного здоров'я» [25].	
	Кокур О. М. (ua), 2022р. [6, с.4]	Психофізіологічна стійкість (англ. resilience) — це розумова, фізична, емоційна та поведінкова здатність людини адаптуватися, відновлюватися та процвітати в ситуаціях ризику, викликів, небезпеки, складності та негараздів, а також вчитися та рости після невдач [6, с.4].	—
	Кокур О. М. (ua), 2024р. [7, с.6]	—	Психофізіологічна стійкість (резильєнтність, resiliency) - у найбільш загальному змісті можна розуміти як розумову, фізичну, емоційну та поведінкову здатність людини адаптуватися, відновлюватися та процвітати в ситуаціях ризику, викликів, небезпеки, складності та негараздів, а також вчитися та рости після невдач [7, с.6].

Отже, не можливо стверджувати, що resilience – це лише процес, а resiliency – виключно властивість особистості. Зарубіжні науковці частіше використовували саме слово resilience, надаючи йому визначень і явища, і процесу, і результату, і здатності, і навіть стабільної траєкторії. На мою думку, для наукової літератури слід використовувати єдиний переклад «резилієнтність» для усіх випадків використання обох слів resilience та resiliency, не виокремлюючи окремо резилієнс та резилієнтність, та за

необхідністю уточнюючи у дужках про що йде мова (явище, процес, властивість). Варіантів написання лише одного «резилієнс» налічує не менше трьох (резілієнс, резильєнс), варіантів написання «резилієнтність» і того більше.

До того ж, якщо звернути увагу на характер використання обох слів у більш ранніх дослідженнях, то можна дійти висновку що це одне й те саме слово у різних формах. Наприклад, у статті Зіммерман 1994 року: «Resiliency and invulnerability are not equivalent. Resilience refers to the ability to spring back from adversity (Garmezy, 1993); it does not mean that one cannot be wounded – as the term invulnerability implies» [66, с. 4].

Схожий стиль використання можна побачити і у Е. Вернер [65], яка використовує і resilience, і resiliency – перше у тексті, друге у заголовках. Тобто, мова йдеться про особливість англійської мови, яка не притаманна українській.

1.2. Структурні компоненти та чинники резилієнтності

Існує багато концептуальних підходів, які базуються на різних теоретичних та емпіричних засадах, та акцентують увагу на різних аспектах адаптації до стресових або несприятливих обставин. Такі підходи називаються – моделями резилієнтності.

Енн Мастен виокремлює два основні типи підходів дослідження резилієнтності: змінно-орієнтовані та персонально-орієнтовані. Підходи, орієнтовані на змінні, застосовують багатовимірну статистику для вивчення зв'язків між рівнем ризику чи труднощів, результатами та характеристиками особистості або середовища, які можуть компенсувати або захищати від негативних наслідків ризику. Підходи, орієнтовані на особистість, порівнюють людей із різними профілями протягом певного часу, щоб визначити, що відрізняє резилієнтних індивідів від інших [44, с. 229].

Прихильники процесуальної моделі резилієнтності (Гармезі, Лютар, Чіккетті, Мастен) розглядають резилієнтність як динамічний процес, який складається з контакту зі стресорами або факторами ризику, захисних факторів, результатів адаптивних реакцій [10, с. 30].

Модель резилієнтності Джейн Кларк та Джона Ніколсона складається з п'яти компонентів: оптимізму, орієнтації на вирішення, індивідуальної відповідальності, відкритості та гнучкості, управління стресом та занепокоєнням [25, с. 15].

Сабіна Шталь (Sabine Stahl) розробила модель резилієнтності, що складається з сімох компонентів: оптимізму, прийняття ситуації, орієнтації на вирішення ситуації, відмови від ролі жертви, прийняття відповідальності на себе, планування майбутнього, орієнтації на створення взаємозв'язків [25, с. 16].

Аналізуючи моделі резилієнтності зарубіжних науковців власну модель резилієнтності також розробили О. Чиханцова та К. Гуцол. Серед компонентів такі, як: оптимізм, соціальні контакти (оточення), самопроєктування, самоставлення, цілі, смисли [25, с. 21].

Стосовно чинників, що сприяють розвитку резилієнтності, Е. Вернер та Р. Сміт на основі свого лонгітюдного дослідження виокремили три основні категорії: індивідуальні, сімейні, соціальні. Індивідуальні чинники містять такі особисті якості, як: вищий рівень когнітивних здібностей, позитивна самооцінка, внутрішня мотивація та орієнтація на досягнення, саморегуляція, розвинуті навички спілкування. Серед сімейних чинників відмітили наявність хоча б одного дорослого, що надавав емоційну підтримку, любов та турботу, або був позитивною моделлю для наслідування, наявність старшого близького родича або молодшого з певним діапазоном у віці для дружніх стосунків, допомоги та співпраці, наявні матеріальні ресурси, що полегшували подолання стресових або несприятливих обставин у родині. До соціальних чинників віднесли соціальні зв'язки поза межами сім'ї, підтримку вчителів,

друзів, сусідів, позитивні моделі для наслідування, заохочення до участі у позакласних заходах, релігійні спільноти [10; 65].

Д. Асонов та О. Хаустова на основі аналізу джерел складовими чинниками резилієнтності (резилієнсу) виокремили життєстійкість та копінг-стратегії [1, с.12].

Учасники засідання Міжнародного товариства з вивчення травматичного стресу дійшли висновку, що на сьогоднішній день у дослідженнях конкретні детермінанти резилієнтності самі по собі — відносно слабкі предиктори резилієнтності та пояснюють лише невелику частку загального питання, що важливий контекст та конкретна ситуація. І хоча для дослідників корисно визначати загальні принципи резилієнтності, самі детермінанти можуть відрізнятися у кожної окремої людини через низку чинників (самої особистості, специфіку проблеми, наявних ресурсів, контексту навколишнього середовища, віку, зрілості людини). Однак виключенням можуть бути захисні фактори дитинства, які постійно визначаються як важливі для розвитку резилієнтності. Також, є докази взаємозв'язку резилієнтності та вмінням гнучко, адаптивно до конкретної ситуації, використовувати різноманіття копінг-стратегій та коригувати їх в залежності від отриманих результатів [60, с. 11-12].

Джек Цай та ін. посилаючись на дослідження, стверджують, що на резилієнтність впливають різні чинники, зокрема чинники розвитку, нейробіологічні, фактори здоров'я, психосоціальні [62].

Олександра Стейнтон та ін. стверджують, що на розвиток резилієнтності впливають психологічні, соціальні, нейробіологічні, генетичні, нейрокогнітивні захисні чинники [1; 61].

Американська психологічна асоціація (АРА) у своєму психологічному словнику зазначає, що на резилієнтність впливають такі ключові чинники, як «сприйняття світу та взаємодія з ним, доступність і якість соціальної підтримки та використання конкретних копінг-стратегій [53]», а також що

«ресурси та навички, які сприяють позитивній адаптації та підвищенню резилієнтності, можна розвивати та практикувати» [53].

Сунія Лютар та Данте Чіккетті у своїй статті про конструкт резилієнтності роблять акцент на захисних факторах – тих, що «змінюють вплив ризику в позитивну сторону» [43]. До таких факторів можна віднести внутрішній локус контролю, соціальні зв'язки, високий рівень інтелекту, високе відчуття самоефективності, спокійний врівноважений характер. Важливо відмітити, що дія та вплив захисних факторів найбільш помітні саме за несприятливих життєвих обставин [43].

Джордж Бонанно, проаналізувавши останні дослідження станом на 2004 рік виокремив наступні чинники, що сприяють резилієнтності: витривалість (hardiness), самовдосконалення (self-enhancement), репресивну копінгову стратегію (repressive coping), позитивні емоції та сміх (positive emotion and laughter). Витривалість включає три ключові аспекти: прагнення досягти значущих цілей у житті, впевненість у власній здатності впливати на події та навколишнє середовище, а також переконання, що кожен життєвий досвід — як позитивний, так і негативний — є можливістю для навчання та розвитку. Люди, які мають таку систему переконань, сприймають потенційно стресові ситуації як менш загрозливі, що зменшує рівень переживань і страждань. Крім того, вони демонструють вищу впевненість у собі та ефективніше застосовують активні стратегії подолання і шукають соціальну підтримку, що допомагає їм краще справлятися зі стресом [33, с.108]. У питанні самовдосконалення ключовою є висока самооцінка – позитивне уявлення про себе. Репресивну копінг-стратегію (витіснення) зазвичай відносять до негативних механізмів захисту і пов'язують «з довгостроковими втратами здоров'я» [33, с.109]. Проте дослідження свідчать, що люди, які «мають тенденцію уникати неприємних думок, емоцій і спогадів», демонструють кращу адаптацію та резилієнтність до травм та втрати [33, с.109].

Рейчел Єгуда станом на 2014 рік виділяє серед детермінантів резилієнтності такі чинники, як: розвинені системи підтримки, доступ до

можливостей, біологічний вплив та низку інших, які можуть взаємодіяти між собою. Однак особливу увагу вона приділяє біологічному впливу, підкреслюючи його важливість та недостатню вивченість [60].

Ізабелла Гельмрайх та ін. у своєму дослідженні 2017 року виокремили такі чинники резилієнтності, як: соціальна підтримка, оптимізм, самоефективність, активні копінг-стратегії, самооцінка, витривалість та позитивні емоції [40, с. 5].

Едуард Грішин у своєму дослідженні зробив узагальнення теоретичних відомостей, виділивши внутрішні та зовнішні фактори резилієнтності, а також можливі особистісні стани та результати при розвинутій резилієнтності, так звані «вигоди» (рис. 1.1) [2, с. 69].

Стівен М. Саутвік та Денніс С. Чарні надають найбільш структурований перелік часто повторюваних копінг-стратегій, які називають чинниками резилієнтності. Опитувані описували ці копінги як вирішальні та рятівні (наступне розглядалось в моїх тезах [22, с. 316-318]):

1. Реалістичний оптимізм – включає не лише позитивні очікування сприятливого результату, а ще й реалістичне оцінювання, фокусування уваги на труднощах з якими під силу впоратись, прийняття ситуацій розв’язання яких здається неможливим [18, с.48; 22, с.317].

2. Протистояння страху – передбачає прийняття страху як норми та можливості (а не того, чого слід уникати), адаптивну відповідь та фокусування на цілях і кроках для подолання страху [18, с.82; 22, с.318].

3. Моральний компас – моральна мета як мотиваційний чинник, альтруїзм, розуміння власних моральних цінностей, розуміння ситуацій, коли не існує кращого вибору [18, с.107; 22, с.318].

4. Релігія та духовність – як опора та ресурс у подоланні важких життєвих ситуацій, застосування медитацій, практика майндфулнес, культивування усвідомленості [18, с.138; 22, с.318].

5. Соціальна підтримка – соціальна взаємодія, співпраця, прийняття та надання допомоги, емоційні зв'язки та позитивна комунікація [18, с.168; 22, с.318].



Рис. 1.1. Фактори, психологічний зміст та вплив резилієнтності особистості за Е. Грішином, 2021 [2, с. 8].

6. Резилієнтні рольові моделі – позитивні приклади для наслідування, моделювання позитивних установок та підходів [18, с.193; 22, с.318].

7. Фізичне гартування та зміцнення тіла – формування фізичної та ментальної витривалості, самооцінки, внутрішнього ресурсу, зменшення стресу [18, с.213; 22, с.318].

8. Розумовий фітнес – тренування пам'яті, уважності, дисципліни, покращення функціонування мозку, відточування гостроти розуму, регулювання та контроль емоцій [18, с.241; 22, с.318].

9. Когнітивна і емоційна гнучкість – прийняття реальності, навички адаптаційного вибору копію в залежності від ситуації [18, с.274; 22, с.318].

10. Відчуття сенсу і вищої мети, а також зростання [18, с.304; 22, с.318].

Наведений вище перелік підходить як для самостійного застосування – у книзі цілком зрозуміло пояснюється кожен чинник та заходи для його розвинення, – так і для розробки психологічних інтервенцій, спрямованих на підвищення резилієнтності.

Варто зазначити, що напрацювання С. Саутвіка та ін. (2012) для практичного застосування не єдині існуючі. Результати дослідження впливу психологічних інтервенцій для підвищення резилієнтності І. Гельмрайх та ін. (2017) також мають доволі конкретні заходи, хоча й будуть більш зрозумілі фахівцям, що володіють знаннями у сфері психології та суміжних наук, аніж пересічному читачу (див. табл. 1.2).

Таблиця 1.2.

Приклади методів розвинення факторів резилієнтності за І. Гельмрайх та ін., 2017 [49, с. 30]

	Фактор резилієнтності (науково обґрунтований)	Приклади методів розвинення фактора резилієнтності
1	Сенс життя або мета в житті	Пояснення переваг наявності життєвої мети; допомога в ідентифікації важливих джерел сенсу (наприклад, соціальні зв'язки, робота), а також у визначенні пріоритетів і цінностей для свого життя (Sood, 2011).

Продовж., табл. 1.2.

	Фактор резилієнтності (науково обґрунтований)	Приклади методів розвинення фактора резилієнтності
2	Відчуття узгодженості (зрозумілість, значущість, керованість)	Сприяння розумінню зовнішніх життєвих викликів, особистих переконань та емоцій; заохочення учасників рефлексувати над особистими ресурсами (внутрішніми чи зовнішніми) і використовувати їх частіше (Tan, 2016).
3	Позитивні емоції або позитивний вплив	Психоедукація про емоції; техніки усвідомленості; допомога в ідентифікації приємних занять для посилення позитивних емоцій (Jennings, 2013).
4	Витривалість (виклик, зобов'язання, контроль)	Реконструкція ситуацій (уявлення стресових обставин); фокусування (рефлексія над тілесними відчуттями, пов'язаними з емоційними переживаннями) (Maddi, 1998; Maddi, 2009).
5	Самооцінка	Допомога в ідентифікації особистих сильних сторін.
6	Активне подолання (копінг- стратегії; наприклад, розв'язання проблем, планування)	Ознайомлення з моделлю розв'язання проблем і навчання використанню активних стратегій подолання у стресових ситуаціях (наприклад, складання планів дій) (Abbott, 2009; Bekki, 2013; Sahler, 2013).
7	Самоефективність	Допомога в усвідомленні особистих сильних сторін та інших джерел самоефективності (наприклад, соціальні зв'язки); підтримка у визнанні попередніх успіхів (наприклад, подолання негативних ситуацій).
8	Оптимізм або позитивний стиль атрибуції	Навчання прийняття більш позитивного атрибутивного стилю для стресових подій (тобто зовнішній, нестабільний, специфічний) і приємних подій (тобто внутрішній, стабільний, глобальний); заохочення до пошуку та визнання позитивних аспектів у своєму житті (Carver, 2010; Sadow, 1993).

Продовж., табл. 1.2.

	Фактор резилієнтності (науково обґрунтований)	Приклади методів розвинення фактора резилієнтності
9	Соціальна підтримка	Заохочення рефлексії над поточною соціальною мережею (наприклад, її обсяг, позитивні чи негативні аспекти у стосунках); посилення підтримки через навчання комунікаційним технікам (Kent, 2011; Schachman, 2004; Sood, 2011; Steinhardt, 2008).
10	Когнітивна гнучкість (наприклад, позитивна переоцінка, прийняття негативних ситуацій та емоцій)	Позитивна переоцінка: впровадження АВС-техніки (Подія – Переконавання – Наслідок) когнітивної терапії (Ellis, 1957); навчання виявлення і подолання неадаптивних думок із заміною їх більш позитивними.
11	Релігійність, духовність або релігійні стратегії подолання (копінг-стратегії; наприклад, часте відвідування релігійних культів)	Духовні вправи, такі як медитація або йога; психоедукація про стратегії подолання, наприклад, регулярна молитва або участь у діяльності релігійної громади (наприклад, богослужіння) (Sood, 2011).

Привертає увагу наступне зауваження: «здорова адаптація до стресу залежить не лише від людини, а й від доступних ресурсів на зразок сім'ї, друзів, різноманітних організацій, а також від особливостей культури та релігії, спільнот, суспільства, правління» [19, с.18; 66, с. 318].

Це зауваження нашо́вхує на думку не сприймати набуті за роки дослідження резилієнтності знання як даність або аксіому, а використовувати їх як базу, відправну точку для досліджень в українському середовищі. Розуміння відмінностей соціально-політичних аспектів, культурних та релігійних традицій українського суспільства, а особливо історичних умов його формування, — всі ці відмінності відкривають нові перспективи та напрямки дослідження резилієнтності серед українців. Саме зараз, під час воєнного стану, є можливість визначення високорезилієнтних осіб серед українців та українок, та проведення власних досліджень резилієнтності та

найбільш повторюваних копінгів у динамічному процесі адаптації до важких життєвих обставин [22, с. 318].

1.3. Статеві та гендерні особливості резилієнтності

Стать – характеристика та ознака людини за біологічним та фізіологічними факторами. Стать визначається від народження за анатомічними ознаками (репродуктивна система, вторинні статеві ознаки) та біологічно-фізіологічними (хромосоми, гормони) [31; 58]. Гендер же соціальний конструкт, який визначається через соціальні ролі, поведінку, діяльність, ознаки, очікувані та соціально прийнятні для представників кожної статі [31; 39]. Тобто, гендер передбачає психологічні, поведінкові, соціальні та культурні аспекти впливу, і вони можуть відрізнятися в залежності від культурної традиції, норм виховання та соціальної взаємодії у певному соціумі, тоді як стать – уніфікована біологічна ознака для розподілу у різних культурах [31; 39; 58].

У лонгітюдному дослідженні Е. Вернер за рівних несприятливих соціальних умов та біологічних ризиків у результатах були помічені статеві відмінності. У перші десять років життя більша кількість хлопчиків мали фізичні захворювання, проблеми з навчанням та поведінкою вдома та в школі. Протягом наступних десяти років життя більша кількість дівчаток зазнавала розладів у поведінці, навчанні та здоров'ї. Соціальний, обумовлений гендерно-рольовими очікуваннями, та біологічний тиск по-різному та в різний час впливали на хлопчиків та дівчаток протягом цих двадцяти років. Так хлопчики, згідно обмежень статево-рольових очікувань мали обмеження на експресивні прояви і через це мали проблеми з агресією, тоді як дівчатка, що з тих же причин мали обмеження на інструментальні ролі, були більш уразливі до залежностей. У підсумку, більша кількість дівчаток, ніж хлопчиків з групи ризику вирости резилієнтними молодими людьми [65, с. 153].

У резилієнтній групі дітей та молоді були виявлені наступні копінги (копінг моделі) та джерела підтримки: активні та соціально чуйні у віці немовлят, виражена автономія та позитивна соціальна орієнтація у дитячому віці, внутрішній локус контролю, позитивне самоуявлення, «турботливе, відповідальне та орієнтоване на досягнення ставлення до життя» у підлітковому віці, залучення неформальних джерел підтримки та бажання вдосконалюватися у віці наближеному до повноліття [65, с. 154].

Е. Вернер та Р. Сміт зазначали, що статево-рольові очікування були більш суворішими для хлопчиків, від яких очікували прояву мужності та маскулінності, і які мали заслужити свою чоловічу ідентичність. Крім того, часто хлопчики з групи ризику не мали відповідної дорослої моделі тієї ж статі, оскільки вдома та в школі жили переважно у жіночому світі, що у свою чергу тільки посилювало вплив стресу. Тоді як для дівчат статево-рольові очікування ставали проблемою та ще одним чинником стресу лише у підлітковому віці, і вони отримували емоційну підтримку від родини з народження, що у свою чергу слугувало фактором захисту у несприятливих умовах дорослішання [65, с. 44]. У подальшому, саме наявність хоча б одного дорослого, який би надавав підтримку та любов, була названа одним з основних захисних факторів, що сприяли розвитку резилієнтності.

Сунія Лютар та Данте Чіккетті зазначають, що серед факторів або маркерів вразливості, які посилюють вплив стану ризику, може бути і стать. Так, наприклад, серед молоді, що живе у міській бідності, чоловіча стать може бути маркером вразливості, оскільки дівчата менш вразливі до негативного впливу всередині спільноти [43].

Джейсон Д. Бордмен, Кейсі Л. Блелок та Таня М. М. Баттон у своєму дослідженні 2008 року про генетичну спадковість резилієнтності відмічають, що на той час гендерні особливості генетичного впливу на резилієнтність є мало досліджуваними, а також, що більшість досліджень резилієнтності фокусуються на впливі стресових факторів у дитинстві, замість того, щоб досліджувати вплив стресових факторів навколишнього середовища у

дорослому віці. У результаті дослідження Бордмен та ін. дійшли висновку, що стать через вплив соціо-психологічних аспектів може обмежувати генетичне вираження резилієнтності серед жінок. Тобто, рівень спадковості резилієнтності h^2 приблизно однаковий у жінок та чоловіків: $h^2 = 0,59$ та $h^2 = 0,60$ відповідно. Проте різний гендерний досвід соціалізації нівелює рівень спадковості до $h^2 = 0,38$ у жінок та $h^2 = 0,52$ у чоловіків. На думку науковців, чоловіки отримують додаткові переваги від впливу навколишнього середовища (різні гендерні аспекти соціалізації, соціальні ролі в житті, доступ до соціальних та матеріальних ресурсів), що у свою чергу може сприяти прояву генетичної спадковості резилієнтності та відповідно обмежувати ті самі генетичні тенденції серед жінок. Серед факторів, що суттєво впливають на резилієнтність жінок відзначені: нижчі впевненість у собі, самооцінка та самоефективність. Доступ до психологічних ресурсів, що пов'язані з почуттям влади, свободи волі та цінності може забезпечити необхідну основу для прояву генетичної спадковості резилієнтності [32].

Є відомості про вплив статі та гендеру на когнітивну резилієнтність у хворих на Альцгеймера. Дослідники виявили, що чоловіки та жінки демонструють різні рівні резилієнтності через біологічні та соціокультурні фактори. Зокрема, жінки мають перевагу у когнітивних здібностях на ранніх стадіях старіння та патології, проте ця резилієнтність швидше виснажується порівняно з чоловіками, що призводить до більш стрімкого когнітивного спаду. На противагу чоловіки демонструють меншу резилієнтність до початкових когнітивних порушень, однак їх механізми адаптації можуть бути більш ефективними на пізніх етапах хвороби. Серед факторів впливу на резилієнтність зазначаються вищий рівень освіти серед жінок, гормональні зміни у період менопаузи, гендерні особливості взаємодії генів. Дослідники прийшли до висновку, що у питанні старіння та проявів патології хвороби Альцгеймера на резилієнтність впливає складна взаємодія біологічних та соціо-культурних факторів, і ця взаємодія може у різний спосіб виявлятися у представників різних статей [49].

У сфері взаємозв'язку резилієнтності та хвороб варто відмітити дослідження впливу статі на розвиток посттравматичного стресового розладу. Відмічається, що у жінок вдвічі більший ризик розвитку травми у ПТСР. Ребекка Шанскі відмічає, що це питання недостатньо досліджене, оскільки клінічні випробування проводились на тваринах чоловічої статі, та припускає, що причина розвинення травми у посттравматичний стресовий розлад у жінок може бути у поєднанні генетичних, гормональних та факторів життєвого досвіду. Перспективною для подальших досліджень вважає акцент на підходах, що враховують індивідуальну мінливість поведінки всередині статі, а не просто порівняння чоловіків і жінок [59].

Питання гендерних особливостей резилієнтності можна також досліджувати через вплив механізмів адаптації до стресу. Зазначається, що через біологічні та соціокультурні фактори жінки та чоловіки можуть бути у різній ступені вразливі до стресу. Так, чоловіки схильні використовувати проблемно-орієнтовані, направлені на швидке вирішення копінг-стратегії, тоді як жінки схильні використовувати емоційно-орієнтовані копінг-стратегії та демонструвати вищу емоційну стійкість у кризових ситуаціях за рахунок використання соціальної підтримки та емпатії, проте можуть бути більш вразливими до хронічного стресу [15].

