

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ

Кафедра клінічної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Взаємозв'язок між самоспівчуттям і стресостійкістю в
українських жінок під час війни**

Виконала:

студентка 2-го курсу групи ПМ - 211
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійна програма Клінічна
психологія

Аксьонова Марія Юріївна
(прізвище, ім'я, по батькові)

Науковий керівник:

д.психол.н., с.н.с.
(наукова ступінь, вчене звання)

Лисенко Ірина Павлівна
(прізвище, ім'я, по батькові)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології

Протокол № _____ від « _____ » червня 2023р.

Зав. кафедри _____ д.психол.н.,с.н.с. Лисенко Ірина Павлівна
підпис (наукова ступінь, вчене звання ,прізвище, ім'я, по батькові)

Київ – 2023

ЗМІСТ

ЗМІСТ.....	2
ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ, ПОЗНАЧЕНЬ, ТЕРМІНІВ.....	4
ВСТУП ТА АКТУАЛЬНІСТЬ ТЕМИ.....	5
РОЗДІЛ I. СУЧАСНІ НАУКОВІ ПОГЛЯДИ НА ФЕНОМЕН САМОСПІВЧУТТЯ ТА ЙОГО ЗВ'ЯЗОК ЗІ СТРЕСОСТІЙКІСТЮ.....	11
1.1 Самоспівчуття як психологічний феномен.....	11
1.2 Поняття стресу, стресостійкості та резильєнтності у психології.....	14
1.2.1. Теоретичні засади поняття і природи стресу.....	14
1.2.2. Проблема визначення стресостійкості і споріднених понять.....	16
1.2.2.1 Наукові розробки концепції резильєнтності.....	17
1.2.2.2 Поняття резильєнтності у вітчизняній науковій психології.....	18
1.3 Поняття тривоги і тривожності в сучасній психології.....	19
1.4 Теоретичні засади зв'язку самоспівчуття і стресостійкості.....	20
1.4.1 Огляд сучасних досліджень зв'язку самоспівчуття і психологічного благополуччя.....	20
1.4.2 Зв'язок самоспівчуття і стресостійкості.....	22
1.4.3 Самоспівчуття і ПТСР.....	27
1.4.4. Самоспівчуття як навичка.....	29
Висновки до розділу 1.....	31
РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМОСПІВЧУТТЯ І СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ЖІНОК-ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНОК.....	33
2.1. Організація дослідження, його етапи, цілі і задачі.....	33
2.2. Опис методів і методик дослідження.....	35
2.3 Характеристика вибірки досліджуваних.....	41
Висновки до розділу 2.....	49
РОЗДІЛ III. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМОСПІВЧУТТЯ І СТРЕСОСТІЙКОСТІ В УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	50
3.1. Опис результатів дослідження за основними показниками.....	50
3.2. Аналіз взаємозв'язку самоспівчуття і стресостійкості, а також інших показників емпіричного дослідження.....	77
3.3. Регресійний аналіз стресостійкості і самоспівчуття.....	89
3.4. Практичні рекомендації для підвищення рівня самоспівчуття....	96
Висновки до розділу 3.....	103

ВИСНОВКИ.....107
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ І ЛІТЕРАТУРИ..... 112

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ, ПОЗНАЧЕНЬ, ТЕРМІНІВ

АПА - Американська Психологічна Асоціація

SCS (Self Compassion Scale) - Шкала самоспівчуття/співчуття до себе

CFT (Compassion Focused Therapy) - Терапія Сфокусована на Співчутті

CD-RISC-10 - Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона

STAI - Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна

PWB - Шкала психологічного благополуччя Ріфф

СТ - Ситуативна тривожність

ОТ - Особистісна тривожність

ПБ - Психологічне благополуччя

WHO (World Health Organization) - Світова Організація Охорони Здоров'я

УВКБ ООН - Управління Верховного комісара у справах біженців Організації

Об'єднаних Націй

ВСТУП ТА АКТУАЛЬНІСТЬ ТЕМИ

Протягом останнього року українці стикаються зі значним підвищенням рівня стресу через війну і додатковими складнощами, які вона створює. Велика кількість людей була змушена покинути свій дім і влаштувати життя в інших країнах. У зв'язку з обмеженнями щодо перетину кордону чоловіків через військову мобілізацію більша частина переселенців в інші країни - це жінки, часто з дітьми. Вимушеним мігрантам доводиться долати неабиякий стрес в умовах адаптації до життя в іншій країні без попередньої підготовки до переїзду, поєднуючи це з турботою про сім'ю і часто необхідністю шукати роботу в новому середовищі. За статистикою Управління Верховного комісара у справах біженців Організації Об'єднаних Націй (УВКБ ООН) на середину 2022 року у світі було зафіксовано 103 мільйони вимушено-переміщених осіб, включаючи внутрішньо переміщених осіб, біженців, осіб, що шукають притулку та інших осіб, що потребують міжнародної допомоги. 72% цих людей походять лише з п'ятох країн, з яких Україна наразі займає третє місце. На 3-тє січня 2023 року загальна кількість зафіксованих переселенців з України на території Європи становила 7 мільйонів 915 тисяч осіб [62].

В той же час велика кількість жінок залишається в Україні і стикається з іншими видами стресу: регулярні повітряні тривоги і обстріли, складне економічне становище і загальна невизначеність майбутнього країни, втрата роботи, і знову ж таки турбота про сім'ю та дітей. Крім того, велика частка жінок, що залишаються на території України, також переживають розлуку зі своїми чоловіками або партнерами через їх військову службу.

З оглядом на значний рівень стресу, небезпеки, непередбачуваності і часто неможливості хоч якось планувати своє майбутнє в українських жінок протягом останнього року, вкрай важливо залучати будь-які засоби вивчення

та покращення їх емоційного стану: зниження тривожності, підвищення стресостійкості, зміцнення відчуття самоцінності і спроможності. Левова частка досліджуваних жінок має дітей, і зважаючи на те, що емоційний стан батьків, і зокрема матерів безпосередньо впливає на благополучний і гармонійний розвиток дітей, це сприятиме також і зростанню емоційно здорового нового покоління дітей.

Одним із таких інструментів може бути розвиток навичок самоспівчуття як серед вимушених переселенців, які часто страждають від самотності і відокремленості від своєї країни і громади, так і серед жінок, що залишилися вдома і часто змушені витримувати емоційне навантаження, яке часто перевищує їх можливості.

Самоспівчуття є відносно новою концепцією в психології, вперше запропонованою доктором Крістін Нефф, яка в 2003 створила шкалу співчуття до себе (self-compassion scale SCS), а також розробила цілий ряд технік розвитку самоспівчуття і досліджує взаємозв'язок self-compassion з різними емоційними станами і аспектами психологічного благополуччя [40]. Феномен самоспівчуття також вивчали Брене Браун, Крістофер Гернер, а британський клінічний психолог Пол Гілберт заснував метод терапії фокусованої на співчутті [28].

Згідно з визначенням К. Нефф самоспівчуття являє собою спрямованість співчуття на самого себе, здатність не засуджувати себе у важких життєвих ситуаціях. Воно також включає усвідомлення своїх страждань і прийняття їх як невід'ємної частини людської природи, а також почуття близькості з усім людством.[41].

Дана робота спрямована на те, щоб дослідити рівень самоспівчуття і його зв'язок зі стресостійкістю та іншими сферами емоційного життя у двох групах українських жінок: тих, що виїхали з країни, і тих, що залишилися в

Україні. На нашу думку це є важливим з огляду на культурні і ментальні особливості нашої країни, де турбота та добре ставлення до себе не є загальноприйнятою практикою і навіть сприймаються здебільшого як негативні риси особистості. В той же час здатність підтримувати себе і ставитися до себе з турботою стає особливо актуальною у скрутні моменти і періоди життя. Обидві групи українських жінок є дуже вразливими перед лицем російської агресії і тих наслідків, які вона вже має і буде мати для них найближчими роками, незалежно від того, чи обрали вони залишатися в країні, чи виїхати за її межі у пошуках безпеки для себе і своїх сімей. Для вимушених мігранток переїзд в іншу країну може бути дуже стресовим через те, що їм доводиться починати життя спочатку і адаптуватися в новому соціумі з іншою мовою, культурою і звичаями. На додаток до загальних складнощів міграції біженці знаходяться під психологічним тиском стресових подій, що передували їх переїзду, і травм, яким вони піддалися через війну. Більше того, невпевненість і страх невідомого майбутнього робить їх особливо вразливою категорією. [47]. Дослідження підтверджують високий рівень тривожності, депресії, посттравматичного стресового розладу серед біженців і вказують на їх підвищені потреби у психологічній допомозі [51]. Крім того, біженці можуть звинувачувати себе і бути самокритичними через те, що вони пережили, що зробили і що не зробили в стресових ситуаціях, що передували їх еміграції [49]. Українки, що залишилися вдома в свою чергу вимушені підстроювати своє життя під воєнні реалії, стикатися як з невизначеністю навіть найближчого майбутнього, так і з фізичною небезпекою. В умовах довготривалої війни дуже важливо знаходити ресурси і інструменти для збереження ментального здоров'я та самопідтримки.

Цілий ряд досліджень вказують на тісний зв'язок між рівнем самоспівчуття і психологічним благополуччям людини. Зокрема було виявлено, що рівень самоспівчуття має негативну кореляцію з рівнем

тривоги, і позитивну - зі здатністю долати стрес. Нажаль, феномен самоспівчуття майже не вивчався в Україні, більше того, навіть серед міжнародних робіт, ми знайшли тільки одне дослідження самоспівчуття серед біженців і вимушених емігрантів та його впливу на успішну адаптацію. Проте дане дослідження зосереджено на співставленні самоспівчуття із загальним рівнем психічного здоров'я, а також з депресією і тривожністю. При цьому зв'язок самоспівчуття і стресостійкості у роботі не висвітлений [27]. Серед психологічних досліджень, присвячених темі самоспівчуття, велика увага приділяється психопатологічній частині психічного здоров'я у той час як позитивний вимір ментального здоров'я майже не досліджується. Власне, це і визначає **актуальність** теми даного дослідження як у загально психологічному, так і в прикладному аспектах.

Об'єкт: емоційна сфера українських жінок під час війни

Предмет: взаємозв'язок між самоспівчуттям і стресостійкістю в українських жінок під час війни

Мета роботи: провести емпіричне дослідження взаємозв'язку між самоспівчуттям і стресостійкістю в українських жінок під час війни

Завдання:

1. Проаналізувати сучасні дослідження щодо взаємозв'язку самоспівчуття, стресостійкості та інших складових психологічного благополуччя.
2. Визначити особливості самоспівчуття в українських жінок, що були змушені виїхати з країни, і порівняти з цим показником в українок, що залишилися в Україні

3. Дослідити рівень стресостійкості в українських жінок під час війни та порівняти цей показник у двох групах жінок (вимушених мігранток і тих, що залишились в Україні)
4. Встановити і порівняти рівень тривожності у двох групах українських жінок
5. Порівняти показники психологічного благополуччя та його складових у двох групах українських жінок
6. Проаналізувати взаємозв'язок між самоспівчуттям і стресостійкістю, а також показниками тривожності і складовими психологічного благополуччя в українських жінок під час війни
7. Розробити рекомендації щодо підвищення рівня самоспівчуття в українських жінок під час війни.

Методи дослідження:

Для виконання завдань дослідження та досягнення його мети були використані теоретичні, емпіричні та статистичні методи.

Теоретичні: дослідження концепції самоспівчуття К. Нефф, П. Гілберта та ін; теорію стресу Г. Сельє, розробки теорії стресостійкості та резильєнтності Н. Гусак, Г. Лазос, Д. Асонов та ін; численні наукові статті і аналізи взаємозв'язку між рівнем співчуття до себе, стресостійкістю та іншими чинниками психологічного благополуччя, включаючи роботу Fariba Ghasemy щодо рівня самоспівчуття як предиктора психічного здоров'я і успішної інтеграції іранських біженців в Нідерландах.

Емпіричні: авторська анкета, “Шкала співчуття до себе” К. Нефф (SCS); “Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона” (CD-RISC-10); “Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна” (STAI); “Шкала психологічного благополуччя Ріфф (PWB);

Статистичні: описова статистика; тест на нормальність розподілу; критерій Стьюдента для двох незалежних вибірок; графік Q-Q для перевірки розподілу; кореляційний аналіз Спірмена; регресійний аналіз.

Теоретична значущість роботи:

З огляду на те, що дана проблематика майже не досліджувалася в Україні, нам видається важливим зробити певний зріз такого показника як самоспівчуття в українських жінок і дослідити його залежність або взаємозв'язок з іншими чинниками психологічної стійкості, що в майбутньому дасть можливість порівняти і проаналізувати ці показники і їх взаємозв'язок у представників різних країн, культур і історичної ситуації. Також це може допомогти в подальшому зробити ширше дослідження з даної тематики на українській вибірці, розробити і запропонувати техніки для підвищення самоспівчуття і стресостійкості, враховуючи особливості вибірки. Це і відображає **практичну значущість роботи.**

РОЗДІЛ I. СУЧАСНІ НАУКОВІ ПОГЛЯДИ НА ФЕНОМЕН САМОСПІВЧУТТЯ ТА ЙОГО ЗВ'ЯЗОК ЗІ СТРЕСОСТІЙКІСТЮ

1.1 Самоспівчуття як психологічний феномен

Концепт самоспівчуття базується на принципах буддійської філософії, але є відносно новим поняттям в науковій і прикладній психології. Автором цієї концепції є доктор університету Каліфорнії і доцент кафедри педагогічної психології університету Техасу в Остіні Крістін Нефф. Нефф визначає **самоспівчуття** як здатність відноситися до себе з добротою, з розумінням і без осуду в скрутні моменти життя, усвідомлювати свої страждання і сприймати це як частину своєї людської природи, відчуваючи тісний зв'язок з рештою людства. Тобто, самоспівчуття є співчуттям, направленим на самого себе [41].

“Численні дослідження вказують на те, що співчуття до себе є одним із найбільш потужних доступних ресурсів подолання та стресостійкості, що також радикально покращують наше ментальне та фізичне здоров'я” [36].

У статті *Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention* [40] Нефф пояснює, що самоспівчуття складається з трьох ключових компонентів:

- Доброта по відношенню до себе замість самокритики або осуду

Цей елемент відображає, як людина емоційно реагує на себе, коли стикається з невдачею, складнощами, або будь-якими стражданнями: з добротою чи осудом. Бути добрим по відношенню до себе означає не просто не критикувати себе, а залишатися емоційно доступним, активно намагатися потурбуватися і допомогти собі самому.

- Відчуття себе частиною людства замість ізоляції (як людина когнітивно сприймає свої труднощі: як частину спільного людського досвіду чи як ізолюючий фактор)

Згідно з Нефф відчуття себе частиною людства означає усвідомлення своєї смертності, недосконалості і обмеженості просто в силу людської природи. Виходячи з цього, страждання є частиною спільного досвіду всіх людей на противагу відчуттю ізолюваності. “Коли ми робимо помилки, або терпимо невдачу, ми ірраціонально починаємо відчувати, що в інших людей все добре, і тільки ми страждаємо від своїх неадекватностей, що звужує наше розуміння ситуації і спотворює реальність” [40; с.4]

- Самоусвідомлення (майндфулнес) замість Надмірної ідентифікації зі своїми почуттями (як саме людина звертає увагу на свої страждання: усвідомлює їх як свої думки та почуття, чи повністю з ними ідентифікується)

Самоспівчуття тісно пов'язане з концепцією і практикою майндфулнес, що в свою чергу складає основу різноманітних медитативних практик. Американська Психологічна Асоціація (АПА) визначає **майндфулнес** як стан усвідомлення своїх внутрішніх станів, а також навколишнього середовища. Концепція та практика майндфулнес використовується в різноманітних терапевтичних інтервенціях - наприклад, складає основу когнітивно-біхевіоральної терапії і медитативних практик, що допомагають позбутися деструктивних автоматичних звичок або думок [58]. Для того, щоб бути співчутливим до себе, нам необхідно спочатку визнати і усвідомити свій біль, повернутися до нього обличчям [41].

Поняття самоспівчуття відрізняється від самооцінки, так як на відміну від останньої воно не базується на оцінці себе як “хорошого” скоріше ніж “поганого” і не залежить від оцінки оточуючих [30].

Більшість досліджень самоспівчуття та його зв'язку з різноманітними факторами психічного здоров'я базуються на техніці самозвіту. Основним інструментом є шкала співчуття до себе Крістін Нефф (SCS, 2003) [42].

Британський клінічний психолог та дослідник психічного здоров'я Пол Гілберт у книзі “The Compassionate Mind” Paul Gilbert підкреслює, що справлятися з емоціями можна тільки розуміючи їх природу і приймаючи їх, а самоспівчуття називає необхідною складовою успішної терапії. Самоспівчуття за П.Гілбертом не є втечею від реальних переживань, а навпаки прийняття різних можливих ситуацій в житті і співчутливого ставлення до себе в моменти, коли ми переживаємо. Гілберт є автором методу терапії фокусованої на співчутті (CFT) [28].

Дослідниця С. Strauss виділяє **п'ять ключових елементів співчуття** як такого, які, на її думку, також відносяться і до самоспівчуття [48]:

- 1) визнання страждання
- 2) розуміння універсальної природи страждань
- 3) почуття до людини, що страждає (включно із самим собою)
- 4) здатність витримувати відчуття, пов'язані зі стражданням
- 5) мотивація діяти для полегшення страждань

Самоспівчуття тісно пов'язано з поняттям **самоприйняття**, яке АПА визначає як відносно об'єктивне визнання своїх здібностей і досягнень разом зі своїми обмеженнями і недоліками [58]. Це поняття часто розглядається як основний компонент психічного здоров'я. Але на відміну від самоприйняття, як характеристики, що визначає загальне ставлення до себе, самоспівчуття фокусується саме на відношенні до себе і активних дій щодо самопомоги і самопідтримки зокрема у ситуаціях невдач, страждань і кризи. У своїй книзі “Self-compassion. The proven power of being kind to yourself” Нефф наголошує, що саме в ситуаціях сильного стресу, втоми або невдачі, людина схильна

звинувачувати себе і вдаватися до деструктивної самокритики, навіть якщо в повсякденному житті така людина демонструє загалом позитивне ставлення до себе. Нефф пояснює це еволюційними механізмами мозку, які тисячоліттями надавали можливість людству виживати і уникати численних небезпек, і активізуються у моменти стресу, викликаючи реакцію “боротби або втечі” (fight or flight response) [41].

1.2 Поняття стресу, стресостійкості та резильєнтності у психології

1.2.1. Теоретичні засади поняття і природи стресу

Концепція стресу вперше була запроваджена американським психофізіологом Волтером Кенноном у 1932 році. Він визначив стрес як реакцію організму на дуже сильний зовнішній подразник, який перевищує нормальний рівень, а також відповідь нервової системи на цю дію. Кеннон також виокремив "реакцію боротьби або втечі" - фізіологічну реакцію на небезпечну подію, фізичну травму або іншу загрозу для життя [7]. Пізніше поняття стресу детально розробляв Ганс Сельє. Він розглядав стрес як адаптаційний механізм організму, що дозволяє організму пристосовуватися організму до умов середовища, які змінюються, але водночас при перенавантаженні може призводити до певних психічних і фізичних розладів [6]. Автор виділив три стадії адаптаційного синдрому:

- на першій стадії (стадія тривоги) відбувається мобілізація захисних реакцій організму;
- на другій (стадія резистентності) – виникає збільшення стійкості організму до дії стресорів;
- третя стадія (виснаження) характеризується виснаженням ресурсів адаптації.