Досліджень впливу статі та гендеру на резилієнтність або фактори захисту не так багато. Дослідники відмічають різницю між чоловіками та жінками у загальній вибірці, проте небагато досліджень фокусуються на вивченні впливів на резилієнтність у кожній статі окремо від іншої. Згідно теоретичного дослідження Н. Губер відомості про вплив статі та гендеру на резилієнтність суперечливі [3]. В. Предко, К. Клаусс-Елерс та ін. у результатах своїх досліджень відмічають вплив статі та гендеру на резилієнтність [3; 34]. Інші ж, зокрема К. Р. Маннапова, Е. Чаркіт, Ф. А. Арі вважають відмінності відсутніми або статистично незначущими [3].

Отже, серед досліджень прослідковуються певні тенденції щодо чинників впливу на розвиток резилієнтності, серед яких відмічають біологічні

(генетика, гормони) та соціокультурні (гендерна ідентичність, гендерні ролі, самооцінка, самосприйняття).

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Огляд психодіагностичного інструментарію дослідження особливостей та чинників резилієнтності

У зарубіжній психології існує великий перелік інструментарію для психодіагностики резилієнтності. Найбільш повний перелік методик дослідження резилієнтності можна знайти на сайті Центру здоров'я та щастя Лі Кум Шеунг [48]. Виокремлено дві великі групи методик: «Загальна резилієнтність» та «Резилієнтність у дітей та підлітків». У кожній з груп методики додатково розподілені на: вимірювання властивості резилієнтності та визначення чинників резилієнтності. Відомості по переліку методик для дорослих наведені у табл.2.1.

Таблиця 2.1.

Характеристика методик дослідження резилієнтності у дорослих (упорядковано автором)

Резилієнтність (вимірювання властивості):				
Назва	Автор	Рік	Опис	Мова
Коротка копінг шкала резилієнтності (BRCS, Brief Resilient Coping Scale*)	Sinclair V. G., Wallston K. A.	2004	4 пункти, відповіді за 5 бальною шкалою	англійська
Коротка шкала резилієнтності (BRS, Brief Resilience Scale*)	Smith B. W., Dalen J., Wiggins K., Tooley E., Christopher P., Bernard J.	2008	6 пунктів, відповіді за 5 бальною шкалою	англійська, російська
Шкала резилієнтності Коннор-Девідсона (CD-RISC-25, Connor-Davidson Resilience Scale*)	Connor K. M., Davidson J. R.	2003	25 пунктів, відповіді за 5 бальною шкалою	англійська, +70 мов

Продовж., табл. 2.1.

Назва	Автор	Рік	Опис	Мова
Шкала резилієнтності Коннор-Девідсона (CD-RISC-10, Connor-Davidson Resilience Scale)	Campbell-Sills L., Stein M. B.	2007	10 пунктів	англійська, українська
Шкала резилієнтності Коннор-Девідсона (CD-RISC-2, Connor-Davidson Resilience Scale)	Vaishnavi S., Connor K., Davidson J. R.	2007	2 пункти	англійська
Шкала диспозиційної резилієнтності (DRS, Dispositional Resilience Scale*)	Bartone P. T., Ursano R. J., Wright K. M., Ingraham L. H.	1989	45 пунктів, 4 бальна шкала відповідей (є версії на 30 та 15 пунктів)	англійська
Шкала еґо-резилієнтності (Ego Resiliency Scale*)	Klohn E. C.	1996	29 пунктів	англійська
Шкала еґо-резилієнтності (ER89, Ego Resiliency Scale*)	Block J., Kremen A. M.	1996	14 пунктів, 4 бальна шкала відповідей	англійська
Основна шкала резилієнтності (Essential Resilience Scale)	Chen X., Wang Y., Yan Y.	2016	15 пунктів, 5 бальна шкалою	англійська
Багатовимірна шкала відновлення та резилієнтності після травм MTRR (Multidimensional Trauma Recovery & Resiliency Scale)	Harvey M. R., Liang B., Harney P. A., Koenen K., Tummala-Narra P., Lebowitz L.	2003	135 пунктів, 5 бальна шкала	англійська
Прогностична 6-факторна шкала резилієнтності (PR6, Predictive 6-Factor Resilience Scale)	Rossouw P. J., Rossouw, J. G.	2016	16 пунктів, 5 бальна шкала	англійська
Шкала психологічної резилієнтності (Psychological Resilience Scale*)	Windle G., Markland D. A., Woods R. T.	2008	19 пунктів, 5 та 7 бальна шкала	англійська
Шкала резилієнтності (Resilience Scale*)	Wagnild G., Young H.	1993	25 пунктів, 7 бальна шкала	англійська
Шкала резилієнтних систем (Resilient Systems Scales)	Maltby J., Day L., Hall S.	2015	12 пунктів, 5 бальна шкала	англійська
Шкала реакції на стресовий досвід (RSES, Response to Stressful Experiences Scale)	Johnson D. C., Polusny M. A., Erbes C. R., King D., King L., Litz B. T., Schnurr P. P., Friedman M., Pietrzak R. H., Southwick S. M.	2011	22 пункти, 5 бальна шкала (є версія на 4 пункти)	англійська

Продовж., табл. 2.1.

Назва	Автор	Рік	Опис	Мова
Шкала оцінки стану резилієнтності (STARS, State-Trait Assessment of Resilience Scale)	Lock S., Rees C. S., Heritage B.	2020	13 пунктів, 4 бальна шкала відповідей	англійська
Чинники резилієнтності (ряд захисних факторів):				
Назва	Автор	Рік	Опис	Мова
Перелік захисних факторів Барута (BPFI, Baruth Protective Factors Inventory*)	Baruth K. E., Carroll J. J.	2002	16 пунктів, 5 бальна шкала	англійська
Опитувальник резилієнтності для дорослих Деверо (DARS, Devereux Adult Resilience Survey)	Mackrain M.	2007	23 пункти, 3 бальна шкала	англійська
Шкала оцінки резилієнтності (Resilience Appraisals Scale*)	Johnson J., Gooding P. A., Wood A. M., Tarrier N.	2010	12 пунктів, 5 бальна шкала	англійська
Шкала резилієнтності для дорослих Центру досліджень резилієнтності (RRC-ARM, Resilience Research Center Adult Resilience Measure)	Liebenberg L., Moore J. C	2018	28 пунктів, 5 бальна шкала	англійська
Шкала резилієнтності для дорослих (RSA, Resilience Scale for Adults*)	Friborg O., Hjemdal O., Rosenvinge J., Martinussen M.	2003	33 пункти, 7 бальна шкала	англійська
Захисні коефіцієнти для шкали резилієнтності (PFRS, Protective Factors for Resilience Scale)	Harms C., Pooley J., Cohen L.	2017	20 пунктів, 7 бальна шкала	англійська
Шкала захисних факторів (SPF, Scale of Protective Factors)	Ponce-Garcia E., Madewell A. N., Kennison S. M.	2015	24 пункти, 7 бальна шкала	англійська
Шкала резилієнтності до травми (TRS, Trauma Resilience Scale)	Madsen M. D., Abell N.	2010	59 пунктів, 7 бальна шкала	англійська
* — широко цитовані (понад 100 цитувань)				

Це не повний перелік усіх існуючих шкал та методик психодіагностики, а лише ті, що досліджують резилієнтність у більш широкому сенсі. Також існують психодіагностичні методики для дослідження резилієнтності у вузьких та виокремлених за певної ознакою групах населення: громади, сім'ї,

у військовослужбовців, у людей з хронічними захворюваннями, у стосунках, на робочому місці тощо. Нажаль переважна більшість з вищезгаданих методик немає адаптованих та валідизованих україномовних версій.

Для дослідження резилієнтності та її чинників в українських жінок в умовах воєнного стану в Україні був проведений аналіз доступних методик (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2.

Характеристика доступних методик для дослідження резилієнтності та її чинників (упорядковано автором)

Назва методики	Автор	Вимірювальні шкали	Що досліджує
Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10, The Connor-Davidson Resilience Scale) [26]	Адаптація та валідизація Школіна Н. В., Шаповал І. І., Орлова І. В., Кедик І. О., Станіславчук М. А. (2020)	низька стресостійкість (CD-RISC-10 ≤ 26), помірна (>26 CD-RISC-10 ≤ 32) висока стресостійкості (CD-RISC-10 >32)	«вимірює резилієнтність або те, наскільки добре людина здатна відновитись після стресових подій, трагедій чи травм» [41]
Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (The 10-item Connor-Davidson resilience scale; CD-RISC-10) [7, с.23]	Переклад – Кокун О.М. немає даних про валідизацію (2022)	Низький: 0-15 Нижчий за середній: 16-20 Середній: 21-25 Вищий за середній: 26-30 Високий: 31-40	«вимірює резилієнтність або те, наскільки добре людина здатна відновитись після стресових подій, трагедій чи травм» [41]
Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-25 (The 25-item Connor-Davidson resilience scale; CD-RISC-25)	Переклад – Кокун О. М. немає даних про адаптацію та валідизацію (2022)	Не надається. Діапазон балів від 0 до 100	«вимірює резилієнтність або те, наскільки добре людина здатна відновитись після стресових подій, трагедій чи травм» [41]
Шкала резилієнтності для дорослих (Resilience Scale for Adults, RSA)	Friborg O., Hjemdal O., Rosenvinge J. H., Martinussen M. (2003)	7-ми бальна шкала відповідей	Вимірює наявні захисні ресурси, що сприяють резилієнтності дорослих [32]

Продовж., табл. 2.2.

Назва методики	Автор	Вимірювальні шкали	Що досліджує
Тест життєвих орієнтацій LOT-R /Методика диспозиційного оптимізму (Life Orientation Test — Revised, LOT-R)	Адаптація та валідація Лукова С.В. (2023)	5-ти бальна шкала Лайкерта, тільки кількісний підрахунок. Немає стандартів для якісного оцінювання.	Диспозиційний (риса характеру) рівень оптимізму, оптимізм, песимізм. Характер моделі мислення
Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» [13]	Моросанова В.І. (1988) Є україномовна версія, схвалена до використання [27].	Субшкали: планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкість, самостійність.	Діагностика індивідуальних аспектів саморегуляції, виявлення сильних та слабких сторін.
Методика діагностики копінг-механізмів Е. Хейма [5]	Адаптація у лабораторії клінічної психології психоневрологічного інституту ім. В. М. Бехтерева, під керівництвом д. м.н. професора Л. І. Вассермана (1988)	Адаптивні, неадаптивні та відносно адаптивні копінг-стратегії.	Характер когнітивних, емоційних та поведінкових копінг-стратегій [5, с.172]
Методика «Індикатор копінг-стратегій» (Coping Strategy Indicator, CSI) [5]	Автор Джеймс Г. Амірхан (1990). Адаптація Сироти Н. (1994), Ялтонського В. (1995)	3 шкали: вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, уникнення проблем. Розподілення норм: дуже низький, низький, середній, високий	Базисні стратегії поведінки
Методика «Стратегії подолання стресових ситуацій SACS» С. Хобфолла	Модифікація Водоп'янової Н. Є., Старченкової Є. С. (2001) Адаптація українською мовою відсутня [14]	Субшкали: Асертивні дії, Імпульсивні дії, Агресивні дії, Обережні дії, Асоціальні дії, Пошук соціальної підтримки, Маніпулятивні дії, Вступ в соціальний контакт, Уникання	Оцінка копінг-стратегій подолання стресу, балансу між адаптивними та дезадаптивними копінг-стратегіями, вивчення індивідуальних поведінкових моделей вирішення ситуацій.

Таким чином, на сьогоднішній день існує єдина схвалена до використання шкала для вимірювання рівня резиліентності. Упорядковані дані про існуючі методики психодіагностики резиліентності відкривають перспективи майбутніх досліджень у напрямку адаптації та валідизації шкал вимірювання резиліентності українською мовою.

2.2. Організація емпіричного дослідження

Дослідження проводилось за допомогою гугл-форми (див. Додаток А), посилання на гугл-форму розміщувалось у соцмережах та чатах спільнот (посилання на гугл-форму: <https://forms.gle/EnN75HqhZwg1exUN9>). Опитування проводилось восени 2024 року та виключно українською мовою.

У дослідженні взяло участь 90 жінок віком від 20 до 64 років, з них найбільшу частку склали жінки у віці 30-39 років (44.4%) та 40-49 років (25.6%). Прораховані статистичні дані: мода = 36, медіана = 37, середнє вибіркове = 38.37, – що підтверджує зосередженість основної частини респондентів у зазначеній віковій групі 30-39, з невеликою позитивною асиметрією. Графічне відображення розподілу респондентів за віковими групами представлено на рис. 2.1.

Структура гугл-форми складалась з 6-х розділів. Перший розділ містив опитування анкетних даних, яке включало наступні запитання: вік; відомості про зміни місця постійного проживання через війну; відомості про сімейний стан відносно наявності осіб на піклуванні (діти, літні родичі); відомості про види діяльності (можна було обрати декілька відповідей); відомості про хобі (можна було обрати декілька відповідей); наявність людини, що підтримує. Останнім у частині анкетних даних з метою виявлення можливих чинників резиліентності або мотиваційних сенсів було запропоновано відкрите питання: «Що або хто надає Вам сил триматись у складні часи та продовжувати жити, йти своїм шляхом далі?» Питання розташовувалось останнім у частині анкетних даних, перед опитуванням за методиками. Таким

чином, на ньому не мало бути акценту важливості, воно було частиною загальних питань.

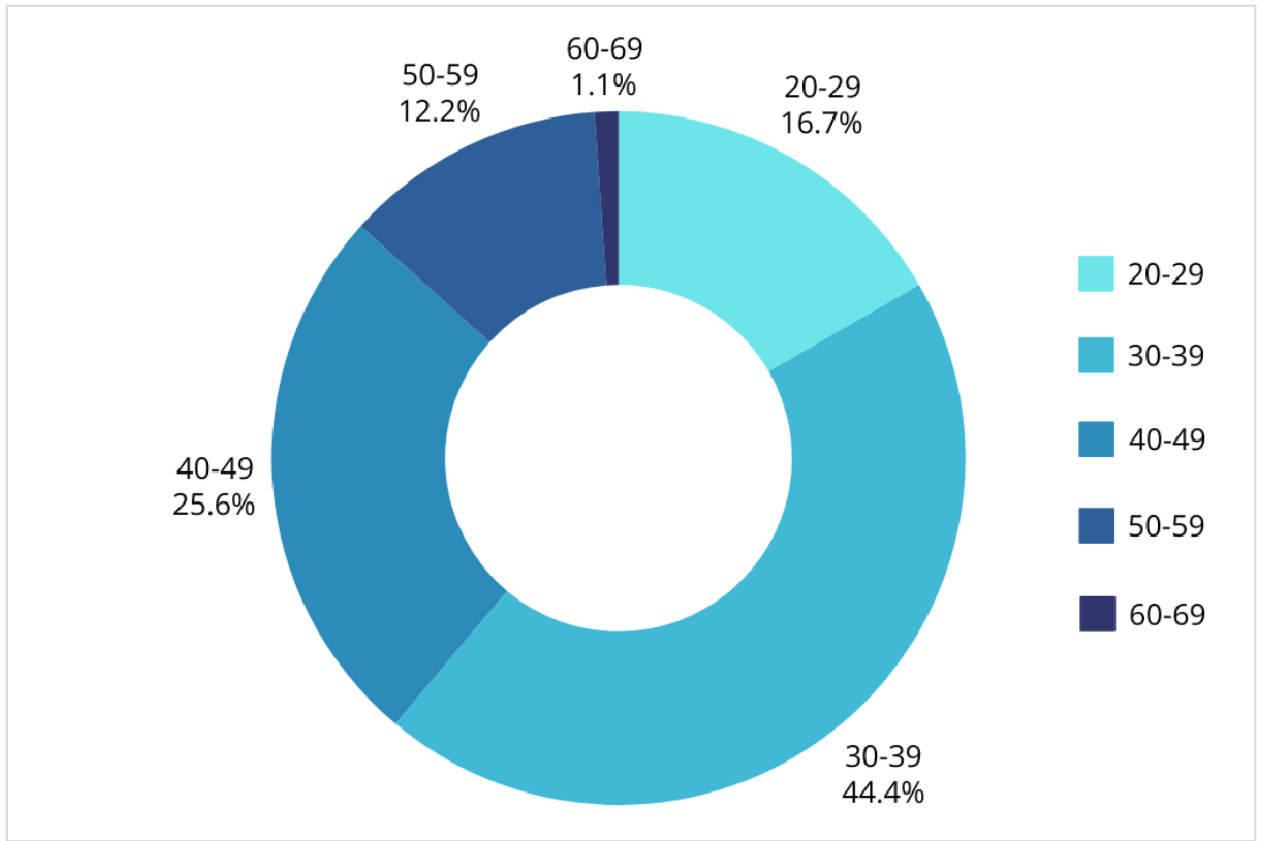


Рис. 2.1. Розподіл респондентів за віковими групами

Другий розділ містив опитувальник для вимірювання рівня резилієнтності. Третій розділ містив опитувальник для оцінювання одного з чинників резилієнтності – диспозиційного оптимізму. Четвертий та п'ятий розділи містили опитувальники для дослідження повторюваних копінг-стратегій. Шостий розділ містив ресурсну МАК-карту та подяку за участь у дослідженні.

Нижче наводимо опис вибірки на основі анкетних даних.

50% респондентів не зазнали зміни місця постійного проживання через війну, 28.9% з групи внутрішньо-переміщених осіб (людина, яка була змушена залишити своє місце постійного проживання в межах своєї країни через збройний конфлікт, насильство, порушення прав людини чи стихійні лиха, але не перетнула міжнародний кордон), 11.1% – вимушено покидали місце свого постійного проживання та вже повернулись додому, 8.9% – вимушено виїхали

за кордон (біженці), і 1.1% – виїхала за кордон за власним бажанням (еміграція). Графічне відображення розподілу респондентів за змінами місць постійного проживання представлено на рис. 2.2.

Відомості про сімейний стан респондентів охоплюють дані відносно наявності осіб на піклуванні. 44.4% жінок відповіли, що мають дітей. 21.1% відповіли, що мають дітей та літніх родичів, про яких потрібно піклуватись. 21.1% – не мають ані дітей, ані літніх родичів, про яких потрібно піклуватись. І найменша кількість жінок відповіли, що мають лише літніх родичів про яких потрібно піклуватись – 13.3%. Графічне відображення розподілу респондентів за сімейним станом дані відносно наявності осіб на піклуванні представлено на рис. 2.3.

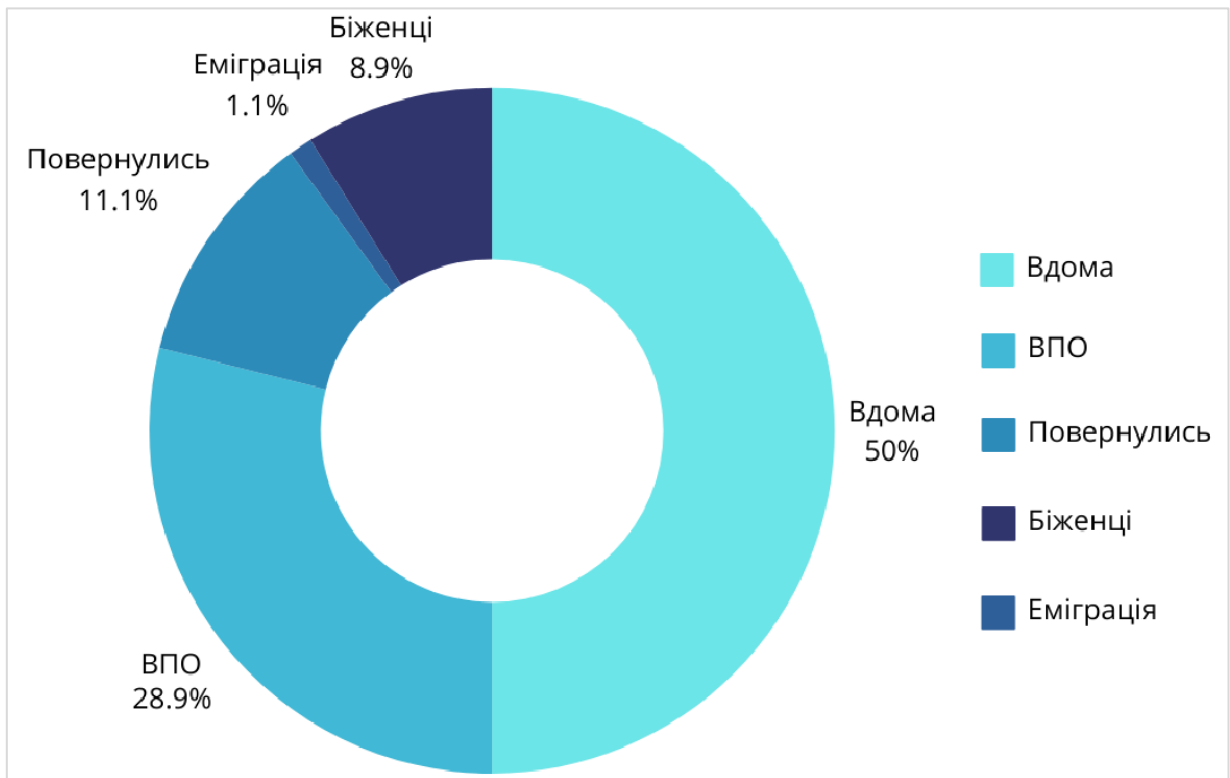


Рис. 2.2. Розподіл респондентів за змінами місць постійного проживання

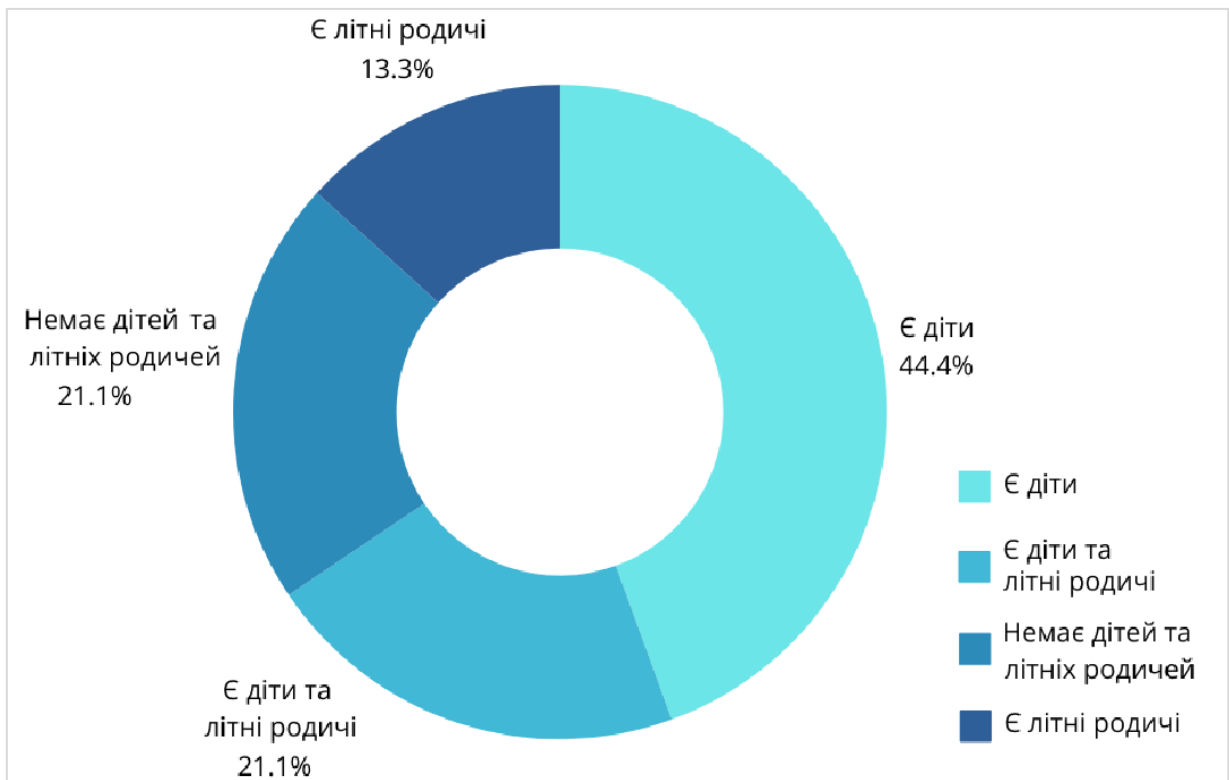


Рис. 2.3. Розподіл респондентів за сімейним станом відносно наявності осіб на піклуванні

Серед запропонованих видів діяльності можна було обирати кілька відповідей. 75.6% респондентів від загальної кількості респондентів зайняті трудовою діяльністю, 21.1% – тимчасово не працюють, 12.2% – займаються волонтерством, 32.2% – навчаються (курси, тренінги, перекваліфікація, вища освіта тощо). Графічне відображення розподілу респондентів за видами діяльності представлено на рис. 2.4.

Оскільки ця вибірка має повторення (кількість відповідей перевищує кількість респондентів, проценти не підсумовуються), то було розглянуто процентне співвідношення сумарного навантаження за напрямками діяльності. Жінки, що мають лише один напрямок діяльності склали 56.7%, два напрямки діяльності — 23.3%, три напрямки — 5.6%. Відповідь: «Тимчасово не працюю» у цій вибірці враховувалась як нульова діяльність, та складала 14.4%. Графічне відображення розподілу респондентів за сумарним навантаженням у діяльності представлено на рис. 2.5.

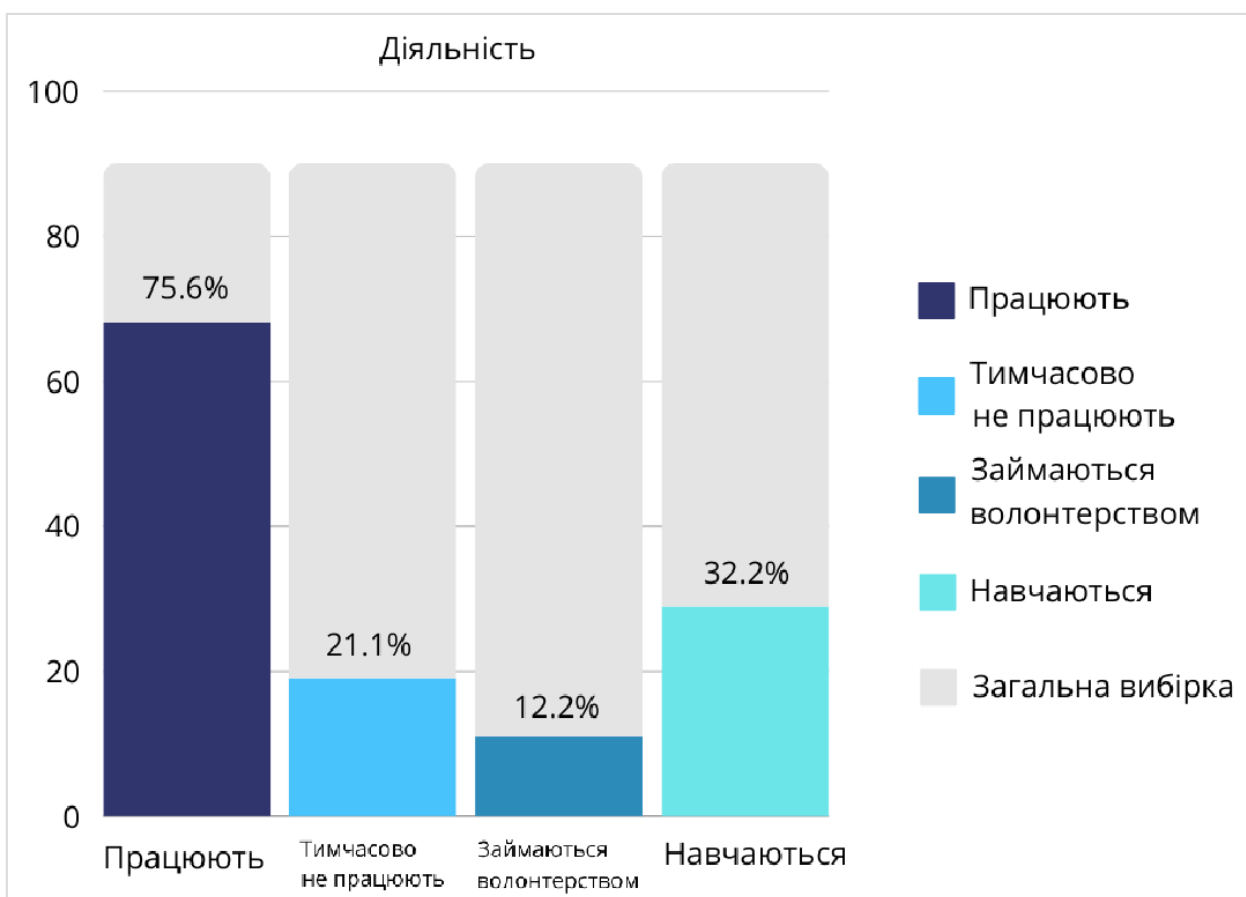


Рис. 2.4. Розподіл респондентів за видами діяльності

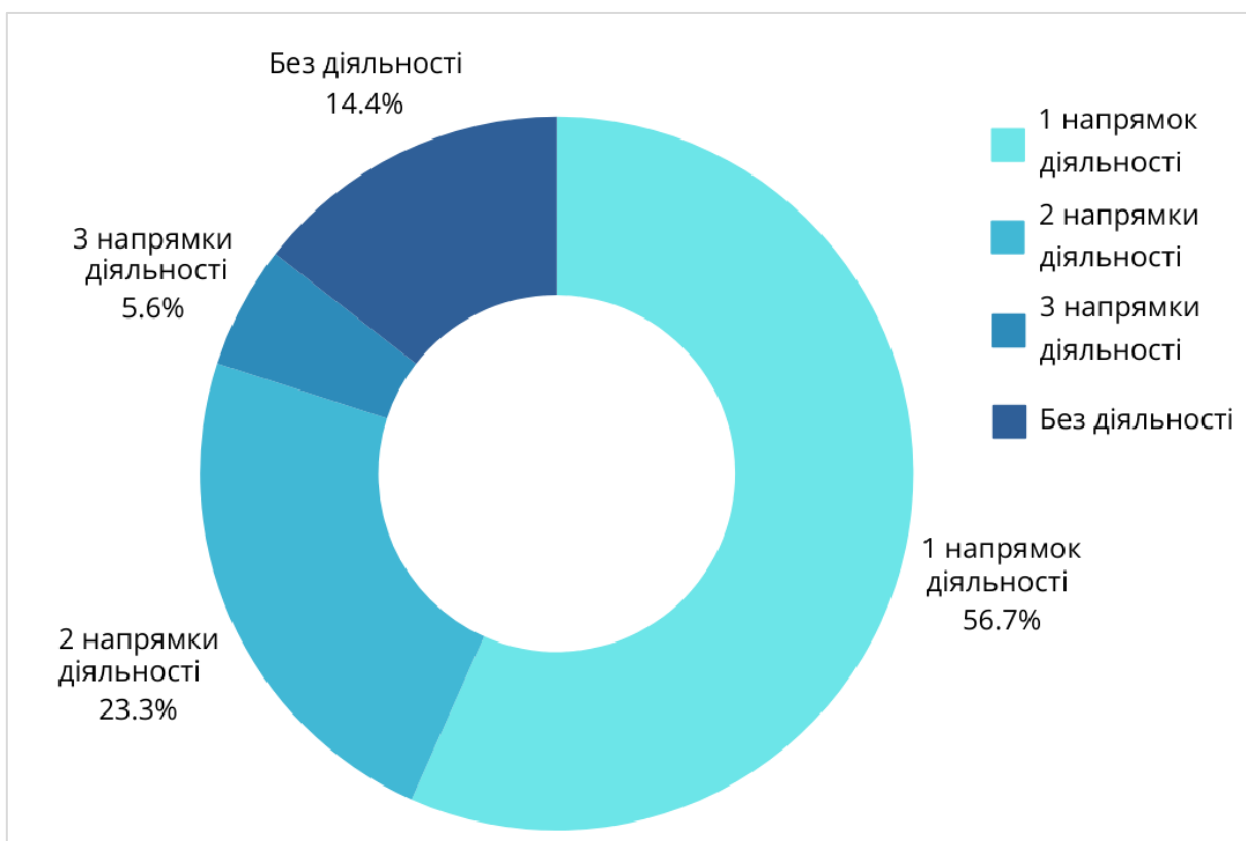


Рис. 2.5. Розподіл респондентів за сумарним навантаженням у діяльності

Серед запропонованих видів хобі також можна було обирати кілька відповідей. Розподіл варіативності вподобань відображений у табл. 2.3. Також був проведений кількісний аналіз вподобань з підрахунком кількості різних типів хобі на одного респондента. 34.4% респондентів обрали два типи хобі, 22.2% обрали лише один тип хобі, 12.2% обрали три різні типи хобі. Процентне співвідношення респондентів, що не мають хобі залишилось без змін – 8.9%. Решта вибірки узагальнена: 22.2% респондентів обрали від чотирьох до сімох типів хобі. Графічне відображення розподілу респондентів за кількістю вподобань серед типів хобі представлено на рис. 2.6.

На питання стосовно наявної підтримки 80% респондентів дали позитивну відповідь, 17.8% дали негативну відповідь. Одна відповідь, що складає 1.1%, має позитивну відповідь з зауваженням про недостатність підтримки. Також один респондент (1.1%) у відповіді вказав: «Важко сказати». Графічне відображення розподілу респондентів за наявністю людини, що підтримує представлено на рис. 2.7.

Таблиця 2.3.

Розподіл респондентів у виборі хобі для дозвілля

Хобі	n	%
Не маю	8	8.9%
Спорт, фізична активність: фітнес, йога, танці, активний туризм, катання на велосипеді, піші прогулянки тощо.	32	35.6%
Рукоділля (акцент на ручній роботі): вишивка, в'язання, макраме, різьблення по дереву, бісероплетіння, гончарство тощо.	31	34.4%
Мистецькі: малювання, картини за номерами, фотографія, письменництво, дизайн, каліграфія тощо.	38	42.2%
Експресивно-мистецькі: акторство, танці, музика, спів, ораторське мистецтво, живопис.	7	7.8%
Інтелектуальні: читання, шахи, вивчення мов, програмування, колекціонування, участь в освітніх курсах, пазли, головоломки, кросворди тощо.	39	43.3%
Природничі: садівництво, догляд за рослинами, догляд за тваринами, плогінг, риболовля, кемпінг тощо.	25	27.8%
Соціальні та комунікаційні: блогінг, волонтерство, участь у клубах, настільні ігри, рольові ігри, квізи, організація заходів.	17	18.9%
Культурно-естетичні: відвідування театру, кіно, арт-виставок.	20	22.2%

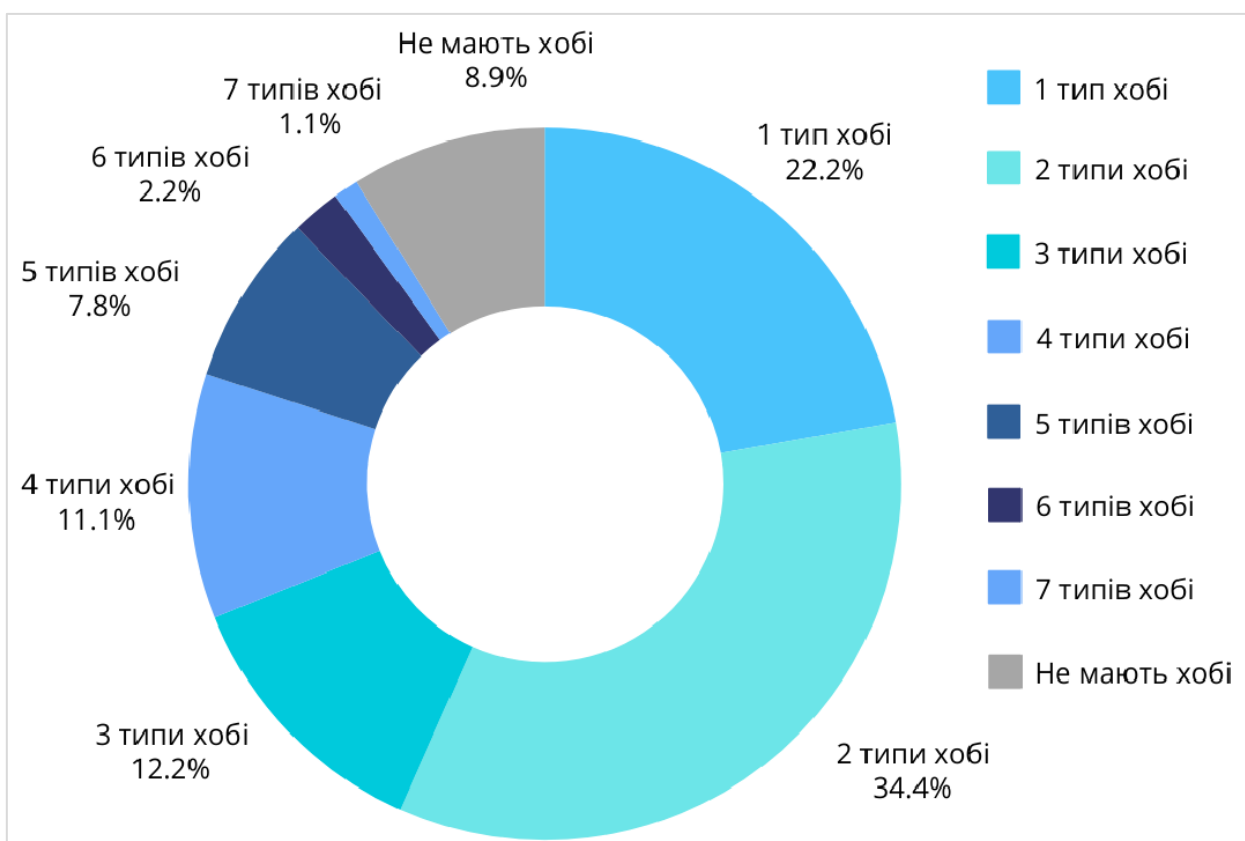


Рис. 2.6. Розподіл респондентів за кількістю вподобань серед типів хобі

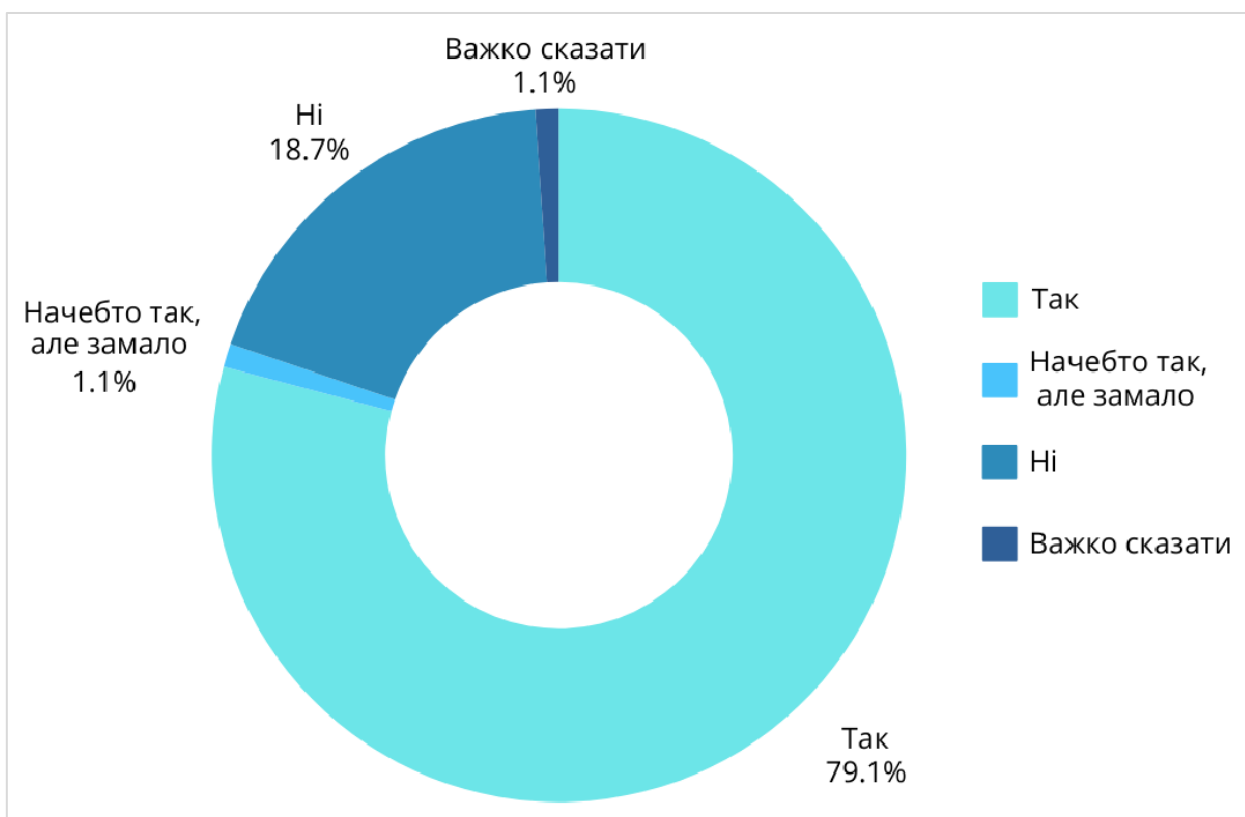


Рис. 2.7. Розподіл респондентів за наявністю людини, що підтримує

Отже, збір розширених соціально-демографічних анкетних даних дозволив створити деталізований портрет вибірки та врахувати можливі впливи цих характеристик на рівень резилієнтності та використання копінг-стратегій.

2.3. Опис та аналіз методів емпіричного дослідження

Для проведення емпіричного дослідження серед українських жінок було обрано чотири методики та, з метою виявлення можливих чинників резилієнтності або сенсів, у частині анкетних даних запропоновано відкрите питання: «Що або хто надає Вам сил триматись у складні часи та продовжувати жити, йти своїм шляхом далі?»

Для вимірювання рівня резилієнтності обрано методику Коннор-Девідсона CD-RISC-10 (адаптація Школіна та ін., 2020; див. Додаток Б) [26]. Для оцінювання одного з вагомих чинників формування резилієнтності – диспозиційного оптимізму та його біполярних складових, було обрано методику диспозиційного оптимізму LOT-R (адаптація Лукова, 2023; див. Додаток Д) [12]. Для дослідження копінг-стратегій, що використовують українські жінки в умовах воєнного стану було обрано дві методики. Методика «Індикатор копінг-стратегій» CSI Дж. Амірхан оцінює ступінь переваги, яку надають кожній з трьох основних копінг-стратегій (див. Додаток Ж) [5]. Методика діагностики копінг-механізмів Е. Хейма акцентує увагу на якісній характеристиці у когнітивному, емоційному та поведінковому аспектах (див. Додаток Е) [5].

Шкала резилієнтності Коннор-Девідсона розроблена Кетрін Коннор та Джонатаном Девідсоном. Це тест, що «вимірює резилієнтність або те, наскільки добре людина здатна відновитись після стресових подій, трагедій чи травм» [26]. Шкала резилієнтності допомагає дізнатись дані про «кілька компонентів резилієнтності: здатність адаптуватись до змін; вміння справлятися з тим, що трапляється; вміння справлятися зі стресом; вміння

залишатись зосередженим та мислити чітко; вміння не падати духом перед обличчям невдачі; здатність справлятися з неприємними почуттями (гнів, біль, смуток)» [26].

Є три версії шкали: повний опитувальник з 25 пунктів CD-RISC-25, скорочений опитувальник з 10 пунктів CD-RISC-10, опитувальник з двох пунктів CD-RISC-2.

Шкала резилієнтності Коннор-Девідсона CD-RISC-10 – скорочена версія шкали з 25 питань CD-RISC-25, яка складається з 10 питань та має однофакторну структуру. Для оцінювання використовується 5-ти бальна шкала Лайкерта, у загальному підсумку результати можуть коливатись від 0 до 40.

Існує декілька варіантів перекладів Шкали резилієнтності Коннор-Девідсона CD-RISC-10, у томи числі з різними варіантами перекладу та правопису слова «resilience» у назві. Найбільш привертає увагу напрацювання Школіної Н. В. та ін. [26], що провели крос-культурну адаптацію та валідизацію CD-RISC-10 переклавши назву як: «Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10» (Додаток Б), та Кокун О. М., який в одному з джерел переклав назву як: «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» [7, с.23], а в іншому як: «Шкала психофізіологічної стійкості Коннора-Девідсона-10» [6, с.10].

Також хочу зауважити, що у обох авторів у перекладах назви шкали є помилка у прізвищі авторки: Кетрін Коннор все ж таки жінка, – а тому у назві шкали має бути: «Шкала резилієнтності Коннор-Девідсона».

Для створення адаптованої версії шкали у 2020 році Школіною та ін. було отримано дозвіл від авторів, та використано чотири незалежних перекладача: два для перекладу на українську мову, та два для зворотного перекладу на мову оригіналу [26, с.68]. У дослідженні брали участь 38 хворих респондентів, та контрольна група з 43 респондентів без захворювань. Також відмічено, що у дослідженні брали участь жінки та чоловіки у співвідношенні 1:3. За результатами було виявлено гендерні відмінності у резилієнтності

хворих: чоловіки мали трохи вищі показники ніж жінки за адаптованим україномовним тестом CD-RISC-10 [26, с. 69].

Версія перекладу Кокун О. М. (Додаток В) трохи відрізняється у формулюваннях питань – вони більш лаконічні [7, с. 23]. Також відрізняються і нормативи оцінювання результатів. Нема відомостей про отримання дозволу на зміни від авторів, а також перекладачів для створення цієї версії перекладу, але присутні посилання на розробників скороченої версії Шкали Коннор-Девідсона з 10 питань та авторів адаптованої україномовної версії Школіної та ін. [6, с. 10]. В опитуванні Кокун О. М. «Твоя життєстійкість в умовах війни» у червні-липні 2022р. прийняло участь 1257 респондентів, приблизне співвідношення жінок до чоловіків 2.1:1. За результатами також було виявлено гендерні відмінності у резилієнтності: чоловіки мали трохи вищі показники за жінок [7, с. 25].

І хоча версія Кокун О. М. була апробована під час воєнного стану та має коефіцієнт альфа-Кронбаха $\alpha=0.89$ [7, с.24], її походження та узгодження сумнівне. У своїй статті Кокун О. М. порівнює власні результати опитування з результатами Школіної та ін. (2020), «отриманими за цією методикою у довоєнний період [8, с. 80]», проте у подальшому не дає пояснень щодо змін у перекладі та нормативах для оцінювання. Натомість адаптація Школіної та ін. була апробована до війни та має нижчий коефіцієнт альфа-Кронбаха $\alpha=0.733$, але її походження та узгодження з авторами детально описане у результатах роботи [26, с. 68].

В оригінальній англomовній версії Шкали Коннор-Девідсона оцінювання здійснюється за допомогою квартильних оцінок. Середня оцінка визначає середину частотного розподілу. Перший квартиль (Q1) – діапазон балів 25% з найнижчими показниками, найменш резилієнтними. Другий (Q2) та третій квартилі (Q3) — проміжні показники. Четвертий квартиль (Q4) – найвищі показники, найбільш резилієнтні, вище 75% [36, с. 10]. Школіна та ін. у своїй адаптованій версії використовують квартильну систему оцінювання результатів, що є оригінальним методом. Кокун О. М. використовує іншу

систему оцінювання та у нормативних показниках виокремлює 5 рівнів резиліентності, що суттєво відрізняється від оригінального методу [7, с. 24].