Г. Сельє також розмежував поняття **стрес та дистрес**: стрес є необхідною умовою розвитку і адаптації людини до життя в соціумі, тоді як дистрес є негативною емоційною відповіддю на стрес, яка настає в результаті перевантаження організму вимогами середовища, втратою або загрозою. Дистрес згубно впливає на організм і призводить до дезадаптації, створюючи ризики для психічного і фізичного здоров'я [6].

Впливи, що спричиняють стрес, називаються **стресорами**. Їх можна поділити на фізіологічні та психологічні. Фізіологічні стресори безпосередньо впливають на тканини тіла. До них належать біль, холод, висока температура, надмірні фізичні навантаження та ін. Психологічні стресори – це стимули, які сигналізують про біологічну чи соціальну значущість подій: сигнали загрози, небезпеки, переживання, образи, необхідність розв'язання складних завдань та ін. Залежно від характеру і специфічності виникнення стресу фактори ризику його виникнення умовно поділяють на дві групи: біолого-психологічні і соціально-виробничі. До біолого-психологічних факторів належать спадково-конституційні, які визначаються особливостями стану ендокринно-гуморальної системи. До соціально-виробничих факторів ризику виникнення стану стресу належать соціальні зміни (розлучення, смерть близьких), життєві труднощі, тривале емоційне перенапруження, постійне відчуття нестачі часу, хронічна втома, порушення режиму праці і відпочинку, втрата особистого престижу, тощо [4]. Стрес, який переживають українці під час війни поєднує в собі фізіологічний, психологічний і соціальний виміри. Категорія вимушених мігранток в більшій мірі переживає соціальний та психологічний стрес (адаптація у новій країні, розставання з близькими, пошук нової роботи, втрата попереднього статусу у своїй країні); українки, що залишилися на батьківщині, наряду з іншими типами хронічного стресу стикаються і з його фізіологічним виміром - до того, що їхні реалії життя теж помінялися і до них

необхідно пристосовуватися додається відчуття фізичної і соціальної небезпеки. Все це разом може викликати емоційне перевантаження, хронічну втомлюваність, тощо. Саме тому в цьому контексті дуже важливою якістю людини є здатність протистояти стресу і відновлюватися після стресових або травмуючих подій.

1.2.2. Проблема визначення стресостійкості і споріднених понять

У вітчизняній літературі загальною категорією, що позначає здатність долати стрес, є **стресостійкість** - індивідуальна здатність організму до підтримання нормального рівня функціонування, адаптації до екстремальних факторів навколишнього середовища, а також здатність до соціальної адаптації, особистісного розвитку та виконання життєвих задач, збереження працездатності і здоров'я. Зміцнення стресостійкості особистості включає пошук ресурсів, які сприяють подоланню негативних наслідків стресових ситуацій [2].

В англійській літературі розрізняють поняття **толерантності до стресу** (stress tolerance) як здатності витримувати напругу з наступною здатністю ефективно діяти в умовах стресу, і **резильєнтності** (resilience) як процесу і результату успішної адаптації до важких життєвих досвідів зовнішніх і внутрішніх вимог ситуації, здебільшого завдяки розумовій, емоційній і поведінковій гнучкості [58]. Толерантність до стресу розглядається науковцями в більшій мірі як стала характеристика організму і індивіду, тоді як резильєнтність більше асоціюється з гнучкістю і здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов, отже вона більше піддається цілеспрямованому розвитку. [5].

1.2.2.1 Наукові розробки концепції резильєнтності

Поняття резильєнтності було емпірично відкрито більш як 40 років тому. Впровадження терміну «резильєнтність» до психологічної наукової термінології приписують раннім працям Е. Werner та її колеги R. Smith, що у 1955 році розпочали фундаментальне лонгітюдне дослідження резильєнтності, саме вони і запровадили цей термін у психології. Понад 30 років вони досліджували дітей, народжених того самого року з острова Кауаї (Гаваї). Результати дослідження показали, що діти стикалися з різноманітними факторами ризику, які науковці згодом об'єднали в основні категорії екологічних факторів: пренатальний стрес, бідність, насильство та сімейний алкоголізм, психічні захворювання батьків тощо. Однак, незважаючи на ці несприятливі умови навколишнього середовища (фактори ризику), частина дітей виявила позитивну адаптацію в різних аспектах життєдіяльності. Е. Werner класифікувала так звані життєздатні якості, які допомагали дітям бути адаптивними і компетентними в умовах високого ризику середовища свого зростання. Виявлені фактори містять наступні особистісні якості: соціальна компетентність і відповідальність, навички вирішення проблем, толерантність, орієнтацію на успіх та досягнення, адекватна самооцінка та ефективні навички спілкування. Науковці також зауважили, що екологія середовища як всередині, так і за межами сім'ї, допомагає молоді зростати навіть у несприятливих умовах [55].

Термін **“резилієнс”** прийшов з точних наук а саме фізики, де він означає здатність матеріалу відновлювати свої попередні властивості після довготривалого тиску та повертатись до початкового стану після деформації. У психології цей термін використовується для позначення «здатності підтримувати стабільну рівновагу» та збереження здорового функціонування людини за допомогою власних ресурсів після піддавання екстремальним та стресовим впливам [3]. G. Richardson розробив **метатеорію резильєнтності**,

згідно якої існує біо-психо-духовний гомеостаз людини, на яку впливають різноманітні несприятливі фактори, зміни, або травматичні події. При цьому також працюють два типи факторів: захисні та фактори ризику. Результатом порушення гомеостазу є процеси відновлення або реінтеграції. Вони можуть відбуватися певними способами:

- Резильєнтне відновлення
- Відновлення до гомеостазу (до попередньої зони комфорту)
- Відновлення, що супроводжується певними втратами
- Дисфункціональна реінтеграція

Суть резильєнтного відновлення полягає в тому, що особистість досягає розуміння, що призводить до особистісного розвитку після переживання травматичних або несприятливих життєвих обставин. Цей процес тісно взаємопов'язаний із набуттям внутрішнього досвіду особистості та тренуванні резильєнтних якостей [43].

1.2.2.2 Поняття резильєнтності у вітчизняній науковій психології

В україномовній науковій літературі останніми роками зростає інтерес до концепту резильєнтності. Велика кількість досліджень на тему подолання негативних наслідків травматичного досвіду була проведена, починаючи з 2017 року. Каталізатором наукового інтересу до цієї теми стали бойові дії на Сході України, а також психологічні складності внутрішньо переміщених осіб з Донецької, Луганської областей, Автономної Республіки Крим [1].

Наразі поняття “resilience” не є сталим та остаточно визначеним, в різних теоретичних підходах воно має різні визначення та складові. В україномовних джерелах можна знайти такі варіанти перекладів терміну “resilience” як “психологічна пружність”, “стійкість до травми”, “стресостійкість”, “життєстійкість”, “життєздатність”, “психологічна

стійкість”, тощо [1]. Разом з тим останнім часом частіше зустрічається використання транслітерованого терміну: “**резильєнтність**” і **резилієнс**”.

Зазначимо, що у більшості англомовних досліджень, на які ми посилаємося, використовують термін **resilience**, а оригінальна англомова назва методики визначення рівня стресостійкості, яку ми використовуємо в даній роботі, звучить як Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) [21], тобто шкала резильєнтності. Проте в українській адаптації опитувальника використовується термін **стресостійкість** [8], тому надалі ми будемо використовувати його, маючи на увазі визначення, що більше відповідає поняттю резильєнтності.

1.3 Поняття тривоги і тривожності в сучасній психології

У словнику АПА **тривога** визначається як емоція, що характеризується побоюванням і соматичними симптомами напруженості, коли людина очікує небезпеки, катастрофи чи нещастя, що насувається. Тіло при цьому мобілізується, щоб протистояти очікуваній загрозі: м’язи напружуються, дихання прискорюється, серце б’ється швидше. Тривогу можна відрізнити від страху як концептуально, так і фізіологічно, хоча ці два терміни часто використовуються як синоніми. Тривога вважається орієнтованою на майбутнє, довготривалою реакцією, широко зосередженою на дифузній загрозі, тоді як страх є орієнтованою на сьогоднішнє та короткочасною реакцією на чітко визначену та конкретну загрозу [58].

Натомість **тривожність**, згідно з визначенням Чарльза Спілбергера (американський психолог і розробник шкали реактивної і особистісної тривожності STAI 1983р) є схильністю до переживання тривоги. Люди з високим рівнем тривожності, як правило, сприймають світ як більш небезпечний або загрозовий, ніж люди з низьким рівнем тривожності, і

реагують станом тривоги на ситуації, які не викликають такої реакції в людей з низьким рівнем тривожності. При цьому розрізняють **особистісну тривожність**, що являє собою індивідуальну властивість, рису особистості і більше співпадає з визначенням тривожності як такої, і **реактивну тривожність**, що виникає у відповідь на конкретні стресори. Ступінь реактивної тривожності також різниться у різних людей і є окремим показником [46]. Згідно багатьох досліджень, обидва ці показники значною мірою зворотно корелюють і знаходяться у відносинах взаємовпливу, як зі стресостійкістю, так і зі самоспівчуттям, що буде більш детально розкрито в наступних підрозділах. Група французьких вчених у своїй статті Кембриджського університету дійшла висновку, що шкала Спілбергера має пункти, які відповідають не тільки за тривожність, а і за депресивний стан. Вони пропонують розглядати і два поняття як один мультимірний стан [20]. А з огляду на те, що невід'ємною складовою депресивного стану є самозвинувачення, що є сутнісною протилежністю самоспівчуттю, ця шкала і цей показник є важливою складовою нашого дослідження.