Зважаючи на все вищеописане, адаптована крос-культурна версія перекладу Шкали резиліентності Коннор-Девідсона-10 (CD-RISC-10) Н. В. Школіної та ін. (2020) вважається мені більш валідною для використання.

На думку Саутвіка та ін. [18, с. 48; 17 с. 43] оптимізм є паливом для резиліентності. Фріборг та ін. [35, с. 74] згадують диспозиційний оптимізм як центральний аспект резиліентності. Для вимірювання оптимізму існує Тест життєвих орієнтирів (Life Orientation Test (LOT), та Life Orientation Test – Revised (LOT-R)). LOT-R був адаптований та пройшов валідизацію у 2023 році Луковою С. В., у подальшому згадується як: «Тест життєвих орієнтацій LOT-R» або «Методика диспозиційного оптимізму LOT-R» (див. Додаток Д).

Опитувальник LOT-R складається з 10 пунктів, 3 з яких містять оптимістичні твердження (№1, 4 та 10), 3 — песимістичні (№3, 7 та 9), 4 використовуються для наповнення та відволікання. Для оцінювання використовується 5-ти бальна шкала Лайкерта. Песимістичні твердження оцінюються у зворотному порядку [12; 42; 47].

Для зручності підраховування балів за «Тестом життєвих орієнтацій LOT-R» (Лукова, 2023) мною була складена наступна таблиця, де вказані бали відносно відповідей на кожне з тверджень (див. табл. 2.4).

Таким чином, аналізуючи відповіді можна оцінювати як загальний рівень диспозиційного оптимізму (загальний бал), так і його біполярну складову оптимізм/песимізм (підрахунок балів за характеристикою).

Щодо якісного оцінювання результатів тестування, то «немає жодних меж для оптимізму чи песимізму; ми використовуємо [шкалу] як безперервний вимір мінливості» (Карвер та ін.) [47]. Однак, для використання поза клінічними чи дослідницькими умовами, існує таблиця приблизної інтерпретації результатів (див. табл. 2.5).

Таблиця 2.4.

**Таблиця підрахунку балів для Тесту життєвих орієнтацій LOT-R в
адаптації Лукової С. В. (2023), (авторська розробка)**

LOT-R		Шкала Лайкерта				
		1	2	3	4	5
		Зовсім не згодна	Скоріш не згодна	І так, і ні	Скоріше згодна	Повністю згодна
№	Характеристика твердження:	Бали				
1	оптимістичне	0	1	2	3	4
2	відволікаюче	0	0	0	0	0
3	песимістичне	4	3	2	1	0
4	оптимістичне	0	1	2	3	4
5	відволікаюче	0	0	0	0	0
6	відволікаюче	0	0	0	0	0
7	песимістичне	4	3	2	1	0
8	відволікаюче	0	0	0	0	0
9	песимістичне	4	3	2	1	0
10	оптимістичне	0	1	2	3	4

Таблиця 2.5.

**Таблиця приблизної інтерпретації результатів Тесту життєвих
орієнтацій LOT-R надана сайтом Positive Psychology [47]**

Діапазон балів	Інтерпретація
0 – 13	Низький оптимізм (високий песимізм)
14 – 18	Помірний оптимізм
19 – 24	Високий оптимізм (низький песимізм)

Загальна українськомовна методика диспозиційного оптимізму LOT-R з усіма доповненнями зібрана у Додатку Д. Шкала диспозиційного оптимізму LOT-R цікава для відстежування моделей мислення у респондентів.

Методика діагностики копінг-механізмів Е. Хейма була адаптована в 1988 році в лабораторії клінічної психології Психоневрологічного інституту ім. В. М. Бехтерева в СРСР, а тому з етичних міркувань цілком підходить до використання. Дана методика при використанні 26 ситуаційно-специфічних тверджень дозволяє дослідити копінг-стратегії у когнітивному, емоційному та поведінковому аспектах психічної діяльності, а також оцінити їх характер з точки зору конструктивних та деструктивних механізмів подолання стресу [5, с. 170]. Сутність методики у виборі одного найбільш підходящого твердження

у кожному з трьох наборів, що описують когнітивні, емоційні та поведінкові копінг-стратегії відповідно. Оцінювання здійснюється за таблицею, де кожне з 26 тверджень розподілене за характером: адаптивне, неадаптивне, відносно адаптивне. Методика діагностики копінг-механізмів Е. Хейма вважається універсальним інструментом для оцінки копінг-стратегій (Додаток Е) [5, с. 170].

Методика «Індикатор копінг-стратегій» (Coping Strategy Indicator, CSI), що була розроблена Джеймсом Амірханом у 1990 році створена емпіричним шляхом: на базі відповідей з анкети про способи подолання стресових ситуацій було виокремлено три базові копінг-стратегії (вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, уникнення проблем) [5, с. 175]. Опитувальник містить 33 твердження, по 11 для кожної з копінг-стратегій, та три варіанти відповідей.

Варто зауважити, що десь при перекладі з англійської мови варіантів відповідей до тесту (Response Options: Not at all – 1; A little – 2; A lot – 3) [28; 29], що переклали як: Не згоден – 1, Згоден – 2, Повністю згоден – 3 [5], було трохи викривлено зміст другої відповіді. Від того, при першому проходженні опитувальника виникають питання щодо коректності розуміння варіантів відповідей у респондентів. На мою думку, у подальшому опитувальник варто використовувати у такому вигляді: Не згоден – 1, Частково згоден – 2, Повністю згоден – 3.

Оцінювання результатів здійснюється за таблицею нормативів для кожної стратегії від дуже низького до високого. Для кожної копінг-стратегії виокремлюється шкала з чотирма рівнями для оцінювання частоти використання. Так дуже низький рівень може вказувати, що респонденти практично не використовують копінг-стратегію у стресових ситуаціях, низький – на періодичне використання без стійкої систематичності, середній – на помірне використання у стресових ситуаціях в залежності від умов, високий – що копінг-стратегія є основною та домінуючою.

Для зручності використання твердження були оформлені у таблицю, з вищезазначеним доповненням у відповідях (Додаток Ж).

Для аналізу отриманого масиву даних використовувались частотний аналіз, контент-аналіз та статистичні методи обробки результатів психологічних вимірювань: метод середніх величин, кореляційний аналіз за критичними значеннями Пірсона [16, с. 161-200], контент-аналіз. Обчислення проводились у програмі EXCEL при використанні вбудованих функцій та інструментів аналізу даних.

РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ТА ЇЇ СТРУКТУРНИХ КОМПОНЕНТІВ В УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ НА ОСНОВІ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Особливості резилієнтності та її чинників на основі методик Коннор-Девідсона-10, диспозиційного оптимізму, «Індикатор копінг-стратегій» та діагностики копінг-механізмів Е. Хейма

У результаті опитування за методикою Коннор-Девідсона та прорахунку статистичних даних отримані наступні показники: мода = 26, медіана = 26, середнє вибіркове = 25.89, – що свідчить про симетричний розподіл даних, характерний для нормального розподілу. Результати варіюються від 10 до 40 балів. Коефіцієнт варіативності ($CV = 0.273$) менше за 0.33, що свідчить про стабільність вибірки та її відносну однорідність.

Згідно адаптованих квартильних оцінок (Школіна та ін., 2020) з Додатку Б 56.7% (0-26 балів) респондентів мають низьку резилієнтність, 23.3% (27-32 бали) мають помірну резилієнтність та 20% (33-40 балів) мають високу резилієнтність. Середнє вибіркове та медіана також попадають до групи низької резилієнтності, отже середній рівень резилієнтності у респондентів вибірки нижчий за середній показник. Це може свідчити про значний вплив соціального контексту (воєнного стану) на резилієнтність українських жінок, а також про високий рівень уразливості групи, яка потребує додаткової підтримки та ресурсів.

Оскільки для визначення резилієнтності важливий контекст, а розробники шкали Коннор-Девідсона у методичних рекомендаціях зазначають суттєвий вплив географічних та соціо-культурних аспектів, і відповідно до цього радять визначати власні квартильні оцінки [36, с. 6-7]. Адаптація методики Коннор-Девідсона проводилась до повномасштабного вторгнення на вибірці хворих та здорових респондентів.

Для порівняння та повного розуміння характеру змін були розраховані квартилі на основі отриманих даних. 25% значень становлять 22-23 респонденти. Таким чином, перший квартиль (Q1) становлять результати до 21 балу включно, другий та третій квартилі (Q2, Q3) становить діапазон результатів від 22 до 31 балів, четвертий квартиль (Q4) становлять результати від 32 до 40 балів. За такою системою оцінювання низьку резилієнтність мають 28.9% респондентів, помірну резилієнтність мають 47.8% респондентів, високу резилієнтність мають 23.3% респондентів. Для наочного відображення отримані результати за обома варіантами квартильного оцінювання були зібрані у табл. 3.1. Графічне відображення порівняння результатів рівня резилієнтності за обома варіантами квартильних оцінок результатів представлено на рис. 3.1. та рис. 3.2.

Таблиця 3.1.

Результати рівня резилієнтності за квартилями, визначеними Школіною та ін. та квартилями, визначеними відповідно до вибірки

Рівень резилієнтності	Квартильні оцінки (Школіна та ін., 2020)			Квартильні оцінки відповідно до вибірки		
	Бали	n	%	Бали	n	%
низька	0-26	51	56.7%	0-21	26	28.9%
помірна	27-32	21	23.3%	22-31	53	48.8%
висока	33-40	18	20%	32-40	21	23.3%

Наочно порівнюючи квартильні системи помітно, що діапазон для високого рівня резилієнтності змінився лише на один бал, що особливо не впливає на інтерпретацію. Суттєві зміни трапились з показником другого квартиля – нижня границя групи помірної резилієнтності впала з 27 до 22 балів.

Схоже, що ми наочно бачимо просідання рівня помірної резилієнтності порівняно з 2020 роком, або порівнюємо суттєво різні групи респондентів. Зміни меж квартилів можуть вказувати на зниження загального рівня помірної резилієнтності під впливом сучасного контексту, і відповідно зниження рівня низької резилієнтності також.

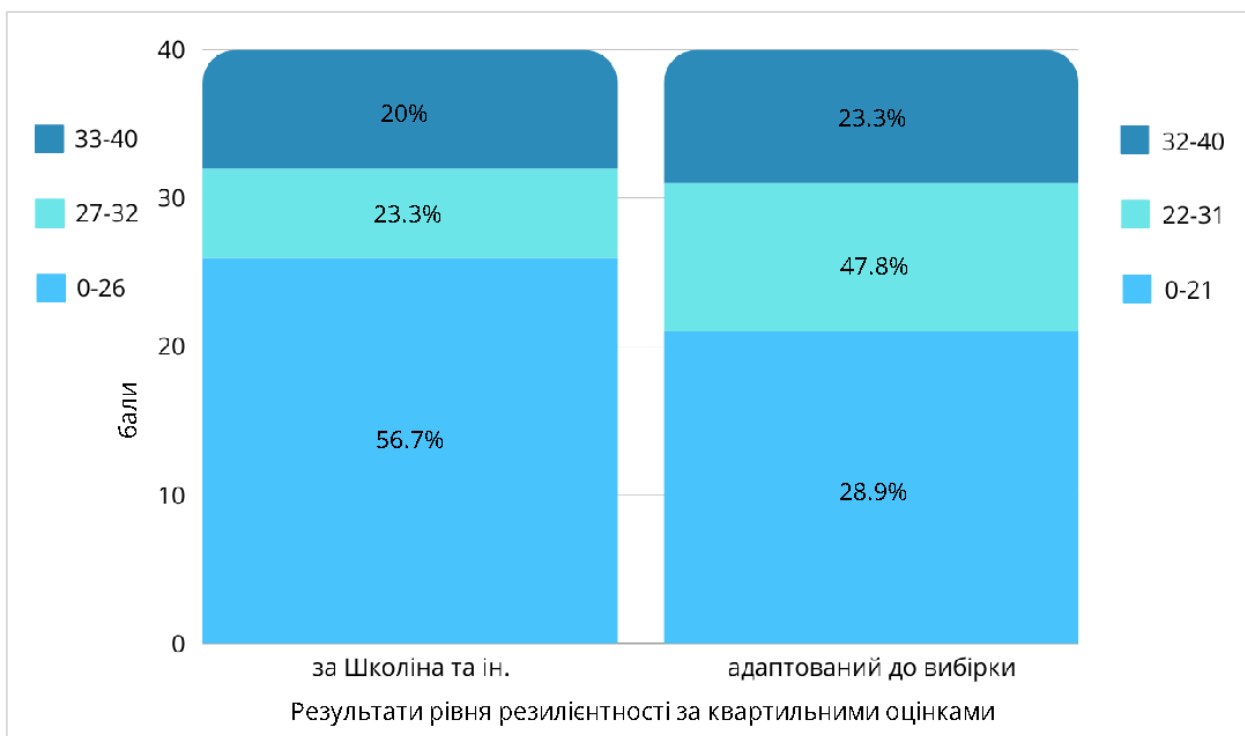


Рис. 3.1. Порівняння квартильних оцінок та результатів опитування за методикою Коннор-Девідсона

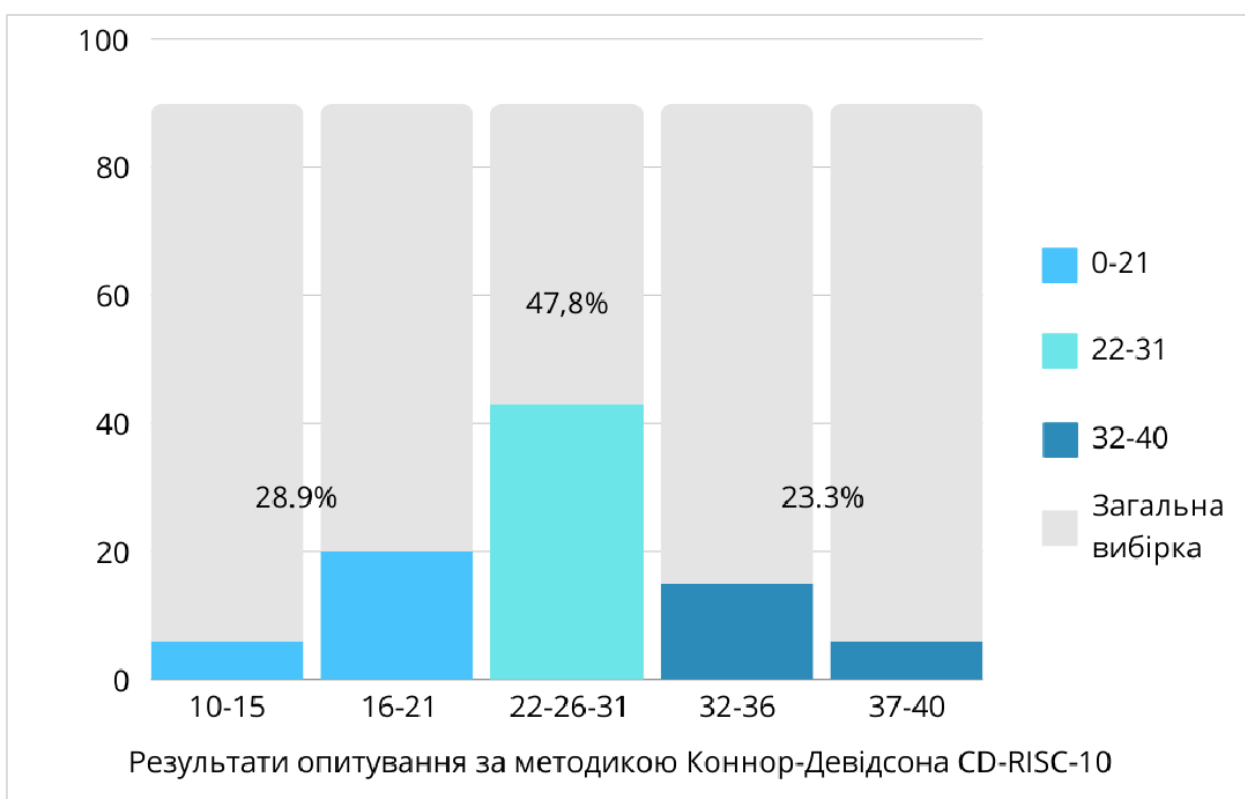


Рис. 3.2. Результати опитування за методикою Коннор-Девідсона (квартилі відповідно до вибірки)

У будь-якому випадку можна констатувати, що загальний рівень резилієнтності українських жінок знизився, і ті, хто у мирні часи попали би у групу з низькою резилієнтністю, тепер статистично заповнюють проміжок помірної групи.

У результаті опитування за методикою диспозиційного оптимізму LOT-R (адаптація Лукова, 2023) та прорахунку статистичних даних (див. табл. 3.2.) отримані наступні результати: коефіцієнт варіативності для всіх субшкал менше 0.33, що свідчить про стабільність та надійність вибірки; значення середнього вибіркового, медіан та моди для субшкал оптимізму та песимізму дуже близькі, що свідчить про симетричний розподіл даних, характерний для нормального розподілу.

Таблиця 3.2.

**Описова статистика результатів за субшкалами методики
диспозиційного оптимізму LOT-R**

	Оптимізм	Песимізм	Диспозиційний оптимізм
Мінімальне значення	3	2	8
Максимальне значення	12	12	24
Розмах	9	10	16
Середнє вибіркове	8.7	7.2	15.97
Мода	9	7	18
Медіана	9	7	16
Стандартне відхилення (SD)	2.16	2.32	3.8
Варіативність (CV)	0.247	0.321	0.238

Результати диспозиційного оптимізму варіюються від 8 до 24 балів. Порівняння стандартного відхилення (SD) вказує на помірну однорідність розподілу за субшкалою оптимізму та на більшу варіативність розподілу за субшкалою песимізму. Стандартне відхилення шкали диспозиційного оптимізму порівняно більше, що вказує на ще більшу варіативність розподілу. Тут варто зазначити, що оцінювання відповідей за субшкалою песимізму зворотне, тобто, чим більший бал у підсумку, тим менший рівень песимізму, і навпаки, чим менший бал – тим вищий рівень песимізму. Аналізуючи середні показники субшкал помітно, що за субшкалою песимізму є певне просідання

порівняно з оптимізмом. Це може вказувати на певні песимістичні тенденції в очікуваннях негараздів, а також на вплив сучасного контексту на життєві орієнтації респондентів. Хоча оптимістичні життєві тенденції все ж таки переважають.

Оскільки ця методика не передбачає чітких рекомендацій для інтерпретації отриманих результатів, мною було розглянуто два варіанти оцінювання.

Перший ґрунтується на відсотковому вираженні діапазону балів, де 24 бали = 100% диспозиційного оптимізму, а 0 балів = 0%. Розподіл за рівнями: 0-49% нижче середнього, 50-74% вище середнього, 75-100% високий. Відповідно до такого оцінювання 51.1% респондентів мають рівень диспозиційного оптимізму вище середнього, 36.7% респондентів мають високий рівень диспозиційного оптимізму, і 12.2% – нижче середнього.

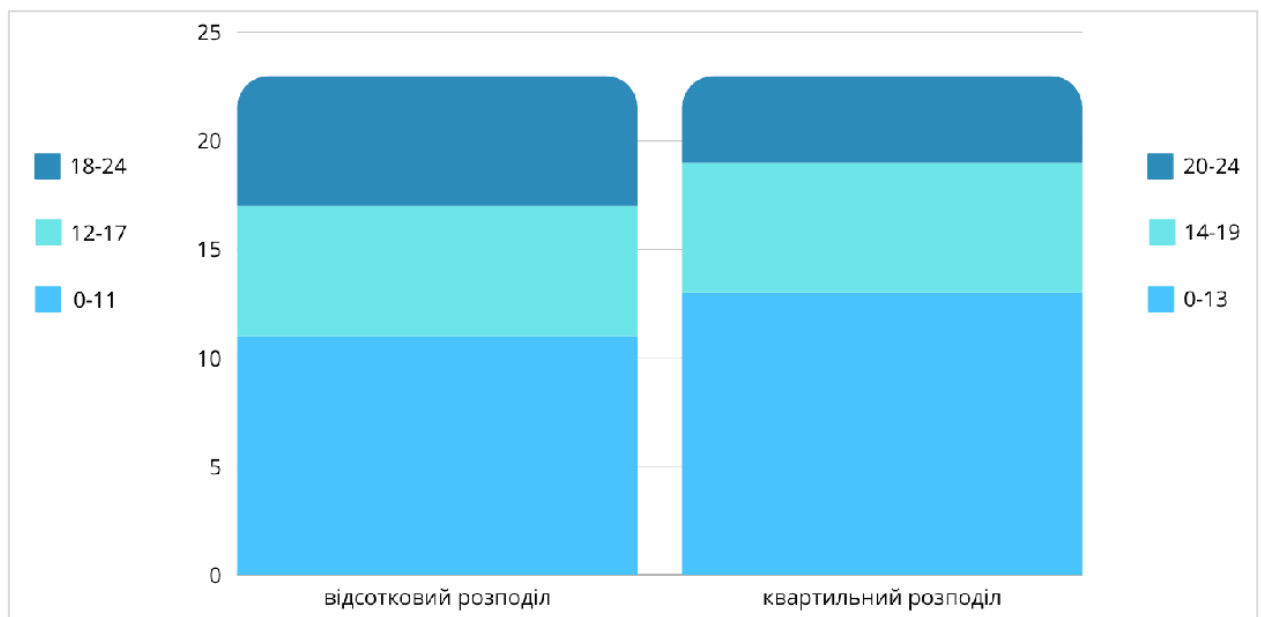


Рис. 3.3. Порівняння варіантів розподілу рівнів оцінювання результатів опитування за методикою диспозиційного оптимізму (різне шкалювання, у балах)

Другий варіант використовує квартильну систему шкалювання. Таким чином перший квартал (низький рівень) – це результати від 8 до 13 балів, що мають 28.9% респондентів, другий та третій квартали (середній рівень) – від

14 до 19 балів, що мають 48.9% респондентів, та четвертий кuartиль (високий рівень) – від 20 до 24 балів, що мають 22.2% респондентів.

Графічне відображення різниць між обома варіантами оцінювання за рівнями у балах та відсотках представлено на рис. 3.3 та 3.4.

Помітно, що діапазон для середнього рівня однаковий в обох варіантах, проте низький рівень у кuartильній системі має більший діапазон, що у свою чергу робить діапазон високого рівня меншим.

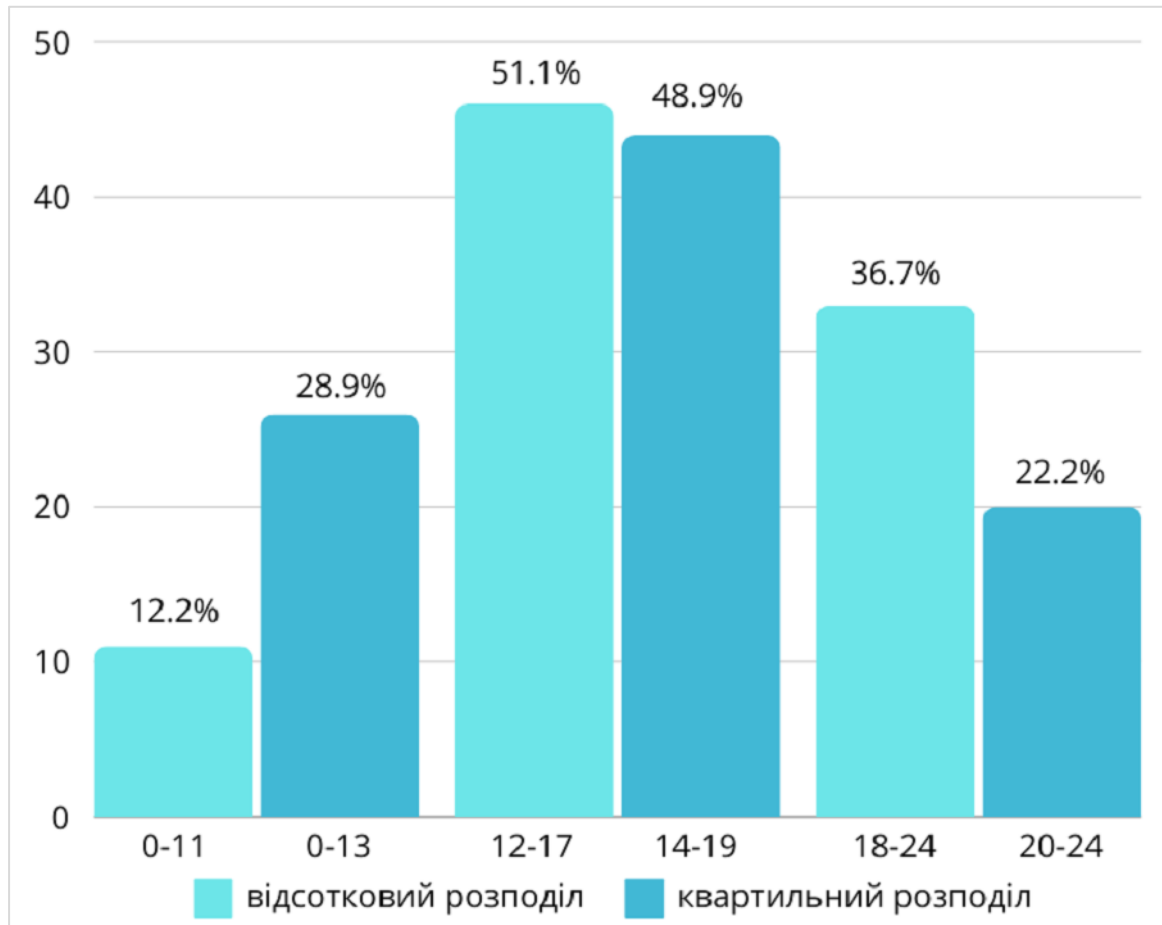


Рис. 3.4. Порівняння розподілу результатів опитування за методикою диспозиційного оптимізму

Кuartильні оцінки результатів для інтерпретацій рівнів диспозиційного оптимізму вважаються мені більш припадними до застосування. Тим більш через те, що при їх використанні краще видно взаємозв'язок з результатами оцінювання резилієнтності за методикою Коннор-Девідсона. При поєднанні кругових діаграм розподілу результатів чітко видно, що відсоткове

співвідношення результатів опитування за обома методиками має дуже невелике відхилення (див. рис. 3.5.)

Порівнюючи отримані результати з описовою статистикою Лукової С. В. 2023 року (середнє вибіркве) помітно, що загальний рівень песимізму помітно знизився (середнє вибіркве +2), тоді як загальний рівень диспозиційного оптимізму у жінок збільшився не суттєво (середнє вибіркве +0.64) – це ледь помітні зміни.

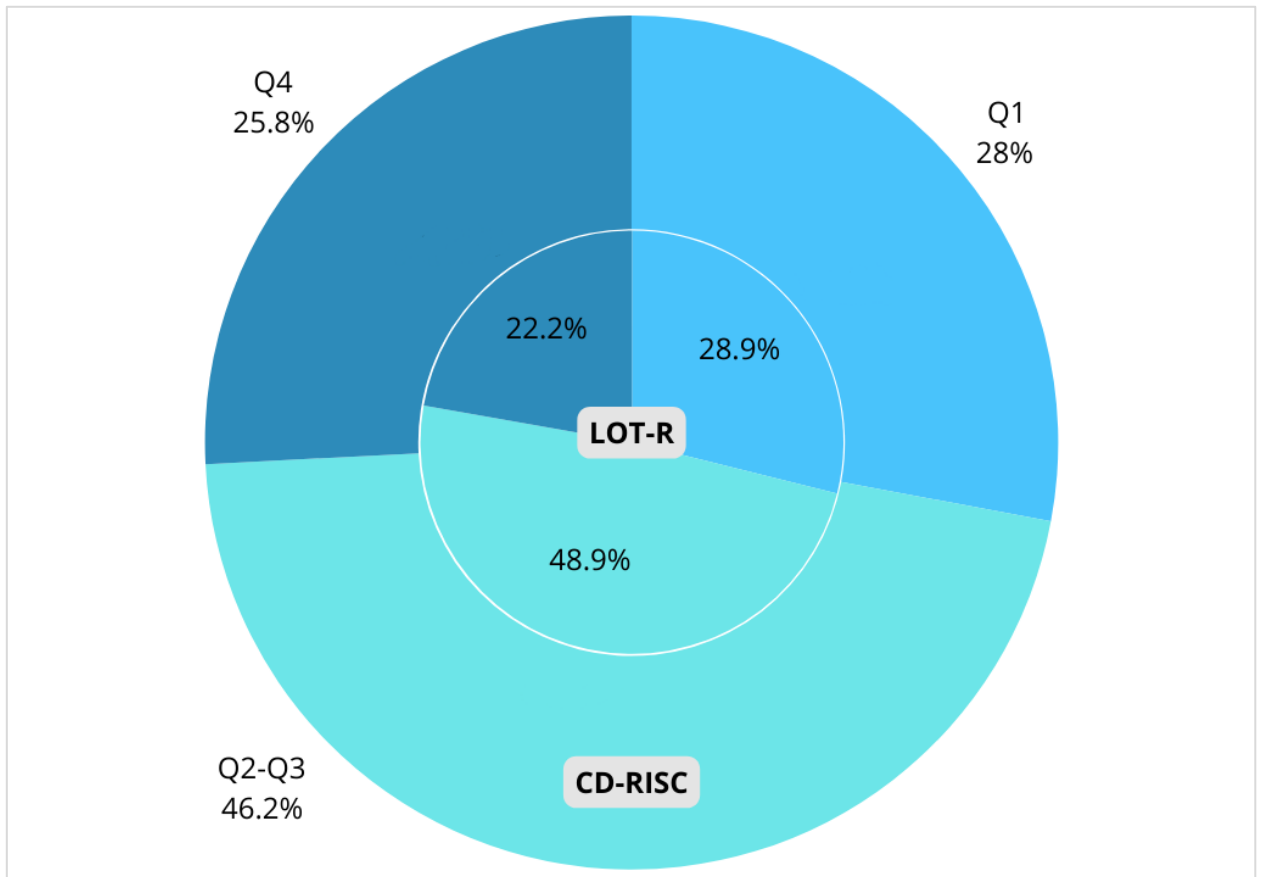


Рис. 3.5. Порівняння результатів опитування за методиками Коннор-Девідсона CD-RISC-10 та диспозиційного оптимізму LOT-R

Опитування за методикою «Індикатор копінг-стратегій» CSI Дж. Амірхан дало можливість оцінити ступінь переваги, яку респонденти надають кожній з трьох основних копінг-стратегій. Для кожної копінг-стратегії виокремлюється шкала з чотирма рівнями для оцінювання частоти використання. Так дуже низький рівень може вказувати, що респонденти практично не використовують копінг-стратегію у стресових ситуаціях,

низький – на періодичне використання без стійкої систематичності, середній – на помірне використання у стресових ситуаціях в залежності від умов, високий – що копінг-стратегія є основною та домінуючою.

Статистичний аналіз (див табл. 3.3.) показав стабільність та надійність вибірки – коефіцієнт варіативності для всіх субшкал менше 0.33. Значення медіан та середньо вибірових дуже близькі між собою, що свідчить про симетричні та майже симетричні, характерні для нормальних розподілів даних.

Таблиця 3.3.

Описова статистика результатів за субшкалами методики «Індикатор копінг-стратегій» CSI Дж. Амірхан

	Шкала «вирішення проблем»	Шкала «пошук соціальної підтримки»	Шкала «уникнення проблем»
Мінімальне значення	11	11	12
Максимальне значення	33	33	28
Розмах	22	22	16
Середнє вибірове	26,9	22,2	20,7
Мода	32	23	23
Медіана	27	22	21
Стандартне відхилення (SD)	4.15	5.26	3.59
Варіативність (CV)	0.154	0.237	0.174

Стандартне відхилення (SD) шкали «вирішення проблем» вказує на помірну варіативність розподілу результатів. Шкала «пошук соціальної підтримки» має більше стандартне відхилення та більшу варіативність, що може вказувати на значну різницю у схильності респондентів до використання стратегії. Шкала «уникнення проблем» має найменше стандартне відхилення та відповідно найменшу варіативність.

Кількісний аналіз використання копінг стратегій наведений у табл. 3.4. Графічне відображення співвідношення представлено на рис. 3.6.

Стратегія вирішення проблем є найбільш популярною у респондентів, що вказує на активну позицію та адаптивний підхід у подолання труднощів. Стратегія пошуку соціальної підтримки є менш популярною, а частота її використання суттєво варіюється. Це може вказувати на обмежений доступ до

соціальних ресурсів, також це може вказувати і на небажання звертатись за допомогою. У контексті цих висновків постає питання про якість соціальної підтримки та наявність внутрішнього ресурсу респондентів на підтримку соціальних зв'язків. Стратегія уникнення проблем не є домінуючою, переважна більшість респондентів має низький рівень схильності до неї. Але у вибірці також присутня доволі значна кількість респондентів (20%), що мають середній рівень та схильність до помірного використання у стресових ситуаціях. Це може вказувати на тенденцію до дезадаптивних підходів при зіткненнях із труднощами, або на періодичну потребу зменшити навантаження.

Таблиця 3.4.

Результати методики «Індикатор копінг-стратегій» CSI Дж. Амірхан

Рівень	Шкала «вирішення проблем»	Шкала «пошук соціальної підтримки»	Шкала «уникнення проблем»
Дуже низький	2.2%	5.6%	8.9%
Низький	5.6%	18.9%	70%
Середній	67.8%	61.1%	20%
Високий	24.4%	14.4%	1.1%

Отримані результати за Методикою діагностики копінг-механізмів Е. Хейма потребували інакшого підходу для аналізу, оскільки не мають цифрового ключа для підрахунку у балах. Результати частотного аналізу, визначених за текстовим ключем копінг-стратегій та характеру їх адаптивності представлені у табл. 3.5. та на рис. 3.7.

Серед когнітивних копінг-стратегій найбільшу частоту мають адаптивні – 42.2% респондентів, відносно адаптивні – 31.1%, неадаптивні – 26.7%. Загалом розподіл частот залученості копінг-стратегій за ступеню їх адаптивності має тенденцію до рівномірного. Кожна ступінь від найменш адаптивної має відносно невеликий приріст при переході у наступну (+4.4% та +11.1%). Варто відзначити, що трохи більше чверті респондентів використовують неадаптивні копінг-стратегії, що є доволі значним показником у загальній вибірці та може свідчити про пасивність у вирішенні

проблемних ситуацій. Натомість найбільша у цій психологічній сфері група (з адаптивними копінгами) демонструє здатність до активного пошуку рішень.

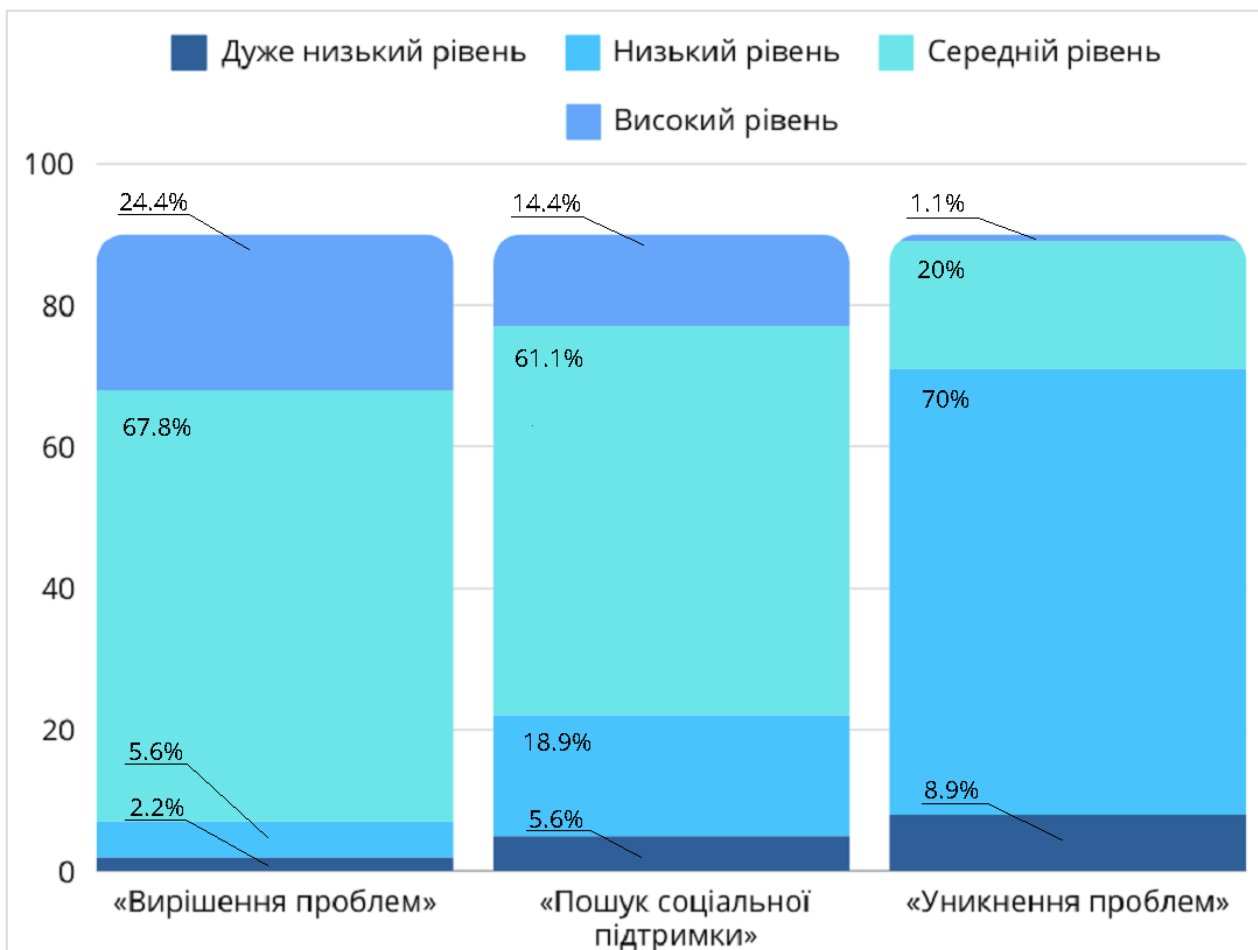


Рис. 3.6. Результати опитування методики «Індикатор копінг-стратегій» CSI
Дж. Амірхан за субшкалами

Таблиця 3.5.

Результати опитування за Методикою діагностики копінг-механізмів Е. Хейма відносно ступеня адаптивності

Копінг-стратегії	Когнітивні	Емоційні	Поведінкові
Адаптивні	42.2%	61.1%	32.2%
Відносно адаптивні	31.1%	11.1%	40%
Неадаптивні	26.7%	27.8%	27.8%

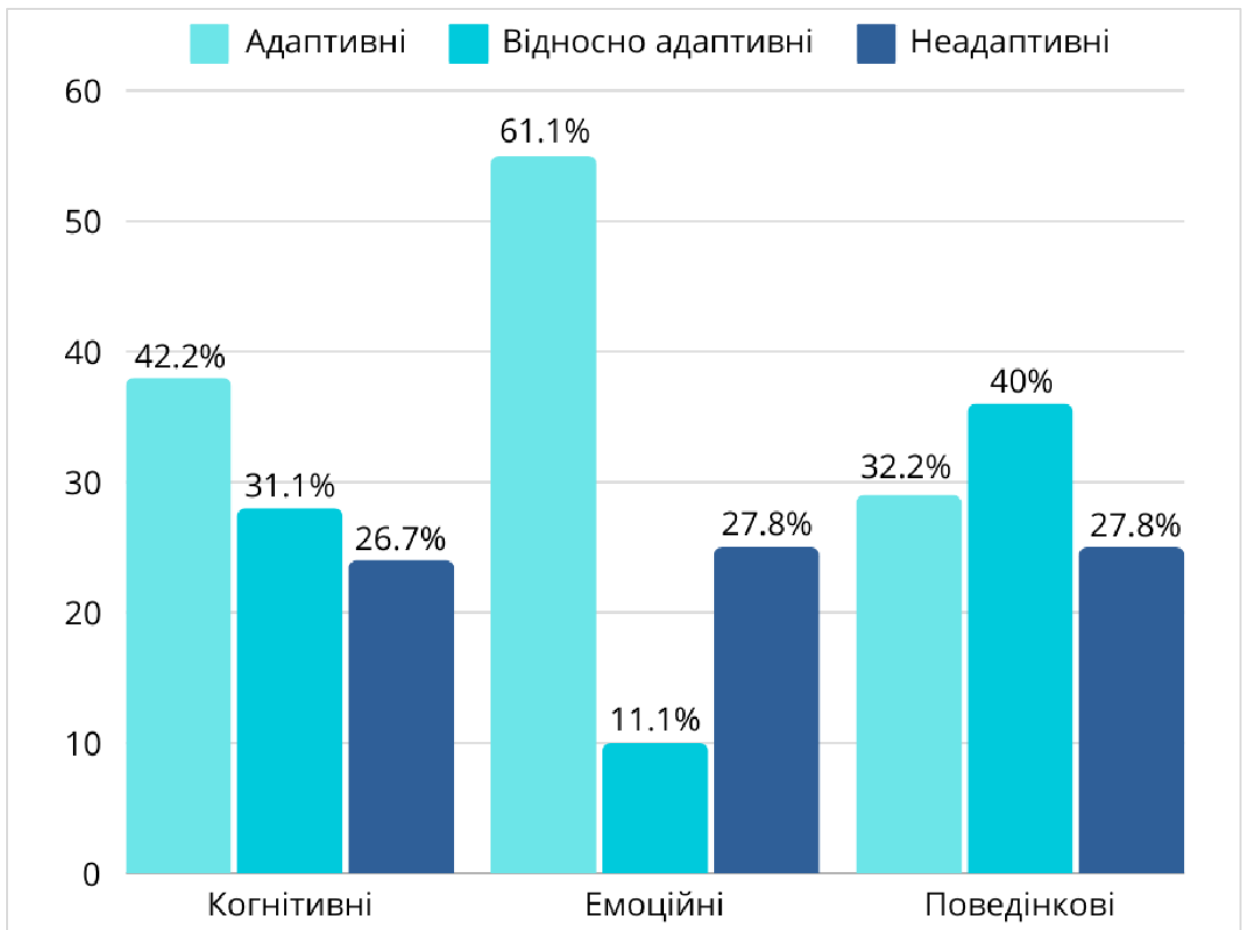


Рис. 3.7. Результати опитування за Методикою діагностики копінг-механізмів Е. Хейма відносно ступеня адаптивності

Якщо розподіл у попередній сфері мав помірний характер, то у емоційній сфері наявні ярко виражені преференції та різкі перепади у частотному розподілі. Серед емоційних копінг-стратегій найбільшу частоту мають адаптивні – 61.1%. Загалом саме ці копінг-стратегії є найчастіше проявленими серед загальної вибірки в трьох сферах. Наступною за частотою залучення є група неадаптивних копінг-стратегій – 27.8%. Найменшою є група відносно адаптивних копінг-стратегій – 11.1%. Доволі значний відсоток неадаптивних копінг-стратегій може вказувати на необхідність додаткової підтримки та емоційну вразливість респондентів цієї групи.

У сфері поведінкових копінг-стратегій також спостерігається тенденція до помірного розподілу, за винятком нелінійності зростання частот. Так, найбільшою групою з 40% є відносно адаптивні копінг-стратегії, наступною з

показником у 32.2% є група адаптивних копінг-стратегій, і найменшою – неадаптивні копінг-стратегії з 27.8%. Такий розподіл може вказувати на певну обмеженість у адаптивних реакціях та діях у відповідь на стрес, пасивність у вирішенні проблем.

Оскільки у кожній сфері адаптивні копінг-стратегії представлені у групах від двох до трьох, корисно розглянути частотне співвідношення залучення та виокремити домінуючі копінги. Результати аналізу представлені у табл. 3.6.

Таблиця 3.6.

Аналіз копінг-стратегій за адаптивністю та частотою залучення

Адаптивність/сфера	Копінг-стратегія	n	%	Σ%
Адаптивні когнітивні	Збереження самовладання	13	14.4%	42.2%
	Встановлення власної цінності	13	14.4%	
	Проблемний аналіз	12	13.3%	
Адаптивні емоційні	Оптимізм	48	53.3%	61.1%
	Протест	7	7.8%	
Адаптивні поведінкові	Альтруїзм	11	12.2%	32.2%
	Співпраця	11	12.2%	
	Звернення	7	7.8%	
Відносно адаптивні когнітивні	Відносність	14	15.6%	31.1%
	Надання сенсу	12	13.3%	
	Релігійність	2	2.2%	
Відносно емоційні адаптивні	Емоційна розрядка	8	8.9%	11.1%
	Пасивна кооперація	2	2.2%	
Відносно адаптивні поведінкові	Компенсація	13	14.4%	40%
	Конструктивна активність	12	13.3%	
	Відволікання	11	12.2%	
Неадаптивні когнітивні	Дисимуляція	10	11.1%	26.7%
	Розгубленість	7	7.8%	
	Ігнорування	4	4.4%	
	Покора	3	2.2%	
Неадаптивні емоційні	Придушення емоцій	11	12.2%	27.8%
	Покірність	6	6.7%	
	Агресивність	6	6.7%	
	Самозвинувачення	2	2.2%	
Неадаптивні поведінкові	Відступ	19	21.1%	27.8%
	Активне уникнення	6	6.7%	

Домінуючим не тільки серед адаптивних емоційних копінг-стратегій, а й у загальному переліку копінг-стратегій виявився «Оптимізм» (53.3%). Наступна найбільш повторювана серед респондентів стратегія є «Відступ»

(21.1%). Далі у порядку зменшення йдуть «Відносність» (15.6%), «Збереження самовладання», «Встановлення власної цінності» та «Компенсація» з однаковою частотою (14.4%).

Цікаво, що хоча «Проблемний аналіз» увійшов до домінуючої серед когнітивних копінг-стратегій групи, «Відступ» – відмова від будь-яких дій та пасивність, – виявилась більш вживаним копінгом серед респондентів. Це може вказувати на тенденції до використання неадаптивних копінг-стратегій серед частини респондентів.

3.2. Чинники резилієнтності в українських жінок на основі контент-аналізу

З метою виявлення можливих чинників резилієнтності або сенсів, у частині анкетних даних було запропоновано відкрите питання: «Що або хто надає Вам сил триматись у складні часи та продовжувати жити, йти своїм шляхом далі?» Питання розташовувалось останнім у частині анкетних даних, перед опитуванням за методиками. Таким чином, на ньому не мало бути акценту важливості, воно було частиною загальних питань.

На першому етапі аналізу всі отримані відповіді розглядались як текст. Було підраховано кількість слів у кожній відповіді (за виключенням службових частин мови). Загальна кількість слів склала $n = 334$, діапазон кількості слів на одну відповідь від 1 до 19. Розраховані статистичні дані наступні: середнє вибіркове = 3.7, мода = 1, медіана = 3. Це свідчить про те, що більшість респондентів обмежувались короткими відповідями у 3-4 слова, найбільш повторюваними були відповіді в одне слово, випадки ж з розгорнутими відповідями — поодинокі. Відсоткове співвідношення кількості слів у відповідях представлені у табл. 3.7. Стандартне відхилення ($SD = 3.289$) вказує на значну варіативність у відповідях. Це вказує на те, що респонденти використовували різні стилі та підходи до відповідей, свідчить про

унікальність думок. Коефіцієнт варіативності ($CV = 0.886$) більше за 0.33, що підтверджує мінливість та не стабільність вибірки.

Таблиця 3.7.