1.4 Теоретичні засади зв'язку самоспівчуття і стресостійкості

1.4.1 Огляд сучасних досліджень зв'язку самоспівчуття і психологічного благополуччя

З моменту публікації Нефф визначення конструкту самоспівчуття і шкали для його вимірювання у 2003 було проведено цілий ряд досліджень, опубліковано більше 4000 наукових статей і дисертацій з цієї теми. Багато з цих досліджень вказують на значну кореляцію між рівнем самоспівчуття і різноманітними позитивними факторами психічного здоров'я, такими як нижчий рівень депресії і тривожності, а також більшою задоволеністю життям [40].

В роботі A.López, R. Sanderman, A. V. Ranchor, M. Schroevers “Compassion for Others and Self-Compassion: Levels, Correlates, and Relationship with Psychological Well-being” *простежується кореляція між самоспівчуттям та психологічним благополуччям*. Дослідження за участі 328 респондентів показало, що співчуття до себе корелює з зниженням рівня симптомів депресії та негативних афектів та збільшенням рівня позитивної афективності. [33]

Цілий ряд досліджень показує, що *самоспівчуття негативно корелює з такими негативними станами як депресія, тривога і дистрес*. В результаті 20 досліджень, що були частиною мета-аналізу MacBeth & Gumley, 2012 був виявлений суттєвий взаємозв'язок між рівнем самоспівчуття і психопатологічними станами. З огляду на те, що ключовою рисою самоспівчуття є відсутність самоосуду, самоосуд є важливим предиктором тривоги і депресії [35; 40].

Самоспівчуття також пов'язують з емоційним інтелектом, особистою ініціативою, цікавістю, інтелектуальною гнучкістю, задоволенням від життя і почуттям соціального зв'язку [36].

Згідно з дослідженням Нефф і Помієр, самоспівчуття негативно корелює з дезадаптованим перфекціонізмом, але має позитивну кореляцію з високими стандартами продуктивності і особистою ініціативою. Дослідження вказує на позитивну кореляцію між самоспівчуттям і цілями, що впливають із внутрішньої мотивації розвиватися, і негативну - з цілями, пов'язаними з підвищенням власного престижу [39].

Мета-аналіз досліджень, проведених з рядом вибірок дорослих і підлітків вказує на негативну кореляцію між самоспівчуттям і такими негативними станами як депресія, тривожність, стрес та суїцидальні думки [12, 13].

У лонгітудному дослідженні MacBeth і колеги виявили, що рівень самоспівчуття є базовим предиктором нижчого рівня депресії, тривожності і негативних афектів протягом 6 місяців [35], у той час як Lei і колеги підтвердили, що підвищення рівню самоспівчуття було пов'язано зі зниженням психопатологічних станів [34]. Порівняно з рівнем самоспівчуття у загальної популяції, особи з психічними захворюваннями, такими як біполярний розлад, генералізований тривожний розлад, розлад зловживання речовинами, шизофренія тощо демонстрували нижчий рівень співчуття до себе [12].

Було виявлено, що *самоспівчуття* знижує ризик психопатологічних станів завдяки зменшенню автоматичних негативних думок, а також *покращує навички з емоційної регуляції* [37].

Самоспівчуття зменшує відчуття сорому, що лежить в основі багатьох хронічних негативних психологічних станів. “Деякі люди бояться, що самоспівчуття зробить їх занадто м'якими або слабкими. Проте співчуття до себе може бути “жорстким”, що допомагає зайняти рішучу позицію для протистояння шкоді або стражданню, таким чином збільшуючи нашу резильєнтність у важкій ситуації” [40]

Вищий рівень самоспівчуття також пов'язаний з меншою кількістю румінацій, нижчим рівнем перфекціонізму і страху невдачі. [17].

1.4.2 Зв'язок самоспівчуття і стресостійкості

Є цілий ряд досліджень, що вказують на те, що *самоспівчуття сприяє стресостійкості* при зіткненні з широким спектром життєвих викликів, таких як розлучення, домашнє насильство, сексуальне насильство, природні катастрофи, тощо [18, 40].

За Нефф самоспівчуття сприяє стресостійкості завдяки тому, що *пом'якшує реакцію на негативні події*. У статті “Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly” автори описують п'ять експериментальних досліджень когнітивних та емоційних процесів, за допомогою яких люди з високим рівнем самоспівчуття справляються з неприємними життєвими ситуаціями. У кожному з експериментів піддослідних просили пригадати або уявити певні неприємні події, ситуації програшу, втрати або приниження, свою поведінку в незручних ситуаціях, тощо. Результати показали, що *самоспівчуття є предиктором емоційної реакції на неприємні події і складні ситуації*, вищий рівень співчуття до себе пом'якшував рівень дистресу в таких ситуаціях, зменшував інтенсивність негативних емоцій після отримання критичного зворотного зв'язку, зокрема в учасників з низькою самооцінкою, а також сприяв визнанню свого внеску в негативні події, але не призводив до перевантаження негативними емоціями. Загалом вищий рівень самоспівчуття знижував ступінь емоційної реакції на неприємні або стресові ситуації. Важливо наголосити, що самоспівчуття не ліквідує негативні емоції, а скоріше більш самоспівчутливі особистості менше опираються небажаним думкам, а також більш схильні визнавати і валідувати важливість своїх емоцій в порівнянні з тими, в кого рівень самоспівчуття нижчий [32].

Зв'язок зі стресостійкістю може бути пояснений виявленням того, що *самоспівчуття має тенденцію знижувати рівень кортизолу і підвищувати варіабельність серцевого ритму завдяки здатності заспокоювати себе під час стресової ситуації*, що підтвердилося у дослідженні Rockliff, Gilbert, McEwan, Lightman, & Glover [44]

У роботі Нефф і колег “Self-compassion and adaptive psychological functioning” описується дослідження щодо зв'язку самоспівчуття і адаптивності психологічного функціонування. Під час дослідженні група

людей піддавалася імітованій співбесіді, де їх просили описати “свою найбільшу слабкість”. Результати показали, що більш самоспівчутливі учасники використовували таку ж кількість самокритичних висловів під час співбесіди, як і інші, але продемонстрували нижчий рівень тривоги після інтерв'ю. Піддослідні з вищим рівнем самоспівчуття також частіше використовували слова, що позначають зв'язок, ніж ті, що асоціюються з відчуттям ізольованості, і більше згадували своїх близьких і оточення. Це відкриття припускає, що самоспівчуття може зменшувати дезадаптивні емоційні реакції, через те, що слабкість відчувається не такою загрозливою, якщо сприймається як частина спільного людського досвіду. [37]

У своєму мета аналізі 136 піддослідних Ewert колеги виявили *середню позитивну кореляцію між самоспівчуттям і адаптивним копінгом* [24] (за визначенням АПА **копінг** - це використання когнітивних або поведінкових стратегій для при зіткненні ситуативними вимогами, що перевищують можливості людини, для того, аби їх подолати або знизити негативні емоції, спричинені стресом [58]. Такий вид копінгу включав як емоційно-сфокусовані стратегії (прийняття, позитивний рефреймінг/переформулювання), так і стратегії, сфокусовані на проблемі (планування, інструментальна підтримка тощо). Це відображає використання як “м'якого” самоспівчуття, так і “жорсткого” в складних ситуаціях. Дослідження також продемонструвало високу негативну кореляцію між самоспівчуттям і дезадаптивними копінговими стратегіями, такими як заперечення або емоційне уникнення. (копінг стратегія - дія, серія дій або мисленевий процес, що використовується людиною для подолання стресової або неприємної ситуації або для зміни своєї реакції на неї [25].

Цікаве дослідження було проведено Yasuhiro Kotera і колегами у 2020. Робота була спрямована на дослідження взаємозв'язків між психічним здоров'ям, відношенням до психічного здоров'я, самоспівчуттям і

стресостійкістю серед 153-х малайзійських та британських студентів. Виявилось, що у той час як самоспівчуття опосередковує зв'язок між негативним ставленням до психічного здоров'я та проблемами психічного здоров'я (високе самоспівчуття послаблює вплив негативного ставлення до психічного здоров'я на проблеми психічного здоров'я), резильєнтність не пом'якшує такий же зв'язок. Показники проблем психічного здоров'я малайзійських студентів були позитивно пов'язані з негативним ставленням до психічного здоров'я та негативно – зі співчуттям до себе та стресостійкістю. Позитивна кореляція між самоспівчуттям і стресостійкістю складала 0,46 [31].

У дослідженні “Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults” Neff і McGehee порівняли вплив співчуття до себе на адаптивність серед дорослих і підлітків. Воно включало дві вибірки: 235 підлітків і 287 молодих дорослих осіб. Результати показали, що співчуття до себе було тісно пов'язане з благополуччям як підлітків, так і дорослих. Крім того, сімейні та когнітивні фактори були визначені як предиктори індивідуальних відмінностей у співчутті до себе. Нарешті, було виявлено, що співчуття до себе частково опосередковує зв'язок між сімейними/когнітивними факторами та благополуччям [38].

У дослідженні “Resilience, self-esteem and self-compassion in adults with spina bifida” 2014 р. 97 дорослих з діагнозом spina bifida (ущелина хребта) заповнили опитування, яке складалося з демографічних запитань на додаток до стандартизованих показників самооцінки фізичного функціонування (Метод оцінки інвалідності Крейга та звітності), стресостійкості (CD-RISC-10), самооцінки (Шкала самооцінки Розенберга), співчуття до себе (Шкала самоспівчуття) та психологічний дистрес (Шкали депресії, тривоги, стресу). Фізичні вади вплинули на пристосування, причому вищі бали CD-RISC 10 повідомили особи, які були функціонально незалежними, на

додаток до тих, у кого було менше супутніх захворювань. Також було відзначено *кореляції між стресостійкістю та наступними психологічними рисами (самооцінка $r=0,36$, $P<0,01$; самоспівчуття $r=0,40$, $P<0,01$)*. Однак загальний внесок цих змінних становив лише 23% від загальної дисперсії показників стійкості ($R^2=0,227$, $F(5,94)=5,23$, $P<0,01$) [26].