**Результати частотного аналізу довжини відповідей на відкрите питання:
«Що або хто надає Вам сил триматись у складні часи та продовжувати
жити, йти своїм шляхом далі?»**

Кількість слів у відповіді	n відповідей	%
1 слово	25	27.8%
2-4 слова	42	46.7%
5-10 слів	19	21.1%
11-19 слів	4	4.4%

Найчастіше повторювані слова у масиві: «чоловік» (16), «діти» (15), «дитина» (9), «робота» (9), «сім'я» (8), «віра» (7), «друзі» (6), «родина» (5).

Другим етапом був проведений контент-аналіз, складові частини відповідей згруповані за змістовними категоріями: соціальні зв'язки, орієнтація на себе (особисті якості), прагнення, професійна діяльність, обов'язки, гедоністичні джерела (задоволення та уникнення страждань), патріотичні мотиви тощо.

71.1% від загальної кількості відповідей були класифіковані як соціальні зв'язки різного типу від чітко визначених соціальних ролей (наприклад, «чоловік», «син», «колеги по роботі») до безособових загальних відповідей («спілкування», «волонтери», «знайомі і не дуже люди в соцмережах»). Відповіді, що стосувались професійної діяльності не були включені до групи соціальних зв'язків, виключенням стала лише одна відповідь, наведена у прикладі вище, де чітко зрозумілий підтекст соціальної взаємодії. Загалом професійна діяльність як джерело підтримки та стійкості респондентів була згадувана лише у 10% від загальної кількості відповідей. Хоча декілька відповідей були більш інформаційними: «результати моєї роботи», «моя робота (психолог)» – у підтексті наявний контекст дії зазначеного фактору на респондентів, а саме задоволення. На мою думку, це важливий нюанс, який варто враховувати при подальшому аналізі та майбутніх дослідженнях. У

питаннях резилієнтності важливий саме контекст, і у наведених прикладах на резилієнтність може впливати не сама наявність чи відсутність професійної діяльності, а саме контекст її дії на респондента: «колеги по роботі» – джерело підтримки, «результати моєї роботи» – джерело підвищення самоцінності та впевненості у собі, «моя робота (психолог)» – джерело підвищення власної значущості тощо.

Серед соціальних зв'язків найбільш домінуюча підгрупа родинних зв'язків – 62.2%. Частотний аналіз окремих слів та груп слів всередині підгрупи родинних зв'язків наведений у табл. 3.8. При порівнянні помітно, що частота відповідей про дітей (соціальна роль матері) майже вдвічі більша за згадування чоловіків (соціальна роль дружини), і в 3.4 рази більша за згадування батьків (значущість родинних стосунків із батьками).

Для розуміння можливих мотиваційних компонентів наведу кілька прикладів відповідей з підгрупи родинних зв'язків: «Велику роль відіграє чоловік. Він підтримує, заспокоює та надихає», «Відповідальність за життя дитини», «Відповідальність за дитину», «Тільки мій син дає сили бути сильною», «турбота про брата й чоловіка у війську та поїздки до них на ЛБЗ», «Мама, яка не має страждати в окупації ще й через те, що я здала і показую свою депресію». Отже, для українських жінок має сенс турбота та відповідальність, мотивація мобілізувати внутрішні ресурси та бути сильною заради когось, використання копінг-стратегій «Надання сенсу» та «Альтруїзму» (за класифікацією Е. Хейма). Ці контексти також варто враховувати для подальшого аналізу та майбутніх досліджень.

Загалом соціально значущі обов'язки та відповідальність у різноманітних варіаціях (не тільки у родинних стосунках) займають 36.7%. Також варто відмітити групу відповідей стосовно різноманітних прагнень: мрії, цілі, плани, сенси та мотивації – що займають 23.3%. Майже на рівні йде Я-компонент, який займає 22.2% у класифікації відповідей. Обидві групи: Прагнення та Я-компонент – дуже близькі та мають перспективи для подальшого аналізу та розвитку. Спираючись на результати досліджень

(Бордмен та ін., 2008), згаданих у першому розділі, низькі впевненість у собі, самооцінка та самоефективність суттєво впливають на рівень резиліентності у жінок [32]. Розуміння власної сили та значущості українських жінок – це важливі аспекти, на які варто звернути увагу у перспективі.

Таблиця 3.8.

Результати частотного аналізу відповідей підгрупи родинних зв'язків

Слова та групи слів	Загальна кількість	
«чоловік», «мій чоловік»	16	62.2% від n=90
«діти», «мої діти» (15); «дитина», «новонароджена дитина» (9); «син», «мій син» (4); «донька» «моя донька» (2); онуки (1)	31	
«сім'я», «моя сім'я» (8); «родина», «моя родина» (5); «родичі» (1); «рідні», «рідні люди» (4)	18	
«батьки» (6), «мама» (2), «старенькі» (1)	9	
«брат» (2)	9	

Інші, менш частотно виражені класифікації відповідей та приклади відповідей відображені у табл. 3.9.

Таблиця 3.9.

Результати контент-аналізу відповідей на питання «Що або хто надає Вам сил триматись у складні часи та продовжувати жити, йти своїм шляхом далі?»

Класифікація	Приклади відповідей	n	% від n=90
Соціальні зв'язки	«Моя донька, та рідні люди. Чоловік», «Спілкування», «Друзі. Війна та час довели мені, що дружба може рятувати, а друзі – підтримувати та допомагати не гірше за рідних», «друзі», «Синочок, чоловік та батьки», «Знайомі і не дуже люди в соцмережах», «сім'я», «спілкування з приємними мені людьми», «Подруги, звернення до психологів»	64	71.1%
Родинні зв'язки	«чоловік», «діти», «сім'я», «родина», «батьки», «мама», «підтримка близьких», «Синочок, чоловік та батьки», «Родина - мама та брат»	56	62.2%
Обов'язки	«Відповідальність за життя дитини», «Люди за якими мені потрібно доглядати», «Відповідальність за дитину», «собака», «турбота про брата й чоловіка у війську та поїздки до них на ЛБЗ», «Мама, яка не має страждати в окупації ще й через те, що я здала і показую свою депресію»	33	36.7%

Продовж., табл. 3.9.

Класифікація	Приклади відповідей	n	% від n=90
Я-компонент (особисті якості, орієнтація на себе)	«Відчуття внутрішньої основи», «Я сама», «Я. Любов до себе і до цього життя!», «Я», «Мій "пофігізм"», «Опора на себе», «в першу чергу я сама», «Також, я великий оптиміст...» «Мої внутрішні опори, нові мрії», «моя внутрішня сила», «Мої внутрішні усвідомлення», «я сама стараюсь себе витягнути з депресії в якій знаходжусь», «Немає іншого вибору»	20	22.2%
Прагнення, сенси, мотивації	«Мрії та цілі», «Плани на майбутнє», «мотивація», «цілі, місія, значимість, відповідальність, інакше не можу», «життєвий досвід», «дисципліна», «Любов до себе і до цього життя!», «Холодний розум, цілеспрямованість, занятість», «Також, я великий оптиміст, тому віра у мирне майбутнє спонукає йти далі», «всі труднощі в житті - це уроки, я із задоволенням вчусь, як до війни, так і зараз», «нові мрії»	21	23.3%
Професійна діяльність	«робота», «моя робота (психолог)», «колеги по роботі», «результати моєї роботи»	9	10%
Віра	«віра в найкраще», «віра у світле майбутнє», «думки, що це колись закінчиться», «віра у мирне майбутнє спонукає йти далі, до перемоги», «надія на закінчення війни», «усвідомлення, що усі проблеми тимчасові, війна також закінчиться»	11	12.2%
Патріотизм	«Віра в ЗСУ», «любов до України», «ще вірю у нашу Перемогу», «незламні люди»	6	6.7%
Спорт	«спорт», «біг»	6	6.7%
Допомога іншим	«люди за якими мені потрібно доглядати», «волонтерство»	4	4.4%
Хобі, творчість	«творчість, книги», «хобі, волонтерство та інше», «відволікання на хоббі», «ескапізм у фандомне середовище», «книги», «малювання»	7	7.8%
Психологія	«мій психолог», «психологія», «звернення до психологів», «групові психологічні сесії»	6	6.7%
Тварини, природа	«Мабуть, кішка») Я її взяла у травні 2022 і зараз відчуваю відповідальність за неї», «пес», «собака», «тварини», «природа»	6	6.7%

На останок хочу відзначити ще декілька відповідей, які можуть відображати негативні аспекти адаптації українських жінок до впливу воєнного стану: «Немає іншого вибору», «спілкування... але це важко». Ці відповіді відображають унікальні емоційні та когнітивні стани респондентів, прийняття та розуміння необхідності подальшого руху як копінг-стратегію. І

також ці відповіді дають розуміння про можливий брак внутрішніх та зовнішніх ресурсів, можливе психофізіологічне виснаження. Як зазначалось раніше, у сучасних українських жінок багато соціально-значущих ролей, і вони можуть не тільки надихати та давати сенс, не тільки підтримувати та мотивувати, а й призводити до вигорання та застосування неадаптивних копінгів.

Отже, відомості, отриманні з відповідей на питання: «Що або хто надає Вам сил триматись у складні часи та продовжувати жити, йти своїм шляхом далі?» – та контент-аналізу мають практичне значення для перспективи подальших досліджень чинників резилієнтності українських жінок.

3.3. Взаємозв'язок структурних компонентів резилієнтності українських жінок

Для встановлення впливу змін окремих показників на зміни в інших було розраховано коефіцієнти кореляції. Отримані коефіцієнти порівнювались із таблицею критичних значень для кореляції Пірсона відповідно до об'єму вибірки (див. табл.3.10.)

Таблиця 3.10.

Критичні значення коефіцієнта кореляції r Пірсона [20]

Об'єм вибірки, n	p			
	0.10	0.05	0.01	0.001
90	0.174	0.207	0.27	0.341

Загальні результати кореляційного аналізу взаємозв'язків показників за різними шкалами представлені у табл.3.11.

При кореляційному аналізі взаємозв'язків між результатами за методикою Коннор-Девідсона CD-RISC-10 (адаптація Школіна та ін., 2020) та результатами за методикою диспозиційного оптимізму LOT-R (адаптація Лукова, 2023) було підтверджено позитивний зв'язок. Коефіцієнт кореляції $r = 0.419$ ($p < 0.001$) — що вказує на статистично значущий кореляційний зв'язок,

частковий та стабільний вплив. Тобто, чим вищий рівень диспозиційного оптимізму, тим буде вище і його резилієнтність.

Таким чином, підтвердження наукових відомостей про вплив диспозиційного оптимізму на резилієнтність вказує на надійність методики, на її відповідну придатність до отриманої вибірки та надійність проведеного емпіричного дослідження та статистичних розрахунків. Також, варто відзначити контекст проведеного емпіричного дослідження: воно проводилось на третій рік повномасштабної війни, а результати інтерпретувались за квартильною шкалою, що проходила апробацію та валідизацію у мирні часи. Отримані результати кореляційного аналізу також підтвердили універсальність взаємозв'язку резилієнтності та диспозиційного оптимізму навіть в умовах воєнного стану.

Кореляційний аналіз між рівнем резилієнтності (CD-RISC-10) та шкалою «Вирішення проблем» за методикою «Індикатор копінг-стратегій» CSI Дж. Амірхана дав статистично значущий результат $r = 0.349$ ($p < 0.001$), що вказує на помірний позитивний зв'язок. Використання активних поведінкових копінг-стратегій (використання усіх наявних ресурсів, пошук можливих способів позитивного вирішення) здійснює позитивний вплив на резилієнтність у стресових ситуаціях та відіграє важливу роль у психоемоційній підтримці українських жінок.

Також, був підтверджений кореляційний зв'язок між рівнем резилієнтності (CD-RISC-10) та шкалою «Уникнення проблем» «Індикатор копінг-стратегій» CSI Дж. Амірхана. Коефіцієнт кореляції $r = -0.38$ ($p < 0.001$) є статистично значущим та вказує на негативний (або зворотній) зв'язок на рівень резилієнтності. Зменшення частоти використання неадаптивних поведінкових копінг-стратегій (активне уникання, відступ) може бути одним з пунктів для планування інтервенцій, спрямованих на покращення резилієнтності через розвиток більш адаптивних копінг-стратегій подолання стресу.

Таблиця 3.11.

Результати кореляційного аналізу

	CD-RISC-10	LOT-R	Шкала «вирішення проблем»	Шкала «пошук соціальної підтримки»	Шкала «уникнення проблем»
Резилієнтність за CD-RISC-10		$r = 0.419$ $p < 0.001$	$r = 0.349$ $p < 0.001$	$r = 0.023$ $p > 0,10$	$r = -0.38$ $p < 0.001$
Диспозиційний оптимізм LOT-R	$r = 0.419$ $p < 0.001$		$r = 0.255$ $p < 0.05$	$r = 0.176$ $p < 0.1$	$r = -0.181$ $p < 0.1$
Шкала «вирішення проблем»	$r = 0.349$ $p < 0.001$	$r = 0.255$ $p < 0.05$		$r = 0.169$ $p > 0,10$	$r = -0.173$ $p > 0,10$
Шкала «пошук соціальної підтримки»	$r = 0.023$ $p > 0,10$	$r = 0.176$ $p < 0.1$	$r = 0.169$ $p > 0,10$		$r = -0.287$ $p < 0.01$
Шкала «уникнення проблем»	$r = -0.38$ $p < 0.001$	$r = -0.181$ $p < 0.1$	$r = -0.173$ $p > 0,10$	$r = -0.287$ $p < 0.01$	
Вік	$r = 0.191$ $p < 0.1$	$r = 0.051$ $p > 0,10$	$r = 0.080$ $p > 0,10$	$r = -0.010$ $p > 0,10$	$r = -0.243$ $p < 0.05$
Зміни місця постійного проживання	$r = -0.048$ $p > 0,10$	$r = 0.055$ $p > 0,10$	$r = 0.020$ $p > 0,10$	$r = 0.067$ $p > 0,10$	$r = -0.032$ $p > 0,10$
Сімейний стан відносно осіб на піклуванні	$r = 0.151$ $p > 0,10$	$r = 0.027$ $p > 0,10$	$r = -0.025$ $p > 0,10$	$r = -0.118$ $p > 0,10$	$r = -0.211$ $p < 0.05$
Діяльність (навантаження)	$r = 0.285$ $p < 0.05$	$r = 0.163$ $p > 0,10$	$r = 0.082$ $p > 0,10$	$r = -0.184$ $p < 0.1$	$r = -0.056$ $p > 0,10$
Наявність хобі (відносно кількості типів)	$r = 0.220$ $p < 0.05$	$r = 0.196$ $p < 0.1$	$r = 0.117$ $p > 0,10$	$r = 0.143$ $p > 0,10$	$r = -0.171$ $p > 0,10$
Наявність підтримки	$r = -0.034$ $p > 0,10$	$r = -0.069$ $p > 0,10$	$r = 0.163$ $p > 0,10$	$r = -0.013$ $p > 0,10$	$r = -0.075$ $p > 0,10$

При кореляційному аналізі взаємозв'язків між результатами за методикою диспозиційного оптимізму LOT-R (адаптація Лукова, 2023) та методикою «Індикатор копінг-стратегій» CSI Дж. Амірхана було встановлено позитивний та статистично значущий зв'язок одразу з двома шкалами. Для шкали «Вирішення проблем» $r = 0.255$ ($p < 0.05$), для шкали «Пошук соціальної

підтримки» $r = 0.176$ ($p < 0.1$). Такий зв'язок вважається відносно слабким, проте для шкали «Вирішення проблем» він сильніший та більш вірогідний (95% випадків проти 90%). Результати вказують, що оптимістичний погляд на життя сприяє активнішому вирішенню складнощів та застосуванню адаптивних копінг-стратегій, що у свою чергу підтверджує важливість фактору оптимізму для формування резилієнтності.

Кореляційний аналіз взаємозв'язку результатів методик та текстових анкетних даних проводився з використанням кодування у цифрові показники. Так, зазначені зміни у місці постійного проживання кодувались за наступною схемою: 0 – для респондентів, що не зазнали зміни місця проживання через війну; 1 – для респондентів, що вимушено покидали постійне місце проживання, але вже повернулись; 2 – для респондентів, що стали внутрішньо переміщеною особою; 3 – для респондентів, що були вимушені виїхати за кордон через війну. Тобто, при встановленні негативного статистично значущого зв'язку було б доведено негативний вплив зміни постійного місця проживання через війну на резилієнтність. Подібна гіпотеза була висунута мною у тезах, що були подані на Тиждень науки – 2024 (проводився 15–19 квітня 2024 року). Гіпотеза: «Відчуття рідного дому, перебування у власній оселі, навіть в умовах постійних обстрілів та небезпеки, позитивно впливає на особисту резилієнтність, збільшує психологічну стійкість [23, с. 77]» – не отримала підтвердження. Коефіцієнт кореляції $r = -0.048$ вказує лише на негативну тенденцію, але зв'язок не є статистично значущим, а отже вважається відсутнім.

Відомості про сімейний стан кодувались за кількістю груп осіб на піклуванні. Таким чином: 0 – для респондентів, що не мають ані дітей, ані літніх родичів; 1 – для респондентів, що мають або дітей, або літніх родичів; 2 – для респондентів, що мають і дітей, і літніх родичів на піклуванні. Статистично значущим виявився лише зв'язок зі шкалою «Уникнення проблем» $r = -0.211$ ($p < 0.05$). Такі результати вказують на тенденцію до активного пошуку рішень у складних ситуаціях респондентів, що мають хоч

одну з зазначених груп на піклуванні. Респонденти, які ж не мають обов'язків перед дітьми або літніми родичами можуть бути більш схильними до уникання та ігнорування (неадаптивним поведінковим копінг-стратегіям). Соціальні ролі та наявні обов'язки можуть бути важливими елементами розвитку більш адаптивної поведінки у складних життєвих ситуаціях, і опосередкованого незначного впливу на підвищення резилієнтності через адаптивні поведінкові копінг-стратегії.

Відомості про діяльність кодувались за ступеню навантаження на респондента. Так, кожен вид діяльності: професійна діяльність, волонтерство, навчання дорівнювались 1 та підсумовувались. Відсутність трудової діяльності дорівнювалась 0. Статистично значущім виявився зв'язок із резилієнтністю $r = 0.285$ ($p < 0.05$). Такий результат може свідчити про те, що активна залученість у різні види діяльності виступає і у ролі випробування, що загартовує, і у ролі ресурсу, що надає респондентам можливість бути активними та зосередженими, відчувати власну відповідальність та значущість.

Наявність підтримки у респондентів кодувалась наступним чином: 2 – для відповідей «так», 0 – для відповідей «ні», 1 – для двох відповідей, де респонденти сумнівались з відповіддю. Статистично значущих зв'язків не виявлено.

Наостанок, відомості про наявність хобі та преференції у їх виборі кодувались аналогічно до діяльності: кожна відповідь з певним типом хобі отримувала – 1, відсутність хобі – 0. Відповіді підсумовувались. Таким чином був отриманий масив даних з цифрами від 0 до 7. Статистично значущими виявилися зв'язки із резилієнтністю $r = 0.220$ ($p < 0.05$) та диспозиційним оптимізмом $r = 0.196$ ($p < 0.1$). Отже, респонденти, що мають більшу кількість захоплень демонструють вищий рівень резилієнтності та оптимізму. Такі результати можуть вказувати на ресурсність хобі, які сприяють емоційному розвантаженню, стають джерелом натхнення та оазою спокою, сферою

самореалізації. Що у свою чергу підсилює резилієнтність та через задоволеність сприяє більш позитивному ставленню до життя.

Також, був помічений невеликий, але статистично значущий зв'язок між віком респондентів і резилієнтністю $r = 0.191$ ($p < 0.1$). Між віком та шкалою «Уникнення проблем» статистично значущий зв'язок має зворотній характер впливу $r = -0.243$ ($p < 0.05$). Такі результати можуть вказувати на вплив життєвого досвіду на підвищення резилієнтності за рахунок наявності внутрішніх та зовнішніх ресурсів, а також використанню адаптивних копінг-стратегій. Цей результат важливий, оскільки на думку Рейчел Єгуди за рахунок завчасної практики адаптивних копінг-стратегій у відповідь на травму чи негаразди можна підвищити свою резилієнтність до того, як травма чи негаразди трапляться [60, с. 11]. Тобто, можливо отримати додатковий життєвий досвід через навчання так само, як жінки на тренуваннях з самооборони у безпечних умовах напрацьовують навичку давати ефективну відсіч у разі небезпеки.

Отже, оскільки резилієнтність багатокomпонентний конструкт усі виявлені статистично значущі зв'язки можна вважати потенційно важливими для розвитку та підтримання високого опору складним життєвим ситуаціям, кризам та негараздам, а також розвитку навичок використання адаптивних копінг-стратегій.

3.4. Практичні рекомендації розвитку та підтримки резилієнтності українських жінок в умовах воєнного стану

Перш за все, хочу зазначити, що інтервенції направлені на підвищення резилієнтності можна проводити до, під час та після стресових або травматичних ситуацій (Саутвік та ін., 2014) [60]. На резилієнтність можна позитивно впливати опосередковано через поліпшення соціальних умов та забезпечення основними соціальними та матеріальними ресурсами [60].

Для роботи на індивідуальному рівні потрібно перш за все знайти існуючі сильні сторони, які можна використати як «міцну основу» [60] для формування резилієнтності. Оскільки до питання підвищення та підтримки резилієнтності варто підходити індивідуально, наступний перелік рекомендацій можна використовувати у довільному порядку.

1. Розвиток та підтримка впевненості у собі, самооцінки та самоефективності. На мою думку, для українських жінок актуально починати саме з «Я-компоненту», оскільки соціальна взаємодія може суттєво впливати на зазначені чинники генетично успадкованої резилієнтності (Бордмен та ін., 2008) [32]. Працювати з цим можна, наприклад, через саморефлексію та складання списків особистих досягнень і якостей, через тренування навичок використання позитивних тверджень про себе, через розуміння власних прагнень і бажань, а також їх значущості, через самоприйняття власних чеснот та недоліків, а також конструктивне скеровування перфекціонізму.

2. Розвиток диспозиційного оптимізму. Один з вагомих чинників у структурі резилієнтності та найбільш повторюваний копінг за результатами цього дослідження. Позитивне мислення та ставлення до життя також сприяє активному пошуку рішень у складних ситуаціях. Працювати з цим можна, наприклад, через практики позитивного мислення, пошук можливостей та позитивних аспектів, конвертування подій у цінний досвід, через ведення щоденників досягнень та подяк, через залучення гумору, позитивних емоцій та обмеження спілкування з негативно налаштованими людьми.

3. Розвиток навичок застосування адаптивних копінг-стратегій відповідно до ситуації. Активне ставлення у вирішенні питань, збереження самовладання, надання допомоги, віра у власні можливості, співпраця та звернення до соціальної підтримки – всі ці копінг-стратегії сприяють підвищенню резилієнтності. Працювати з цим можна, наприклад, через розробку конкретних дрібних кроків для подолання ситуації, через планування та розвиток відчуття контролю та відповідальності за власні дії. На рис. 3.8.

наведені додаткові приклади використання адаптивних копінг-стратегій (Логвись О.) [11].

4. Розвиток навичок ефективного спілкування, підтримки та розширення соціальних зв'язків. Як показали результати контент-аналізу соціальні а також родинні зв'язки найчастіше згадувались як чинники, що допомагають триматись та жити далі у часи воєнного стану. Працювати з цим можна, наприклад, через навички звернення по допомогу, пораду, підтримку тощо, через розвиток навичок ефективного спілкування (відвертість, стриманість емоцій тощо).



Рис. 3.8. Поради психолога ТНПУ ім. В. Гнатюка Логвись О. «Як діяти в часи змін» [11]

5. Підтримка фізичного та психологічного здоров'я. Піклування про власний фізичний та емоційний стан є важливою складовою у гартуванні витривалості та розвитку любові до себе. Також регулярні фізичні вправи сприяють покращенню настрою та загального самопочуття. Працювати з цим можна, наприклад, через розвиток навички встановлення балансу між працею та відпочинком, через залучення спорту або активного відпочинку, медитацій, практик дихання. У питанні емоційного здоров'я важливе розуміння, що емоції не є поганими чи хорошими, незалежно від їх спектру, та розробка ефективних способів прояву емоцій у екологічний спосіб.