У 2018 було проведено дослідження вибірки людей, що страждають на епілепсію. За даними попередніх досліджень люди з епілепсією частіше відчують депресію та тривогу, ніж загальне населення. Враховуючи негаразди, пов'язані із захворюванням, стресостійкість також може бути важливою. Було виявлено, що кілька демографічних змінних корелюють зі змінними результатів. Статус зайнятості корелював із депресією (працевлаштованість була пов'язана з меншою депресією; $\rho = -0,183$, $p < 0,005$) і стресостійкістю (праця була пов'язана з вищою стресостійкістю; $\rho = 0,158$, $p < 0,01$), але не тривогою. Вік позитивно корелював зі стресостійкістю ($\rho = 0,138$, $p < 0,05$) і негативно корелював із тривогою ($\rho = -0,197$, $p = 0,001$), але не з депресією. *Співчуття до себе* значно негативно корелювало з депресією ($\rho = -0,585$, $p < 0,001$) і тривогою ($\rho = -0,608$, $p < 0,001$) і *позитивно корелювало зі стресостійкістю* ($\rho = 0,595$, $p < 0,001$) [14].

Описово-аналітичне перехресне дослідження зв'язку між стресостійкістю, співчуттям до себе, соціальною підтримкою та почуттям причетності в Урмії, Іран включало 150 іранських жінок з раком молочної залози. В дослідженні були використані шкали стресостійкості Коннора-Девідсона, шкали самоспівчуття та багатовимірної шкали передбачуваної соціальної підтримки. Співчуття до себе, соціальна підтримка та почуття причетності значно корелювали, а також впливали на стресостійкість іранських жінок з раком молочної залози. *Позитивна кореляція між самоспівчуттям і передбачуваною соціальною підтримкою становила 0,94, а з почуттям причетності - 0,97* [10].

1.4.3 Самоспівчуття і ПТСР

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) — це тривожний розлад, який розвивається у деяких людей після надзвичайно травматичних подій, таких як бойові дії, злочини, аварії чи стихійні лиха [58]. Три кластери симптомів, які зазвичай зустрічаються при ПТСР, це збудження, уникнення та втручання. Цікаво, що ці три категорії тісно відповідають реакції на стрес (боротьба–втеча–завмирання) і нашим реакціям на внутрішній стрес (самокритика, ізоляція та самозаглиблення). Разом вони вказують на самоспівчуття як на здорову, альтернативну відповідь на травму. Доброзичливість може мати заспокійливий ефект на вегетативне перезбудження, звичайна людяність є протиотрутою від ховання сорому, а збалансоване усвідомлення дозволяє нам позбутися нав'язливих спогадів і почуттів [56]. Дослідження показують, що люди, яким бракує співчуття до себе, ймовірно, мають критично налаштованих матерів, походять із неблагополучних сімей і демонструють ненадійні моделі прихильності [54].

Томпсон і Уолтс виявили, що співчуття до себе негативно пов'язане з реакцією уникнення при посттравматичних стресових розладах, але не пов'язане з реакціями підвищеного збудження та повторних переживань у вибірці студентів [50]. Припускають, що *посилення співчуття до себе серед осіб із посттравматичним стресовим розладом допомагає їм покращити регуляцію афектів, самооцінку та функціонування стосунків шляхом зменшення почуття сорому, провини, невдачі та поразки* [19].

Люди, що пережили травму і відносяться до себе зі співчуттям, схильні бути більш стресостійкими. Недавні дослідження вказують на те, що *самоспівчуття* не тільки зменшує прояви ПТСР, але й *сприяє посттравматичному зростанню* [15]. Dahm і колеги у своєму дослідженні виявив, що солдати, що зі співчуттям відносилися до свого травматичного

досвіду під час бойових дій, краще функціонували у повсякденному житті і мали менше симптомів ПТСР. Це припускає, що характер відношення до своєї травми є ключовим фактором того, наскільки вона буде руйнівною для особистості. Здатність бути своїм союзником, а не ворогом на полі битви робить особистість сильнішою і більш витривалою [23].

Робота Tull і Kimbrel “Емоції при посттравматичному стресовому розладі” охоплює нові дослідження психофізіології та нейробіологічних основ емоцій при ПТСР, а також роль емоцій у поведінкових, когнітивних та афективних труднощах, які відчувають люди з ПТСР. Автори доходять висновку, що лікування посттравматичних стресових розладів з використанням терапії когнітивної обробки та поведінкової терапії, засновану на прийнятті здатні пом’якшувати емоційну дисфункцію [52].

Ще один приклад дослідження прямого і непрямого зв'язку між толерантністю до дистресу, співчуттям до себе та когнітивним злиттям із посттравматичним ростом у вибірці іранців, які мали досвід жорстокого поводження в дитинстві. Серед учасників було 190 іранців, які зазнали жорстокого поводження з дитинством (126 жінок і 64 чоловіки). Результати дослідження підтвердили, що існує позитивний зв'язок між терпимістю до дистресу, співчуттям до себе та посттравматичним зростанням. Також було виявлено, що когнітивне злиття опосередковує зв'язок між толерантністю до дистресу та посттравматичним ростом, але не може передбачити посттравматичний ріст через співчуття до себе. Підсумовуючи, результати цього дослідження, можна сказати, що когнітивне злиття є важливим посередником у зв'язках толерантності до стресу з посттравматичним ростом[15].

Одним із значних викликів життя може бути вимушена міграція через війну, або інші політичні, економічні і соціальні складнощі. В роботі Fariba

Ghasemy 2020 року дослідниця вивчала *самоспівчуття в якості предиктора психічного здоров'я серед іранських біженців* в Нідерландах. Результати показали, що 69,8% респондентів страждали на депресію або тривожні розлади, а також мали низький рівень показників психічного здоров'я. Рівень самоспівчуття виявився середнім ($M=3.1$ в діапазоні від 1 до 5). Самоспівчуття продемонструвало значну негативну кореляцію з депресією ($r = -.58, p < .01$) і тривожністю ($r_s = -.68, p < .01$) і значу позитивну кореляцію з позитивним психічним здоров'ям ($r_s = .53, p < .01$) на вибірці із 116 іранських біженців. Авторка дійшла висновку, що *самоспівчуття може бути предиктором позитивного і негативного психічного здоров'я*, але необхідні подальші дослідження щодо того, чи може підвищення рівня самоспівчуття може покращити ментальне здоров'я біженців. [27]

1.4.4. Самоспівчуття як навичка.

У статті *Self-Compassion, Stress, and Coping* автори зазначають, що незважаючи на те, що більшість дослідників вивчають самоспівчуття як індивідуальну диференціальну характеристику, зараз деякі з них звертають увагу на ефекти співчуття до себе як специфічного типу мислення, навички, якою можна певною мірою оволодіти [11].

Наприклад, Smeets, Neff, Alberts, and Peters (2014) виявили, що *трьохтижневий тренінг з навичок самоспівчуття призвів до значного підвищення самоефективності, а також до суттєвого зменшення румінацій* в порівнянні з контрольною групою [45].

Bellosta-Batalla et al. (2018) виявила, що 8 тижнів тренінгу майндфулнес і самоспівчуття покращили самозвіт піддослідних щодо здоров'я і імунної функції, що вимірювалася рівнем імуноглобуліну А [16].

Адамс і Лірі у своєму досліджували можливість того, що плекання співчуття до себе пом'якшить тенденцію тих, хто стримує себе в їжі, переїдати після попереднього прийому нездорової їжі (ефект розгальмування). Респонденткам заміряли два компонента жорсткого стриманого харчування: обмежувального харчування (бажання та зусилля уникати вживання нездорової їжі) та почуття провини (схильність відчувати провини після нездорової їжі). Потім учасників попросили або з'їсти нездорову їжу, або ні. Частина учасників експерименту спонукали подумати про те, що вони їдять, із співчуттям, а частині не давали ніяких інструкцій. Результати показали, що індукція самоспівчуття зменшила страждання та пом'якшила прийом їжі після попереднього навантаження серед тих, хто їсть дуже обмежено. Отримані дані свідчать про переваги співчутливого ставлення до їжі [9].

Мета аналіз Луо і колег (2021) показав, що *інтервенції покликані підвищити рівень самоспівчуття зменшили рівень ПТСР з середнім розміром ефекту* [34].

Однією із найбільш розповсюджених форм інтервенцій є психотерапія, незалежно від її теоретичного напрямку. Наприклад, Schanche та ін. (2011) виявили, що і когнітивна терапія, і короткострокова динамічна психотерапія сприяли підвищенню самоспівчуття серед людей з розладами особистості, пов'язаними з тривожними станами, при цьому підвищення рівня самоспівчуття було предиктором зменшення симптомів психологічної патології [40].

В той же час існують окремі психотерапевтичні підходи, які базуються на практикуванні самоспівчуття. Прикладом такого підходу є **Терапія Фокусована на співчутті (CFT)** П. Гілберта, що інтегрує техніки когнітивно-поведінкової терапії з концепціями еволюційної психології,

соціальної психології, психології розвитку, буддійської психології та нейронауки. CFT базується на виробленні у пацієнта співчутливого мислення, що полягає в можливості співчувати собі і іншим, а також отримувати співчуття від оточуючих. Гілберт розробив програму тренування співчутливого розуму (СМТ) для людей із сильним почуттям сорому та самокритичності, чиї проблеми, як правило, є хронічними, і яким важко відчувати по відношенню до себе тепло та самоприйняття. Шестеро пацієнтів, які відвідували когнітивно-поведінковий денний центр для лікування хронічних проблем, пройшли 12 двогодинних сеансів навчання співчуття. Результати показали значне зниження депресії, тривоги, самокритики, сорому, неповноцінності та покірної поведінки. Також спостерігалось значне підвищення здатності учасників заспокоюватися та зосереджуватися на відчутті тепла [29].