6. Пошук та підтримання хобі, інших видів діяльності. Як показали результати емпіричного дослідження саме ці чинники мали вплив на підвищення резилієнтності та оптимізму. Активна залученість у різні види діяльності позитивно впливає на відчуття власної значущості та спроможності, підвищує навички концентрації та соціальної взаємодії. Наявність хобі ж може слугувати ресурсом для відпочинку та наповнення, самореалізації та надавати відчуття власного контролю над досягненнями.

7. Освітні заходи, тренінги, опанування нових навичок. У першу чергу зазначені чинники позитивно впливають на розвиток та підтримання когнітивних здібностей, що у довгостроковій перспективі впливає на рівень резилієнтності. Освітні заходи стимулюють розвиток мислення та креативних підходів, що особливо актуально у вирішенні складних ситуацій, позитивно впливають на здатність до адаптації та навичок критичного мислення, покращенню пам'яті та уваги, розвитку навичок саморегуляції. Для останнього, наприклад, не можу не згадати програму «Самодопомога плюс» (Self-Help Plus, SH+) від BOOЗ, оскільки під час переддипломної практики мала можливість ознайомитись з нею, переконатись у її ефективності, пройти навчання та як фасилітатор провести повний груповий курс управління стресом для дорослих. У результаті проходження курсу «Самодопомога плюс» можна отримати наступні навички: фокусувати увагу на моменті «тут і зараз»;

опановувати власні емоції та думки; йти шляхом власних цінностей; проявляти доброту до себе та інших; керувати важкими думками та почуттями.

8. Розвиток навичок планування, постановки цілей, самомотивації та надання сенсів. Структурування життя, зниження хаосу та створення гнучких адаптивних до обставин планів може допомогти упоратись з мінливістю життя в умовах воєнного стану та розвитком навичок фокусування на важливому. Так, наприклад, маючи розроблений план на день, тиждень тощо можна підвищувати навички фокусуватись на власних справах, замість використання неадаптивних копінг-стратегій (уникання, відсторонення тощо).

Наостанок додаю, що люди наділені великим потенціалом для змін та адаптації у важких ситуаціях, проте «для цього їм потрібні основні соціальні та матеріальні ресурси (Саутвік та ін., 2014)» [60].

ВИСНОВКИ

1. На основі теоретико-методологічного дослідження розкрили зміст поняття резилієнтності, її чинників та особливості прояву резилієнтності у жінок. Було встановлено, що резилієнтність є багатокомпонентним психологічним конструктом та може розглядатись як процес, явище та властивість (не є рисою) позитивної адаптації до труднощів, негараздів та лиха, із збереженням функціональності та відносно швидким відновленням. У процесі теоретичного дослідження було проведено аналіз визначень термінів *resilience* та *resiliency*, складено таблицю прикладів визначень в зарубіжній та україномовній науковій літературі, та встановлено що використання обох слів в англomовній науковій літературі синонімічне (мають однакове значення) та є особливістю мови. Також було встановлено, що науковці не радять взагалі використовувати термін *resiliency*, обмежуючись терміном *resilience* та додавати про що саме йдеться мова: процес, явище або властивість. А тому в українській науковій літературі під час адаптацій коректно використовувати єдиний термін «резилієнтність».

Серед запропонованих у науковій літературі визначень резилієнтності варто відзначити мультисистемний підхід Е. Мастен, яка розглядає резилієнтність крізь призму тісного взаємозв'язку особистісних, сімейних, соціальних та культурних систем. Такий підхід відкриває перспективи для підвищення особистісної резилієнтності членів соціально-культурного середовища через вплив на рівні організацій, спільнот та державних департаментів, шляхом формування систем підтримки та забезпечення основними соціальними та матеріальними ресурсами. Упевненість, наприклад, що громада надасть комфортне місце проживання у разі втрати житла від агресії збройних сил РФ, або можливість отримати професійне навчання, працевлаштування та підтримку на період безробіття можуть позитивно вплинути на резилієнтність на індивідуальному рівні. Таким чином, нашу резилієнтність можуть формувати не тільки особисті дії та якості, а й

соціальні, гуманітарні та економічні умови у межах міст, селищ та країни в цілому.

Серед структурних компонентів та чинників резилієнтності найчастіше вказуються такі: оптимізм, орієнтація на вирішення ситуації, прийняття відповідальності, відкритість та гнучкість (у тому числі когнітивна та емоційна гнучкість), навички керування стресом та саморегуляції, самоефективність, самооцінка, орієнтація на планування, створення взаємозв'язків (соціальних контактів), створення цілей та сенсів, розвиток когнітивних здібностей, самовдосконалення, наявність зовнішніх ресурсів (у тому числі соціальної підтримки), витривалість, активні копінг-стратегії, позитивні емоції, гумор, духовність або віра, прийняття страху як норми та можливості, фізичне гартування тіла, резилієнтні рольові моделі.

2. Розробили процедуру дослідження та описали методичне забезпечення емпіричного дослідження резилієнтності у жінок. Були систематизовані відомості та складені характеристики найпоширеніших існуючих методик дослідження резилієнтності та доступних в україномовній адаптації методик дослідження резилієнтності, її чинників та копінг-стратегій. Також було проведено аналіз існуючих перекладів методики Коннор-Девідсона та внесені уточнення у переклад її назви. У результаті теоретико-методологічного аналізу було розроблено процедуру емпіричного дослідження та описане методичне забезпечення, що включало використання таких методик, як шкала резилієнтності Коннор-Девідсона (CD-RISC-10), методика диспозиційного оптимізму (Тест життєвих орієнтацій LOT-R), методики діагностики копінг-стратегій Е. Хейма та «Індикатор копінг-стратегій» CSI Дж. Амірхана.

3. На основі емпіричного дослідження описали особливості резилієнтності, її чинників та повторювальних копінгів (чинників резилієнтності) в українських жінок; описали структуру резилієнтності українських жінок на основі кореляційного аналізу. Було встановлено зниження загального рівня резилієнтності відповідно до шкали оцінювання,

розробленій у мирні часи. Для більш повного розуміння змін було розраховано квартильні оцінки відповідно до отриманих даних вибірки, та порівняно результати за обома шкалами квартильних оцінок, що надало більш розгорнутого розуміння сутності змін. Таким чином, змінились межі помірного та низького рівнів резилієнтності українських жінок, що свідчить про зниження загального рівня резилієнтності за рахунок саме цих двох груп під впливом сучасного контексту. Респонденти, що у мирні часи попали би у групу з низькою резилієнтністю, тепер статистично заповнюють проміжок помірної групи. Подібним чином було розраховано шкалювання для методики диспозиційного оптимізму (Тест життєвих орієнтацій LOT-R), що допомогло побачити взаємозв'язки із рівнем резилієнтності. Порівняння результатів методики диспозиційного оптимізму з описовою статистикою минулого року показало не суттєві позитивні зміни рівня диспозиційного оптимізму.

На основі отриманих емпіричних даних було встановлено найбільш повторювані копінг-стратегії, пов'язані із активним вирішенням проблем, пошуком соціальної підтримки та позитивним ставленням до життя (Оптимізм, Відносність, Збереження самовладання, Встановлення власної цінності, Компенсація за класифікацією Е. Хейма), підтверджено взаємозв'язок складових компонентів резилієнтності шляхом кореляційного аналізу. Кореляційний аналіз також підтвердив зворотній зв'язок між резилієнтністю та використанням копінг-стратегій спрямованих на уникнення проблем. Додатково були зібрані анкетні дані та проаналізовані відповіді на відкрите питання: «Що або хто надає Вам сил триматись у складні часи та продовжувати жити, йти своїм шляхом далі?» – що дозволило глибше розкрити мотиви та джерела підтримки українських жінок, а також окреслило перспективи подальших досліджень чинників резилієнтності у жінок в актуальному українському контексті.

4. Розробили практичні рекомендації щодо формування та психологічної підтримки резилієнтності українських жінок. Було розроблено практичні рекомендації для психологів та фахівців допомагаючих професій

щодо формування та психологічної підтримки резилієнтності українських жінок в умовах воєнного стану. Практичні рекомендації включають заходи розвитку резилієнтності через розвиток впевненості у собі, самооцінки, диспозиційного оптимізму, навичок застосування адаптивних копінг-стратегій, навичок ефективного спілкування, підтримки та розширення соціальних зв'язків, самореалізації, освітні заходи, зміцнення фізичного та психологічного здоров'я.

Результати кваліфікаційної роботи та етапи досліджень, що до неї входять, розширили уявлення про структурні елементи резилієнтності українських жінок, виявили значущі психологічні чинники та сформували основу для подальших практичних і теоретичних розробок у цій галузі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Psychosomatic Medicine And General Practice*. 2019. 4 (4). URL: <http://ir.librarynmu.com/handle/123456789/6142> (дата звернення: 19.04.2024).
2. Грішин Е. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені ГС Сковороди «Психологія»*. 2021. 64. С. 62–81. URL: <http://journals.hnpu.edu.ua/index.php/psychology/article/view/3635/3684> (дата звернення 09.09.24).
3. Губер Н. С. Гендерні та статеві особливості резильєнтності: теоретичний аналіз сучасних досліджень. *The 1 st International scientific and practical conference “European congress of scientific achievements”*. Barca Academy Publishing, Barcelona, Spain. 2024. 439 p. (p. 227 – 230). URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2024/01/EUROPEAN-CONGRESS-OF-SCIENTIFIC-ACHIEVEMENTS-29-31.01.24.pdf> (дата звернення 28.09.24).
4. ЕТИМОН – тлумачення, орфографія, новий правопис онлайн. *СЛОВНИК UA*: веб-сайт. URL: <https://slovnyk.ua/index.php?swrd=етимон> (дата звернення: 07.09.2024).
5. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf> (дата звернення 10.10.24).
6. Кокун О. М. Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»: препринт. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2022. 46 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/731505/1/Препрінт_Кокун.pdf (дата звернення 10.10.24).

7. Коkun О. М. Діагностика професійної життєстійкості та психофізіологічної стійкості: методичні рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 58 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/739679/> (дата звернення 10.10.24).
8. Коkun О. М. Психодіагностичні показники рівня психічного здоров'я дорослого населення України після перших місяців війни. *Актуальні проблеми психології*. 2022. 5: 22. С. 78 – 86. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732780/3/Макет_2022.pdf#page=78 (дата звернення 10.10.24).
9. Коkun О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734632/> (дата звернення: 12.04.2024).
10. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія*. 2018. Вип. 14. С. 26–64. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/716873/> (дата звернення 14.09.24)
11. Логвись О. Поради психолога ТНПУ: як зберігати спокій і впевненість у час тривожних подій. *ТНПУ Ім. В. Гнатюка* : веб-сайт. URL: <https://tnpu.edu.ua/news/6926/> (дата звернення 12.11.2024).
12. Лукова С. В. Валідизація української версії методики диспозиційного оптимізму (Life Orientation Test-Revised–lot-R). *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2023. 1. С. 47–55. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1288> (дата звернення 10.10.24).
13. Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В. І. Моросанова – Кафедра психології та педагогіки ФСП НТУУ «КПІ ім. Ігоря Сікорського» : веб-сайт. URL: <https://psy.kpi.ua/studentam/personal-growth/опитувальник-стиль-саморегуляції-п/> (дата звернення 10.10.24).
14. Особистісний опитувальник «SACS» Стівена Е. Хобфолла *ТНПУ Ім. В. Гнатюка* : веб-сайт. URL:

https://elr.tnpu.edu.ua/pluginfile.php/457695/mod_resource/content/1/Metodika_SACS.pdf (дата звернення 10.10.24).

15. Просветова А., Вавринів О., Заверуха О. Гендерні особливості стресостійкості майбутніх поліцейських в умовах воєнного стану. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/7632/1/Prosvetova%20Alina.pdf#> (дата звернення 28.09.24).

16. Сергієнко Л. П. Основи наукових досліджень у психології: кваліфікаційні та дипломні роботи. Навчальний посібник. — К.: «Видавничий дім «Професіонал», 2009. — 240 с.

17. Стівен М. Саутвік, Денніс С. Чарні, Джонатан М. ДеП'єрро. Резилієнтність: мистецтво долати найбільші виклики життя. *Видання третє*. Львів: Видавництво «Компанія «Манускрипт»», 2024. — 400с.

18. Стівен М. Саутвік, Денніс С. Чарні. Резилієнтність: мистецтво долати найбільші виклики життя. *Видання друге*. Львів: Галицька Видавнича Спілка, 2022. — 384 с.

19. Стійкість волонтерів. *U-Report УКРАЇНА*: веб-сайт. URL: <https://ukraine.ureport.in/story/1617/> (дата звернення 07.04.24).

20. Таблиці функцій та критичних точок розподілів. Розділи: Теорія ймовірностей. Математична статистика. Математичні методи в психології. / Укладач: М. М. Горонескуль. — Х.: УЦЗУ, 2009. — 90 с. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/1530/1/Tablici.pdf> (дата звернення 24.10.24).

21. Фарисей В. А. Волонтерський рух як форма взаємодії влади і громадянського суспільства під час війни в Україні: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр». /ЧНУ ім. Петра Могили, 2023. 87с. URL: <https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/handle/123456789/2601> (дата звернення 07.04.24).

22. Федорова Ю.Ю. Поняття резилієнтності в українській та зарубіжній психології. «Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі» : зб. матеріалів V Всеукр. наук.-практ. конф.

Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2024. С. 316-318. URL: <https://zp.edu.ua/conference-2024-2-3> (дата звернення 01.09.2024).

23. Федорова Ю.Ю. Резилієнтність українських жінок в умовах воєнного стану (до постановки проблеми). *Тиждень науки-2024. Факультет соціальних наук*: зб. тез доповідей наук.-практ. конф. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2024. С. 75-76. URL: <https://zp.edu.ua/conference-2024-4-1> (дата звернення 01.09.2024).

24. Чернобровкіна В., Чернобровкін В. Феномен резилієнс у контексті соціоекологічного підходу і дискурсу. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. 2020. № 3. С. 59–66. URL: <https://doi.org/10.18523/2617-2348.2020.3.59-66> (дата звернення 28.09.24).

25. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 : практичний посібник / Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г. С. Костюка. Київ, 2022. 128 с. (дата звернення 12.09.24).

26. Школіна Н. В., Шаповал І. І., Орлова І. В., Кедик І. О., Станіславчук М. А. Адаптація та валідизація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора–Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*. 2020. №80 (2). URL: <https://doi.org/10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236> (дата звернення 10.10.24).

27. Яцюк М. В. Психологія саморегуляції особистості. Психологічний практикум / Укладач: Марія Яцюк. КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти». Вінниця. 2023. — 81 с. URL: https://docs.academia.vn.ua/bitstream/handle/123456789/1547/Психологія%20саморегуляція%20Практикум%20%281%29_compressed.pdf?sequence=1&isAllowed=y (дата звернення 10.10.24).

28. Amirkhan J. H. A factor analytically derived measure of coping: The Coping Strategy Indicator. *Journal of personality and social psychology*. 1990.

59 (5), С. 1066–1074. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.5.1066> (дата звернення 10.10.24).

29. Amirkhan J. H. COPING STRATEGY INDICATOR. CSI—All Pages + Scoring. 2013. URL: https://www.researchgate.net/publication/257242535_CSI--All_Pages_Scoring (дата звернення 10.10.24).

30. Ann Masten. *Institute of Child Development*: веб-сайт. URL: <https://icd.umn.edu/ann-masten> (дата звернення: 19.08.2024).

31. Answers to your questions about transgender people, gender identity, and gender expression. *American Psychological Association*: веб-сайт. URL: <https://www.apa.org/topics/lgbtq/transgender-people-gender-identity-gender-expression> (дата звернення: 29.10.2024).

32. Boardman J. D., Blalock C. L., Button T. M. Sex differences in the heritability of resilience. *Twin Research and Human Genetics*. 2008. 11 (1). С. 12–27. URL: <https://doi.org/10.1375/twin.11.1.12> (дата звернення 28.09.24).

33. Bonanno G. A. Loss, Trauma, and Human Resilience. Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist* 2004. 59 (1). С. 20 – 28 URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066x.59.1.20> (дата звернення 04.04.24).

34. Clauss-Ehlers C., Yang Y. T., Chen W. C. Resilience from Childhood Stressors: The Role of Cultural Resilience, Ethnic Identity, and Gender Identity. *Journal of Infant, Child, and Adolescent Psychotherapy*. 2006. №5. С. 124–138. URL: [10.2513/s15289168jicap0501_7](https://doi.org/10.2513/s15289168jicap0501_7) (дата звернення 28.09.24).

35. Connor K. M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. *Depression and Anxiety*. 2003. № 18. С. 76–82 URL: <https://doi.org/10.1002/da.10113> (дата звернення 28.09.24).

36. Davidson J. R. T. Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) Manual. Unpublished. 2018. URL: <https://www.cd-risc.com/CD-RISC%20Manual%2008-19-18.pdf> (дата звернення 10.10.24).

37. Flagler Hall N. It's "resilience," not "resiliency." *UNC Asheville's NEMAC blog | Medium*: веб-сайт. URL: <https://medium.com/nemac-blog/its-resilience-not-resiliency-56c9e2d65792> (дата звернення: 20.08.2024).
38. Friborg O., Hjemdal O., Rosenvinge J. H., Martinussen M. A new rating scale for adult resilience: what are the central protective resources behind healthy adjustment? *International Journal of Methods in Psychiatric Research*. 2003. 12(2). С. 65–76. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6878238/> (дата звернення 10.10.24).
39. Gender. APA Dictionary of Psychology. *American Psychological Association*: веб-сайт. URL: <https://dictionary.apa.org/gender> (дата звернення: 29.10.2024).
40. Helmreich I., Kunzler A., Chmitorz A., König J., Binder H., Wessa M., Lieb K. Psychological interventions for resilience enhancement in adults. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2017. №2. С. 1–43. URL: <https://doi.org/10.1002/14651858.CD012527> (дата звернення 28.09.24).
41. Leslie Riopel. The Connor Davidson + Brief Resilience Scales. *Positive Psychology*: веб-сайт. 2019. URL: <https://positivepsychology.com/connor-davidson-brief-resilience-scale/> (дата звернення 10.10.24).
42. Lukova S., Fomenko K., Zhyvotovska L., Borysenko, V. Features of state and trait anxiety in adolescent athletes with different profiles of dispositional optimism *TPM: Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology*. 2023. Т. 30. № 4. С. 413–426. URL: <https://www.tpmap.org/wp-content/uploads/2024/06/4-1.pdf> (дата звернення 10.10.24).
43. Luthar S. S., Cicchetti D. The construct of resilience: implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*. 2000. 12 (4). С. 857-885. URL: <https://doi.org/10.1017/s0954579400004156> (дата звернення 08.09.24).

44. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*. 2001. 56 (3). С. 227–238. URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227> (дата звернення 28.09.24).
45. Masten A. S., Barnes A. J. Resilience in Children: Developmental Perspectives. *Children*. 2018. 5, 98. URL: <https://doi.org/10.3390/children5070098> (дата звернення: 10.08.2024).
46. Masten A. S., O'Connor M. J. Vulnerability, Stress, and Resilience in the Early Development of a High Risk Child. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. 1989. Volume 28, № 2, С. 274 – 278. URL: <https://doi.org/10.1097/00004583-198903000-00021> (дата звернення: 11.09.2024).
47. Nicole Celestine, Jo Nash. What is the Life Orientation Test and How To Use It? (LOT-R). *Positive Psychology*: веб-сайт. 2019. URL: <https://positivepsychology.com/life-orientation-test-revised/> (дата звернення 10.10.24).
48. Repository of Resilience Measures. Last Updated June 2022. *Lee Kum Sheung Center for Health and Happiness*. URL: <https://www.hsph.harvard.edu/health-happiness/repository-of-resilience-measures/> (дата звернення 10.10.24).
49. Reserve R., Arenaza-Urquijo E. M., Boyle R., Casaletto K. Sex and gender differences in cognitive resilience to aging and Alzheimer's disease. *Alzheimer's Dementia*. 2024. 20 (8). С. 5695–5719. URL: <https://doi.org/10.1002/alz.13844> (дата звернення 28.09.24).
50. Resilience Definition & Meaning. *Merriam-Webster*: веб-сайт. URL: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/resilience> (дата звернення: 06.09.2024).
51. Resilience Scale for Adults. *American Psychological Association* : веб-сайт. URL: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F07443-000> (дата звернення 10.10.24).

52. Resilience, n. meanings, etymology and more. *Oxford English Dictionary*: веб-сайт. URL: https://www.oed.com/dictionary/resilience_n (дата звернення: 06.09.2024).
53. Resilience. *American Psychological Association*: веб-сайт. URL: <https://www.apa.org/topics/resilience> (дата звернення: 21.04.2024).
54. RESILIENCE. English meaning. *Cambridge Dictionary*: веб-сайт. URL: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/resilience> (дата звернення: 06.09.2024).
55. Resiliency Definition & Meaning. *Merriam-Webster*: веб-сайт. URL: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/resiliency> (дата звернення: 06.09.2024).
56. Resiliency, n. meanings, etymology and more. *Oxford English Dictionary*: веб-сайт. URL: https://www.oed.com/dictionary/resiliency_n (дата звернення: 06.09.2024).
57. Resilire. Latin – English Dictionary. *ONLINE LATIN DICTIONARY*: веб-сайт. URL: <https://www.online-latin-dictionary.com/latin-english-dictionary.php?parola=resilire> (дата звернення: 07.09.2024).
58. Sex. APA Dictionary of Psychology. *American Psychological Association*: веб-сайт. URL: <https://dictionary.apa.org/sex> (дата звернення: 29.10.2024).
59. Shansky R. M. Sex differences in PTSD resilience and susceptibility: Challenges for animal models of fear learning. *Neurobiology of stress*. 2015. №1. С. 60 – 65. URL: <https://doi.org/10.1016/j.ynstr.2014.09.005> (дата звернення: 28.09.24).
60. Southwick S. M., Bonanno G. A., Masten A. S., Panter-Brick C., Yehuda R. Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*. Volume 5, 2014. URL: <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338> (дата звернення: 20.09.2024).
61. Stainton A., Chisholm K., Kaiser N., Rosen M., Upthegrove R., Ruhrmann S., Wood S. J. Resilience as a multimodal dynamic process. *Early*

Intervention in Psychiatry. 2019. №13. С. 725–732. URL: <https://doi.org/10.1111/eip.12726> (дата звернення 28.09.24).

62. Tsai J., Morissette S. B. Introduction to the special issue: Resilience and perseverance for human flourishing. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. 2022. 14 (S1). С. 1 – 3. <https://doi.org/10.1037/tra0001215> (дата звернення 08.09.24).

63. Vaishnavi S., Connor K., Davidson J. R. An abbreviated version of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), the CD-RISC2: Psychometric properties and applications in psychopharmacological trials. *Psychiatry research*. 2007. 152 (2–3). С. 293 – 297. URL: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2007.01.006> (дата звернення 08.09.24).

64. Werner E. E. Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai Longitudinal Study. *Development and Psychopathology*. 1993. 5(4). С. 503–515. URL: <https://doi.org/10.1017/S095457940000612X> (дата звернення 28.09.24).

65. Werner E. E., Smith R. S. Vulnerable but invincible: a longitudinal study of resilient children and youth. — New York: McGraw-Hill, 1982. 229 с. URL: <https://archive.org/details/vulnerablebutinv00emmy> (дата звернення: 12.09.2024).

66. Zimmerman M. A., Arunkumar R. Resiliency Research: Implications for Schools and Policy. *Social Policy Report*. 1994. № 4. С. 1 – 20. URL: <https://doi.org/10.1002/j.2379-3988.1994.tb00032.x> (дата звернення 08.09.24).

67. 74% українців долучались до волонтерства після 24 лютого 2022 року: що показали результати дослідження. *Українська Волонтерська Служба*: веб-сайт. URL: <https://volunteer.country/library/74-ukrayinciv-dolucalis-do-volonterstva-pislia-24-liutogo-2022-roku-shho-pokazali-rezultati-doslidzennia> (дата звернення 07.04.24).

ДОДАТКИ

Додаток А

Гугл-форма дослідження на тему:
«Резилієнтність українських жінок в умовах воєнного стану»

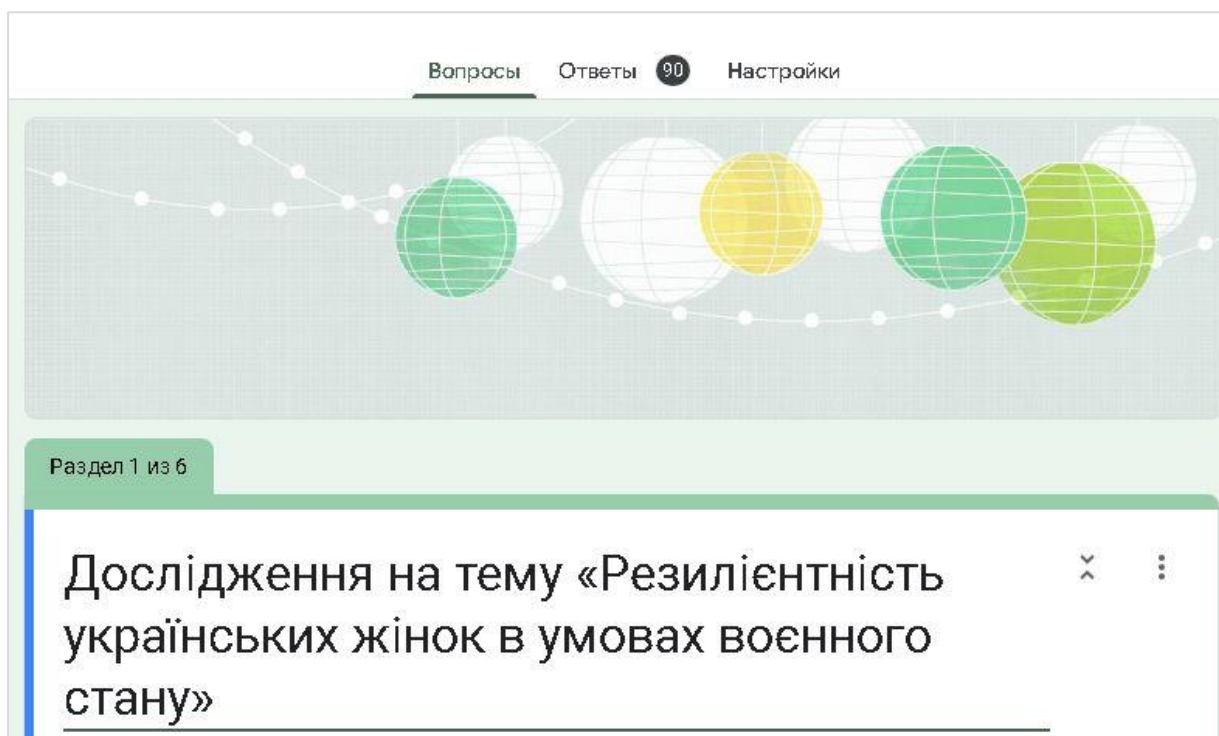


Рис. А. 1. Скрін гугл-форми дослідження

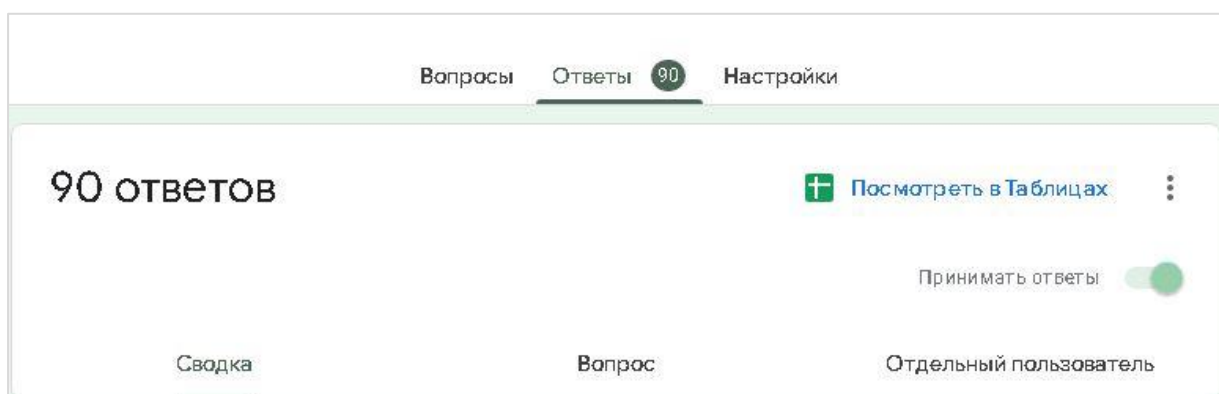


Рис. А. 2. Скрін гугл-форми дослідження (кількість респондентів)

Посилання на гугл-форму: <https://forms.gle/EnN75HqhZwg1exUN9>

Додаток Б

Шкала резилієнтності (стресостійкості) Коннор-Девідсона-10

(адаптація Школіна та ін., 2020) [26]

ШКАЛА СТРЕСОСТІЙКОСТІ КОННОРА – ДЕВІДСОНА-10 (CD-RISC-10)®

Ініціали □□□ Ід. □□□□□ № дата □□/□□/□□□□ візит □□ вік □□

Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтеся з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць. Якщо та чи інша ситуація не мала місця останнім часом, як би Ви, на Вашу думку, почувалися за таких обставин?

	Зовсім невірно (0)	Дуже рідко вірно (1)	Іноді вірно (2)	Часто вірно (3)	Майже завжди вірно (4)
1. Я можу адаптуватися до змін.	☐	☐	☐	☐	☐
2. Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху.	☐	☐	☐	☐	☐
3. Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають.	☐	☐	☐	☐	☐
4. Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим.	☐	☐	☐	☐	☐
5. Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів.	☐	☐	☐	☐	☐
6. Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди.	☐	☐	☐	☐	☐
7. У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити.	☐	☐	☐	☐	☐
8. Я не з тих, кого зупиняють невдачі.	☐	☐	☐	☐	☐
9. Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя.	☐	☐	☐	☐	☐
10. Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів.	☐	☐	☐	☐	☐

Підрахуйте бали у кожному стовпчику 0 + ____ + ____ + ____ + ____

Додайте суми по кожному стовпчику, щоб дізнатися загальний бал CD-RISC = _____

All rights reserved. No part of this document may be reproduced or transmitted in any form, or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, or by any information storage or retrieval system, without permission in writing from Dr. Davidson at mail@cd-risc.com. Further information about the scale and terms of use can be found at www.cd-risc.com. Copyright © 2001, 2017 by Kathryn M. Connor, M.D., and Jonathan R.T. Davidson, M.D. This version of the scale was developed as a work made for hire by Laura Campbell-Sills, Ph.D., and Murray B. Stein, M.D. Ukrainian version of this scale was created by the committee of experts. The committee includes: Mykola Stanislavchuk – Professor, MD, PhD, Head of Internal Medicine Chair №1 of National Pirogov Memorial Medical University, Vinnytsya, Iryna Shapoval – MD, Inna Orlova – MD, Natalia Litomina – bilingual translator with Ukrainian language as mother tongue, Svitlana Nechyporuk – bilingual translator with Ukrainian language as mother tongue, Galyna Gaponova – back-translator with English as mother tongue, Viktoria Kalantarov – back-translator with English as mother tongue, Kramar Valentyna – methodologist. Responsible for creating a Ukrainian version Iryna Shapoval shirina1312@gmail.com

Рис. Б. 1. Опитувальник «Шкала резилієнтності Коннор-Девідсона-10»

(адаптація Школіна та ін., 2020)

Категорії стресостійкості: перший квартиль — низька стресостійкість (CD-RISC-10 ≤26); другий і третій квартилі — помірна (>26 CD-RISC-10 ≤32); четвертий квартиль — висока стресостійкість (CD-RISC-10 >32) [26].

Додаток В

Шкала резилієнтності (психофізіологічної стійкості) Коннор-Девідсона-10
(адаптація Кокун О. М., 2022)

Реєстраційний бланк

П.І.Б. _____ Дата _____

Інструкція:
Вам пропонується оцінити себе за 10 твердженнями, обвівши кружечком відповідну цифру:

0 = повністю невірно
1 = зрідка вірно
2 = вірно час від часу
3 = часто вірно
4 = вірно майже у всіх випадках

	Повністю невірно			Вірно майже у всіх випадках	
	0	1	2	3	4
1. Здатний адаптуватися до змін	0	1	2	3	4
2. Можу впоратися з усім, що трапляється	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

Рис. В. 1. Опитувальник «Шкала резилієнтності Коннор-Девідсона-10»
(адаптація Кокун О. М., 2022)

Продовження дод. В

Таблиця В. 1.

Нормативні показники рівня резилієнтності (у балах) за Кокун О. М.

№	Рівень резилієнтності	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 Д

Методика диспозиційного оптимізму LOT-R / Тест життєвих орієнтацій LOT-R (адаптація Лукова С.В., 2023)

Україномовна версія Тесту життєвих орієнтацій LOT-R

Інструкція. Будь ласка, будьте щирими, даючи відповіді. Тут немає правильних чи неправильних відповідей. Відповідайте згідно зі своїми почуттями.

Оцініть, будь ласка, в балах кожне твердження:

0 – не згодний (-а),
 1 – скоріше не згодний(-а),
 2 – і так, і ні,
 3 – скоріше згодний (-а),
 4 – повністю згодний (-а).

1. У невизначених ситуаціях я зазвичай вірю, що все буде гаразд.
2. Мені легко розслабитися.
3. Якщо для мене щось може піти не так, як треба, це станеться.
4. Я завжди з оптимізмом дивлюсь у своє майбутнє.
5. Я дуже радію своїм друзям.
6. Для мене важливо бути чимось зайнятим.
7. Я майже ніколи не очікую, що все піде так, як я хочу.
8. Я не надто легко засмучуюся.
9. Я рідко розраховую на те, що зі мною станеться щось хороше.
10. Загалом я очікую, що зі мною станеться більше хороших речей, ніж поганих.

Підрахунок балів:

Пункти 1, 4 та 10 оцінюються за прямою шкалою (відповідають мірі оптимізму).
 Пункти 3, 7 та 9 оцінюються у зворотному порядку (або оцінюються окремо як міра песимізму).

Пункти 2, 5, 6 і 8 є наповнювачами і не підлягають оцінці.

Показник диспозиційного оптимізму визначається сумою балів за пунктами: 1, 4, 10 (у прямому порядку) та 3, 7, 9 (у зворотному порядку).

Рис. В. 1. Опитувальник «Тест життєвих орієнтацій LOT-R» (Лукова С.В., 2023)

Таблиця Д. 1.

Таблиця підрахунку балів (Федорова, 2024):

LOT-R		Шкала Лайкерта				
		1	2	3	4	5
		Зовсім не згодна	Скоріш не згодна	І так, і ні	Скоріше згодна	Повністю згодна
№	Характеристика твердження:	Бали				
1	оптимістичне	0	1	2	3	4
2	відволікаюче	0	0	0	0	0
3	песимістичне	4	3	2	1	0
4	оптимістичне	0	1	2	3	4
5	відволікаюче	0	0	0	0	0
6	відволікаюче	0	0	0	0	0
7	песимістичне	4	3	2	1	0
8	відволікаюче	0	0	0	0	0
9	песимістичне	4	3	2	1	0
10	оптимістичне	0	1	2	3	4

Продовження дод. Д

Таблиця Д. 2.

**Таблиця приблизної інтерпретації результатів Тесту життєвих
орієнтацій LOT-R надана сайтом Positive Psychology [47]**

Діапазон балів	Інтерпретація
0 – 13	Низький оптимізм (високий песимізм)
14 – 18	Помірний оптимізм
19 – 24	Високий оптимізм (низький песимізм)

Описова статистика за шкалами української версії LOT-R і результати порівняння розподілу чоловічої та жіночої підвбірок								
Субшкали	Респонденти чоловічої статі (Ч) (226)		Респонденти жіночої статі (Ж) (295)		Вся вибірка (521)		t (521) Ч/Ж	Розмір ефекту (d Коена)
	середнє	стандартне відхилення	середнє	стандартне відхилення	середнє	стандартне відхилення		
Оптимізм	9,05	2,29	8,49	2,47	8,74	2,41	2,65, p < 0.01	0,23
Песимізм	5,11	2,53	5,17	2,38	5,14	2,44	0,30, p = 0,77	0,03
Диспозиційний оптимізм	15,95	3,84	15,33	3,97	15,60	3,93	1,81, p = 0,07	0,16

Примітка. t (521) Ч/Ж – значення t-критерію Стьюдента, отримане в оцінці значущості різниць середніх оцінок у чоловічій та жіночій підвбірках.

Рис. В. 2. Таблиця описової статистики (Лукова С. В., 2023)

Додаток Е

Методика діагностики копінг-механізмів Е. Хейма (E. Heim)

(Зливков, Лукомська, Федан, 2016) [5]

Інструкція: Вам буде запропоновано ряд тверджень, що стосуються особливостей Вашої поведінки. Спробуйте згадати, яким чином Ви найчастіше вирішуєте стресові ситуації і ситуації, що потребують сильного емоційного напруження. Обведіть кружечком, будь ласка, той номер, який Вам підходить.

У кожному розділі тверджень необхідно вибрати лише один варіант, за допомогою якого Ви вирішуєте свої проблеми. Відповідайте, будь ласка, відповідно до того, як Ви справляєтеся з важкими ситуаціями протягом останнього часу. Довго не роздумуйте – важлива Ваша перша реакція. Будьте уважні!

Текст методики.

А

1. «Кажу собі: нині є щось важливіше, ніж труднощі»
2. «Кажу собі: це доля, потрібно з цим змиритися»
3. «Це несуттєві труднощі, не все так погано, в основному все добре»
4. «Я не втрачаю самовладання, зберігаю самоконтроль у складних ситуаціях та намагаюся нікому не показувати свій стан»
5. «Я намагаюся проаналізувати, все зважити і пояснити собі, що трапилося»
6. «Я кажу собі: порівняно із проблемами інших людей мої – це дрібниця»
7. «Якщо щось трапилося, на все воля Божа»
8. «Я не знаю що робити і мені часом здається, що мені не виплутатися з цих труднощів»
9. «Я надаю своїм труднощам особливого змісту, долаючи їх, я розвиваюся та самовдосконалююся»

10. «Нині я повністю не можу впоратися з цими труднощами, але згодом зможу впоратися і з ними, і з більш складними».

Б

1. «Я завжди обурююся несправедливістю долі до мене і виражаю свій протест»
2. «Я впадаю у відчай, ридаю і плачу»
3. «Я не дозволяю собі виражати емоції»
4. «Я завжди впевнений, що є вихід з важкої ситуації»
5. «Я довіряю подолання своїх труднощів іншим людям, які готові допомогти мені»
7. «Я впадаю у стан безнадійності»
8. «Я вважаю себе винним і отримую по заслугам»
9. «Я впадаю у лють, стаю агресивним»

В

1. «Я занурююся в улюблену справу, намагаючись забути про труднощі»
2. «Я намагаюся допомогти людям і в турботах про них забуваю про свої проблеми»
3. «Намагаюся не думати про свої проблеми»
4. «Намагаюся відволіктися і розслабитися (з допомогою алкоголю, заспокійливих засобів, смачної їжі тощо)»
5. «Щоб пережити труднощі, я беруся за здійснення давньої мрії (подорожую, вивчаю іноземну мову тощо)»
6. «Я намагаюся залишитися наодинці з собою»
7. «Я співпрацюю із значущими для мене людьми для подолання труднощів»
8. «Я зазвичай шукаю людей, здатних допомогти мені порадою»

Продовження дод. Е

Таблиця Е. 1.

Обробка результатів

Когнітивні копінг-стратегії	Емоційні копінг-стратегії	Поведінкові копінг-стратегії
А	Б	В
1. Ігнорування 2. Покора 3. Дисимуляція 4. Збереження самовладання 5. Проблемний аналіз 6. Відносність 7. Релігійність 8. Розгубленість 9. Надання сенсу 10. Встановлення власної цінності	1. Протест 2. Емоційна розрядка 3. Придушення емоцій 4. Оптимізм 5. Пасивна кооперація 6. Покірність 7. Самозвинувачення 8. Агресивність	1. Відволікання 2. Альтруїзм 3. Активне уникнення 4. Компенсація 5. Конструктивна активність 6. Відступ 7. Співпраця 8. Звернення

Таблиця Е. 2.

Інтерпретація результатів

Копінг-стратегії	Адаптивні	Неадаптивні	Відносно адаптивні
Когнітивні	(А5) Проблемний аналіз (А10) Встановлення власної цінності, (А4) Збереження самовладання	(А2) Покора (А3) Дисимуляція (А1) Ігнорування (А8) Розгубленість	(А6) Відносність (А7) Релігійність (А9) Надання сенсу
Емоційні	(Б1) Протест (Б4) Оптимізм	(Б3) Придушення емоцій (Б6) Покірність (Б7) Самозвинувачення (Б8) Агресивність	(Б2) Емоційна розрядка (Б5) Пасивна кооперація
Поведінкові	(В2) Альтруїзм (В7) Співпраця (В8) Звернення	(В3) Активне уникнення (В6) Відступ	(В1) Відволікання (В4) Компенсація (В5) Конструктивна активність

Адаптивні когнітивні копінг-стратегії – форми поведінки, спрямовані на аналіз труднощів і можливих шляхів їх подолання, підвищення самооцінки і самоконтролю, усвідомлення власної цінності як особистості, наявності віри у власні ресурси у подоланні важких ситуацій.

Адаптивні емоційні копінг-стратегії – емоційний стан з активним обуренням і протестом по відношенню до труднощів і впевненістю у наявності виходу із будь-якої, навіть найскладнішої, ситуації.

Адаптивні поведінкові копінг-стратегії – така поведінка особистості, коли вона співпрацює зі значимими (більш досвідченими) людьми, шукає підтримки в найближчому соціальному оточенні або сама пропонує її близьким для подолання труднощів.

Неадаптивні когнітивні копінг-стратегії – пасивні форми поведінки з відмовою від подолання труднощів через невіру у свої сили і інтелектуальні здібностей, з умисною недооцінкою власних неприємностей.

Неадаптивні емоційні копінг-стратегії – варіанти поведінки, які характеризуються пригніченим емоційним станом, відчуттям безнадійності, покірності, переживанням злості і звинувачуваннями себе та інших.

Неадаптивні поведінкові копінг-стратегії – поведінка, яка передбачає уникнення думок про неприємності, пасивність, усамітнення, прагнення не вступати в активні інтерперсональні контакти, відмова від вирішення проблем.

Відносно адаптивні копінг-стратегії – тобто такі, конструктивність яких залежить від значущості та вираженості ситуацій подолання.

Відносно адаптивні когнітивні копінг-стратегії – форми поведінки, спрямовані на оцінку труднощів в порівнянні з іншими, надання особливого сенсу їх подолання, віра в Бога і стійкість у вірі при зіткненні зі складними проблемами.

Відносно адаптивні емоційні копінг-стратегії – поведінка, спрямована на зняття напруги, пов'язаної з проблемами, емоційним відреагуванням або на покладання відповідальності за вирішення труднощів іншим особам.

Відносно адаптивні поведінкові копінг-стратегії – поведінка, що характеризується прагненням до тимчасового відходу від вирішення проблем за допомогою алкоголю, лікарських засобів, занурення в улюблену справу, подорожі, реалізації своїх заповітних бажань.

Додаток Ж

Методика «Індикатор копінг-стратегій» CSI (Coping Strategy Indicator,
James Amirkhan; Зливков, Лукомська, Федан, 2016) [5]

Інструкція. На бланку питань представлено кілька можливих шляхів подолання проблем, неприємностей. Ознайомившись з твердженнями, Ви зможете визначити, які із запропонованих варіантів зазвичай Вами використовуються.

Спробуйте згадати про одну з серйозних проблем, з якою Ви зіткнулися за останній рік і яка змусила вас неабияк турбуватися. Опишіть цю проблему в кількох словах.

Тепер, читаючи наведені нижче твердження, оберіть один з трьох найбільш прийнятних варіантів відповідей для кожного твердження: повністю згоден (3), частково згоден (2), не згоден (1).

Таблиця Ж. 1.

Опитувальник «Індикатор копінг-стратегій» CSI

№	Питання	Повністю згоден	Частково згоден	Не згоден
1	Дозволю собі поділитися почуттям з другом			
2	Намагаюсь все зробити так, щоб мати можливість найкращим чином вирішити проблему			
3	Здійснюю пошук всіх можливих рішень, перш ніж щось зробити			
4	Намагаюся відволіктися від проблеми			
5	Приймаю співчуття і розуміння від когось			
6	Роблю все можливе, щоб не дати оточуючим побачити, що мої справи кепські			
7	Обговорюю ситуацію з людьми, так як обговорення допомагає мені почувати себе краще			
8	Ставлю для себе ряд цілей, що дозволяють поступово справлятися з ситуацією			
9	Дуже ретельно зважую можливості вибору			
10	Мрію, фантазую про кращі часи			
11	Намагаюся різними способами вирішувати проблему, поки не знайду найкращий			
12	Довіряю своїм страхам родичу або другу			
13	Більше часу, ніж зазвичай, проводжу на самоті			

Продовження дод. Ж

Продовж. табл. Ж. 1.

№	Питання	Повністю згоден	Частково згоден	Не згоден
14	Розповідаю іншим людям про ситуацію, так як тільки її обговорення допомагає мені прийти до її вирішення			
15	Думаю про те, що потрібно зробити, щоб виправити становище			
16	Зосереджуюсь повністю на вирішенні проблеми			
17	Обмірковую про себе план дій			
18	Дивлюся телевизор довше, ніж зазвичай			
19	Іду до когось (друга або фахівця), щоб він допоміг мені відчувати себе краще			
20	Борюся за те, що мені потрібно в цій ситуації			
21	Уникаю спілкування з людьми			
22	Переключаюсь на хобі чи займаюся спортом, щоб уникнути проблеми .			
23	Іду до друга за порадою – як виправити ситуацію			
24	Іду до друга, щоб він допоміг мені краще відчувати проблему			
25	Приймаю співчуття, взаєморозуміння друзів			
26	Сплю більше звичайного			
27	Фантазую про те, що все могло б бути інакше			
28	Уявляю себе героєм книги або кіно			
29	Намагаюся вирішити проблему			
30	Хочу, щоб люди залишили мене на самоті			
31	Приймаю допомогу від друзів або родичів			
32	Шукаю заспокоєння у тих, хто знає мене краще			
33	Намагаюся ретельно планувати свої дії, а не діяти імпульсивно під впливом зовнішнього спонукання			

Обробка результатів.

Повністю згоден – 3, частково згоден – 2, не згоден – 1.

Відповіді досліджуваного зіставляються з ключем. Для отримання загального бала за відповідною стратегією підраховується сума балів за всіма 11 пунктами, що відносяться до цієї стратегії.

Мінімальна оцінка за кожною шкалою – 11 балів, максимальна – 33 бали.

Продовження дод. Ж

Таблиця Ж. 2.

Ключ до опитувальника «Індикатор копінг-стратегій» CSI

Шкала «вирішення проблем»	Пункти: 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 33
Шкала «пошук соціальної підтримки»	Пункти: 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32
Шкала «уникнення проблем»	Пункти: 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30

Інтерпретація результатів.

Таблиця Ж. 3.

Норми для оцінки результатів тесту

Рівень	Вирішення проблем	Пошук соціальної підтримки	Уникнення проблем
Дуже низький	<16	<13	<15
Низький	17-21	14-18	16-23
Середній	22-30	19-28	24-27
Високий	>31	>29	>27