К Нефф і К. Гермер у 2019 заснували психотерапевтичний курс **Mindful Self-Compassion** (уважне самоспівчуття), що являє собою 8-тижневу програму, покликану розвинути співчуття до себе і інших, використовуючи також техніки майндфулнес, включаючи ведення щоденника, медитації тощо. [40]

Висновки до розділу 1

Самоспівчуття останніми десятиріччями стає все більш популярним концептом в науковій психології через його зв'язок з багатьма категоріями психологічного здоров'я і благополуччя. Зокрема, в результаті цілого ряду досліджень була доведена висока негативна кореляція між самоспівчуттям і такими проявами негативних емоційних станів як тривожність і депресія. Ряд науковців у своїх роботах вказує на тісний взаємозв'язок між рівнем

само співчуття і загальним рівнем психологічного благополуччя та його складовими. Є ряд досліджень, що вказують на те, що само співчуття сприяє скорішому відновленню при зіткненні з широким спектром життєвих викликів і травматичних подій, таких як розлучення, домашнє насильство сексуальне насильство, природні катастрофи, тощо, а також має позитивний вплив на подолання симптомів ПТСР. Згідно інших досліджень само співчуття виявилось потужним інструментом підвищення стресостійкості у людей, що стикаються з серйозними проблемами зі здоров'ям, такими як хронічний біль, рак, або діабет. У ряді досліджень було виявлено низьку позитивну кореляцію між само співчуттям і показником стресостійкості, яка вимірювалася за допомогою різних шкал. Це дозволяє припустити, що само співчуття також буде сприяти підвищенню рівня стресостійкості українських жінок, що переживають травму війни.

РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМОСПІВЧУТТЯ І СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ЖІНОК-ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНОК

2.1. Організація дослідження, його етапи, цілі і задачі

В рамках дослідження ми вивчали взаємозв'язок між самоспівчуттям і стресостійкістю у двох групах українських жінок: тих, що були вимушені поїхати з країни через російську воєнну агресію, а також тих, що залишилися в Україні, і порівнювали ці дві групи. Тема стресостійкості і факторів її підвищення є важливою, бо на сьогоднішній день українські жінки і в Україні, і за кордоном стикаються з дуже високим рівнем стресу. З одного боку велика кількість жінок виїхали за кордон з дітьми без чоловіків, тобто часто без сімейної підтримки, і змушені розраховувати на себе. В той же час багато українських жінок залишаються в країні, стикаючись з постійною загрозою їх життю і здоров'ю через війну, а часто також з необхідністю самостійно турбуватися про сім'ю і дітей через те, що їх чоловіки або партнери перебувають на військовій службі.

На наш погляд, розвиток такої навички як самоспівчуття може бути одним із потужних ресурсів підвищення стресостійкості і покращення якості життя серед українського населення.

Мета роботи: дослідити взаємозв'язок між самоспівчуттям і стресостійкістю в українських жінок під час війни

Завдання дослідження:

1. Визначити особливості самоспівчуття в українських жінок, що були змушені виїхати з країни, і порівняти з цим показником в українок, що залишилися в Україні

2. Дослідити рівень стресостійкості в українських жінок під час війни та порівняти цей показник у двох групах жінок (вимушених мігранток і тих, що залишились в Україні)
3. Встановити і порівняти рівень тривожності у двох групах українських жінок
4. Порівняти показники психологічного благополуччя та його складових у двох групах українських жінок
5. Проаналізувати взаємозв'язок між самоспівчуттям і стресостійкістю, а також показниками тривожності і складовими психологічного благополуччя в українських жінок під час війни
6. Розробити рекомендації щодо підвищення рівня самоспівчуття в українських жінок під час війни

Етапи дослідження:

1. Визначення вибірки.
2. Розробка авторської анкети, аналіз та підбір методик для визначення важливих для дослідження характеристик та показників.
3. Збір інформації у двох груп респондентів за допомогою онлайн опитування.
4. Розрахунок показників за основними та додатковими показниками (самоспівчуття, стресостійкість, тривожність, психологічне благополуччя).
5. Опис зібраних даних, аналіз взаємозв'язку між основними показниками.
6. Формулювання та написання висновків.
7. Розробка та формулювання рекомендацій щодо підвищення рівня самоспівчуття і стресостійкості.

2.2. Опис методів і методик дослідження

Опитування респондентів складалося з п'ятьох частин: авторська анкета основних демографічних відомостей (додаток А і Б) і чотири методики. Перший блок дозволив нам отримати базову інформацію про респондентів та сегментувати вибірку за демографічними даними для подальшого аналізу підгруп. Для виконання завдань дослідження та досягнення його мети були використані такі емпіричні методики:

- “Шкала співчуття до себе” К. Нефф (SCS) (додаток В)
- “Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона” (CD-RISC-10) (додаток Г)
- “Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна” (STAI) (додаток Д)
- “Шкала психологічного благополуччя Ріфф (PWB) (додаток Е)

Звернімося детальніше до кожної з них.

“Шкала співчуття до себе” К. Нефф (Self Compassion Scale) - опитувальник, створений у 2003 р доктором університету Каліфорнії і доцентом кафедри психології університету Техасу в Остіні Крістін Нефф для визначення рівня співчуття до себе. На сьогоднішній день цей опитувальник є єдиною загально визнаною шкалою, що вимірює самоспівчуття і використовується для психологічних наукових досліджень. Ми використовували російськомовну адаптацію Чистопольської, Осіна і колег 2020 р, що показала високу надійність та узгодженість субшкал. Кореляція шкали опитування з іншими методиками показала хорошу конструктивну валідність [42]. Опитувальник SCS складається з шести наступних субшкал, які складають три пари полярних шкал (позитивна і негативна):

- Доброта по відношенню до себе (питання 5, 12, 19, 23, 26)
- Самокритика (питання 1, 8, 11, 16, 21)

Перші два елементи відображають, як людина емоційно реагує на себе, коли стикається з невдачею, складнощами, або будь-якими стражданнями: з добротою чи осудом. Бути добрим по відношенню до себе означає не просто не критикувати себе, а залишатися емоційно доступним, активно намагатися потурбуватися і допомогти собі самому.

- Відчуття себе частиною людства (питання 3, 7, 10, 15)
- Ізоляція (питання 4, 13, 18, 25)

Ці дві субшкали показують як людина когнітивно сприймає свої труднощі: як частину спільного людського досвіду чи як ізолюючий фактор. Згідно з Нефф відчуття себе частиною людства означає усвідомлення своєї смертності, недосконалості і обмеженості просто в силу людської природи. Виходячи з цього, страждання є частиною спільного досвіду всіх людей на противагу відчуттю ізолюваності. “Коли ми робимо помилки, або терпимо невдачу, ми ірраціонально починаємо відчувати, що в інших людей все добре, і тільки ми страждаємо від своїх неадекватностей, що звужує наше розуміння ситуації і спотворює реальність” [36]

- Самоусвідомлення або майндфулнес (9, 14, 17, 22)
- Надмірна ідентифікація або ототожнення зі своїми почуттями (2, 6, 20, 24)

Ця пара відповідає за те, як саме людина звертає увагу на свої страждання: усвідомлює їх як свої думки та почуття, чи повністю з ними ідентифікується.

Оцінки субшкали обчислюються шляхом розрахунку середнього значення відповідей на питання субшкали (кожна відповідь відповідає цифрі від 1 до 5). Негативні субшкали (самокритика, ізоляція та надмірна ідентифікація) розраховуються за системою перевернутої шкали (тобто 1 = 5,

2 = 4, 3 = 3, 4 = 2, 5 = 1). Для підрахунку загального значення вичисляється загальне середнє середніх усіх шести субшкал. При обчисленні балів субшкали, вищі бали за шкалою самокритики, ізоляції та надмірної ідентифікації вказують на менше співчуття до себе до зворотного кодування та більше співчуття до себе після зворотного кодування [42].

Орієнтовна градація результатів:

1-2,5 означає низький рівень самоспівчуття.

2,5-3,5 означає середній рівень.

3,5-5,0 означає досить високий рівень самоспівчуття

Для вимірювання стресостійкості ми використовували коротку форму **Шкали стресостійкості Коннора-Девідсона з 10 питань (CD-RISC-10)** [22]. Шкала була розроблена у 2003 для вимірювання стресостійкості у людей з ПТСР, а згодом виявила свою надійність і валідність на загальних, а також клінічних вибірках. Школіна, Шаповал і колеги провели крос-культурну адаптацію та валідацію шкали для подальшого використання в україномовній популяції, яку і було використано в роботі. Згідно з результатами адаптації, україномовна версія шкали CD-RISC-10 є достатньо надійною для використання в наукових дослідженнях та у клінічній практиці. Підрахунки коефіцієнта альфа-Кронбаха за результатами двох опитувань склали 0,733 та 0,755 відповідно, що підтверджує її внутрішню узгодженість. Відтворюваність шкали була підтверджена за допомогою внутрішньокласового коефіцієнта кореляції, який становив 0,871 ($p < 0,05$). Значних відмінностей між групами тест-ретест за допомогою парного t-критерію Стьюдента не було ($p > 0,05$) [8].

Ця методика містить 10 питань, на які необхідно дати відповідь, оцінюючи їх за шкалою від 0 до 4. Загальний бал обчислюється як сума всіх

балів і може варіюватися від 0 до 40, де вищий бал вказує на вищий рівень стресостійкості:

10-26 балів - низька стресостійкість

26-32 бали - помірна стресостійкість

32-40 балів - висока стресостійкість [57]

Для визначення рівня тривоги була використана **“Шкала тривоги Спілбергера” (STAI)** [46] - загальнозживана методика для вимірювання показника тривоги в якості риси та стану (Spielberger, Gorsuch, Lushene, Vagg, & Jacobs, 1983). Її можна використовувати в клінічних умовах для діагностики тривоги та її відмінності від депресивних синдромів [20]. Російською мовою методика була адаптована, модифікована і стандартизована Ю. Ханіним, набула широкого розповсюдження як шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна. Бланк шкал самооцінки включає 40 тверджень: 20 з них розроблені для оцінки рівня Ситуативної Тривожності (СТ), а інші 20 - для оцінки рівня Особистісної Тривожності (ОТ).

Показники РТ та ОТ розраховуються окремо за формулами:

$$1. РТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50,$$

де $\Sigma 1$ – сума закреслених на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\Sigma 2$ – сума інших закреслених цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

$$2. ОТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35,$$

де $\Sigma 1$ – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma 2$ —сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Інтерпретація результатів:

0-30 балів – низький рівень тривожності;

31-45 балів –помірний рівень тривожності;

вище 45 балів –високий рівень тривожності [59].

В якості загального особистісного опитувальника ми використовували **“Шкалу психологічного благополуччя Ріфф (PWB)**. Поняття *“психологічне благополуччя”*, на відміну від психічного здоров'я, відображає суб'єктивне відчуття індивідом цілості та осмисленості свого буття. Дане поняття відноситься до категорії понять екзистенційно-гуманістичної психології. В рамках евдемоністичного підходу (з позиції даного підходу психологічне благополуччя розглядається як «повнота самореалізації людини у конкретних життєвих умовах та обставинах, знаходження «творчого синтезу» між відповідністю запитам соціального оточення та розвитком власної індивідуальності»). К. Ріфф розробила багатовимірну модель психологічного благополуччя з точки зору евдемоністичного підходу, де психологічне благополуччя розглядається як повнота реалізації людини в її життєвій ситуації і знаходження власної аутентичності між відповідністю вимогам соціуму та розвитком своєї унікальної індивідуальності. Її модель включає суб'єктивну та об'єктивну складові психологічного благополуччя. Для забезпечення його практичної значущості проведено валідацію, використовуючи багатофакторний особистісний опитувальник Кеттелла. Виявлено, що психологічне благополуччя має тісний зв'язок зі свідомістю життя, ціннісно-сисловою сферою і мотивацією. Методика оцінює актуальне психологічне благополуччя, відрізняючись від потенційного благополуччя, яке впливає з гуманістичної парадигми [60]. В даному

дослідженні була використана російськомовна адаптація найбільш розповсюдженої версії опитувальника на 84 питання Шевеленкової-Фесенко 2005 р. Структура опитувальника включає 6 субшкал із 79 пунктів, які пояснювали 73% дисперсії:

- цілі в житті - відчуття направленості життя, наявність і усвідомлення власних цілей
- самоприйняття - позитивне відношення до себе, прийняття як своїх переваг, так і недоліків
- позитивні відносини - якість і ступінь близькості відносин з оточуючими
- управління середовищем - компетенція у контролі ситуації і ефективному використанні зовнішніх можливостей для задоволення власних потреб
- автономія - здатність спиратися на себе у вирішенні важливих питань
- особистісне зростання - відчуття себе як людини, що безперервно розвивається

Додаткові шкали:

- баланс афекту - здатність індивіда до емоційної регуляції та конструктивної обробки життєвих подій
- сенс життя - наявність і усвідомлення сенсу власного життя, сприйняття сьогодення і минулого як осмисленого досвіду
- людина як відкрита система - неупередженість, відкритість новому досвіду і розвитку

Кожна субшкала складається з прямих і непрямих тверджень, що відповідають кількості балів від 1 до 6 по кожному питанню і розраховуються сумою по кожній субшкалі. Для обчислення загального результату сумуються

загальні бали по кожній субшкалі, які можна перевести в стени для зручності подальших розрахунків і аналізу [60].

2.3 Характеристика вибірки досліджуваних

У даному дослідженні приймали участь дві групи українських жінок:

Група 1: жінки, які були змушені виїхати з України протягом останнього року через російсько-українську війну

Група 2: жінки, що залишилися на території України

Вибір саме такої вибірки обумовлений тим, що обидві ці категорії жінок стикаються з різними, але в обох випадках значними викликами і високим рівнем стресу. Перші змушені облаштовувати побут і часто підтримувати родину в умовах вимушеної еміграції. Другі стикаються з постійним стресом через військові дії на території країни. Важливість стресостійкості і тих чинників, які з нею пов'язані, для обох цих груп важко переоцінити, особливо враховуючи затяжний характер війни і неможливість запланувати чи передбачити повернення додому, або подальше життя в країні. Перша група склала 52 жінки віком від 19 до 62 років, друга - 58 жінок віком від 19 до 65 рр. Середній вік в обох групах складав 37 років. Переважна частина респонденток в обох вибірках мала одну або більше вищих освіт - 96% (40) і 94% (55) відповідно.

На діаграмах 2.1. і 2.2. бачимо, що більшість респонденток в обох групах перебувають у шлюбі.

За кордоном



Рис. 2.1. Розподіл Групи 1 за сімейним статусом

В Україні



Рис.2.2. Розподіл Групи 2 за сімейним станом

Серед українок, що виїхали за кордон, 55,8% (29) перебувають там без партнера, в той час як більшість жінок, що залишилися, 62,1% (36), наразі мають свого партнера поряд.

Як видно з діаграми 2.3, переважна кількість респонденток в обох групах мають дітей, але серед виїхавших ця частка більш чисельна, в той час

як кількість бездітних жінок серед тих, хто залишився в Україні складає майже половину (рис.2.4).

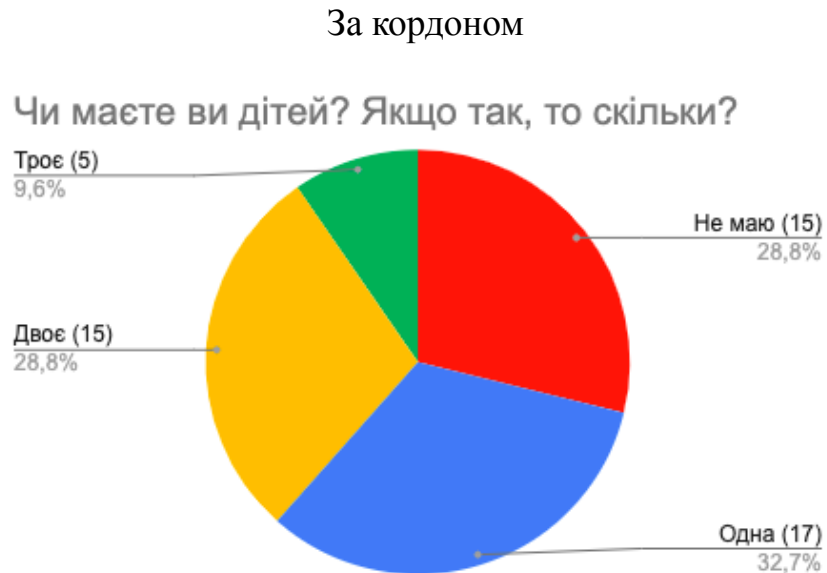


Рис. 2.3. Розподіл Групи 1 за наявністю дітей



Рис. 2.4. Розподіл Групи 2 за наявністю дітей

Також більшість респонденток в обох групах працюють, що наочно видно з діаграм 2.5. і 2.6.



Рис. 2.5. Розподіл Групи 1 за статусом працевлаштування



Рис. 2.6. Розподіл Групи 2 за статусом працевлаштування

Бачимо, що переважна кількість респонденток в обох групах працюють за спеціальністю, в той час як меншість - не за спеціальністю. Кількість жінок, що не працюють, більша у групі вимушених мігранток.

Одним із важливих факторів психологічного благополуччя є фінансове становище. Абсолютна більшість респонденток зазначили, що мають певні фінансові обмеження, проте їм вистачає на необхідне, при цьому одна особа за кордоном і 4 особи в Україні повідомили, що їм не вистачає навіть на критично необхідні для життя речі.

За кордоном



Рис. 2.7. Розподіл Групи 1 за фінансовим становищем

В Україні

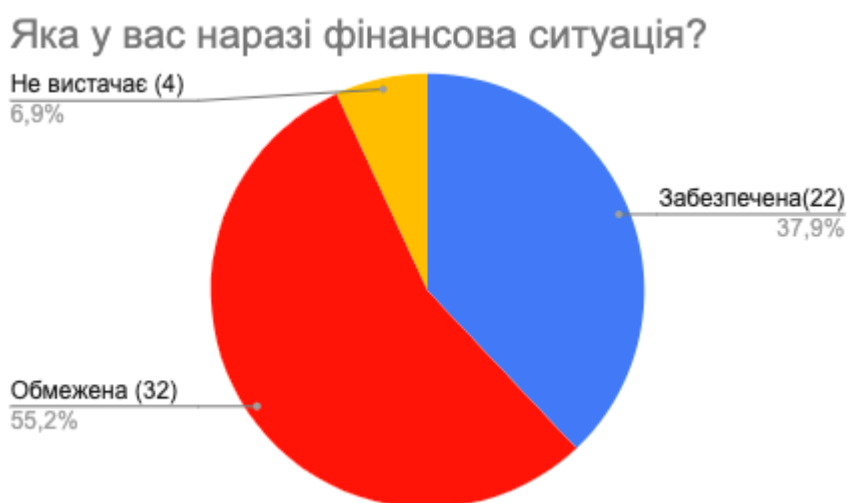


Рис. 2.8. Розподіл Групи 2 за фінансовим становищем

Ми також дослідили, чи перебувала більша частина близьких за кордоном разом з учасницями експерименту і чи підтримують вони з ними стабільний зв'язок, так як це може бути важливим підтримуючим фактором як для вимушених переселенок, так і для тих, хто залишився в Україні. . Виявилось, що в абсолютній більшості респонденток в обох групах: 75% (39) і 82,8% (48) відповідно близькі знаходяться в Україні. При цьому переважна більшість серед вимушених мігранток 71,2% (37) підтримують з ними регулярний зв'язок. У другій групі приблизно половина підтримує стабільний зв'язок з рідними, і при цьому більшою є частка тих, що живуть поряд або разом з рідними. Тільки 15,4% (8) в першій групі і 7% (4) у другій зазначили, що рідко виходять на зв'язок зі своїми близькими.

Ще одним важливим фактором психологічного благополуччя, який також певним чином може бути взаємопов'язаним зі стресостійкістю і самоспівчуттям є емоційна підтримка. 44,2% (23) серед вимушених мігранток зазначили, що отримують певну емоційну підтримку, але їм її недостатньо.

У групі жінок, що залишилися в Україні, ця частка менша і складає 27,6% (16), тобто ця група в цілому відчуває більше підтримки від свого оточення.

За кордоном

Чи отримуєте ви емоційну підтримку від юлизьких/друзів/тощо?

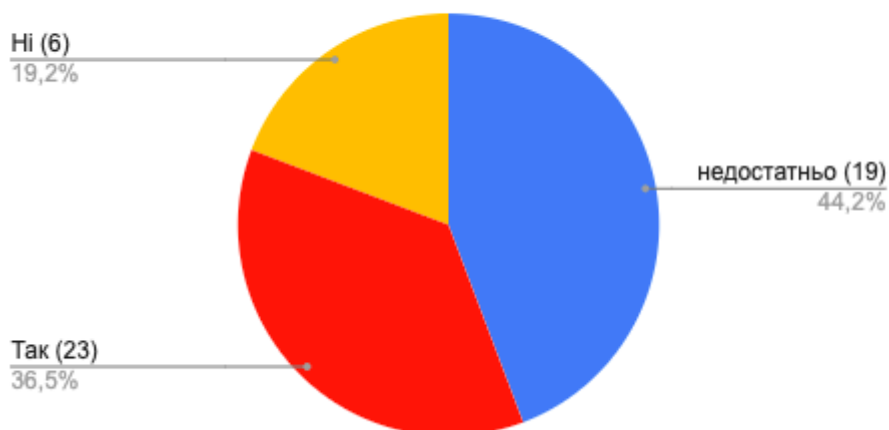


Рис. 2.9. Розподіл Групи 1 щодо емоційної підтримки від близьких

В Україні

Чи отримуєте ви емоційну підтримку від близьких/друзів/тощо?

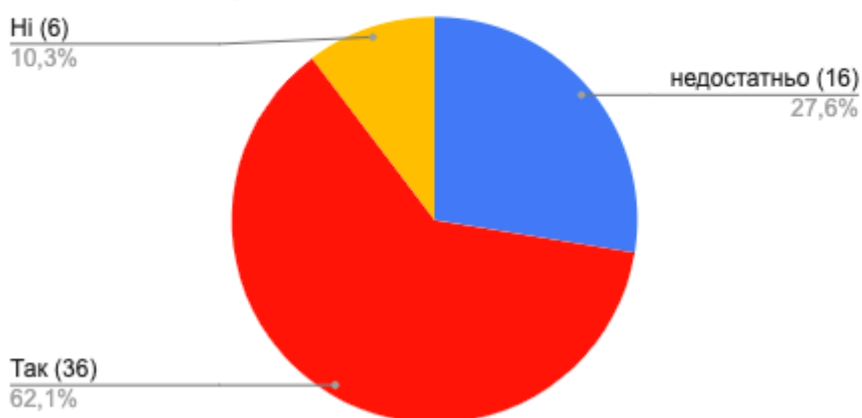


Рис. 2.10. Розподіл Групи 2 щодо емоційної підтримки від близьких

В обох групах близько половини респонденток не зверталися за психологічною допомогою: 55,8% (29) в першій групі і 51,7% (30) в другій.

Приблизно порівну в обох групах: 36,5% (19) і 29,3 (17) мають регулярну психологічну підтримку або психотерапію.

Абсолютна меншість респонденток із групи вимушених мігранток - 7,7% (4) відповіли, що не планують повертатися в Україну, при цьому кількість тих, що планують повертатися або ще не знають, розподілилася майже порівну: 44,2% (23) та 48,1%(25) відповідно.

Чи плануєте ви повертатися в Україну?

52 ответа

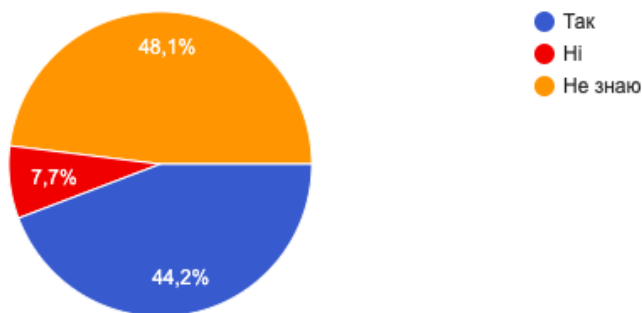


Рис. 2.11. Розподіл Групи 1 щодо планів про повернення в Україну

Серед жінок, що залишилися в Україні, приблизно половина була змушена покинути свої домівки на деякий час, але вже повернулася додому. 12% респонденток із другої групи змінили місце проживання всередині країни.

Чи змінили ви місце проживання у зв'язку з війною?

 Копірувати

58 ответов

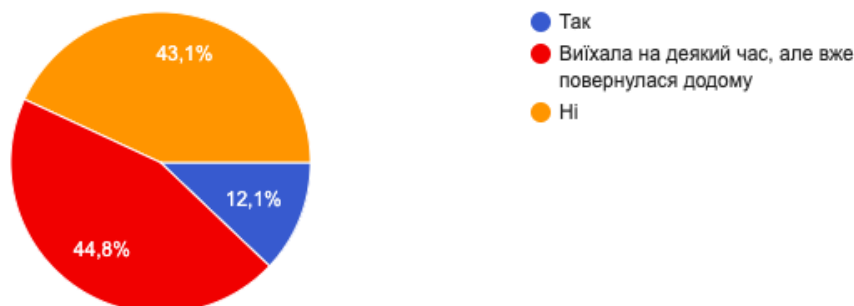


Рис. 2.12. Розподіл Групи 2 щодо переміщення всередині країни

Висновки до розділу 2.

Загальна вибірка дослідження складала 110 українські жінок, серед яких 52 особи змушені були виїхати за кордон через війну, а 58 - залишилися на території України і є здебільшого жителями центральних і західних областей. Ми не вводили обмежень за віком, або іншими категоріями, що дало змогу порівняти основні показники у різних підгрупах вибірки за різними ознаками. У дослідженні прийняли участь жінки від 19 до 65 років з різним сімейним статусом. При цьому переважна кількість респонденток, що виїхали, мають дітей, а серед другої групи бездітні жінки і ті, що мають дітей, розподілилися майже порівну. Дослідження проходило онлайн з використанням анкети демографічних даних і чотирьох опитувальників для визначення рівня самоспівчуття, стресостійкості, тривожності і психологічного благополуччя. Ці опитувальники дали змогу визначити основні показники за завданнями дослідження, порівняти їх у двох основних групах і підгрупах, а також проаналізувати взаємозв'язок між ними.

РОЗДІЛ III. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМОСПІВЧУТТЯ І СТРЕСОСТІЙКОСТІ В УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК ПІД ЧАС ВІЙНИ

3.1. Опис результатів дослідження за основними показниками

Всі результати дослідження були обчислені і проаналізовані в програмах excel і jamovi. Використані методи включали метод описової статистики по двом вибіркам з розбивкою на підгрупи за різними демографічними критеріями; тест на нормальність розподілу; графік Q-Q для перевірки розподілу; перевірка шкал на надійність за Кронбахом, кореляційний аналіз Спірмена; регресійний аналіз, критерій Стьюдента для двох незалежних груп тощо.

Спочатку ми пересвідчилися в надійності шкал, що не були адаптовані українською, на нашій вибірці. Для цього ми зробили тест на надійність за показниками Альфа Кронбаха і Омега МакДональда на загальній вибірці.

Шкала SCS показала високу надійність на нашій вибірці за обома показниками як при аналізі окремих питань, так і при аналізі узгодженості субшкал. На таблиці 3.1 ліворуч показано результати за узгодженістю питань шкали, праворуч - узгодженість субшкал.

Табл. 3.1.

Аналіз шкали SCS а надійність

Scale Reliability Statistics		
	Cronbach's α	McDonald's ω
scale	0.860	0.863

[3]

Reliability Analysis

Scale Reliability Statistics		
	Cronbach's α	McDonald's ω
scale	0.928	0.932

[3]

Reliability Analysis

Scale Reliability Statistics		
	Cronbach's α	McDonald's ω
scale	0.860	0.863

[3]

Item Reliability Statistics		
	if item dropped	
	Cronbach's α	McDonald's ω
Доброта до себе	0.827	0.832
Самокритика	0.834	0.838
Відчуття себе частиною людства	0.859	0.861
Самоусвідомлення	0.831	0.837
Ізоляція	0.838	0.843
Надмірна ідентифікація	0.828	0.835

Як бачимо, при відкиданні жодної шкали показники Альфа Кронбаха і Омега МакДональда не стають вищими, тобто субшкали добре узгоджуються між собою і вимірюють один конструкт.

Після обернення “негативних” питань шкали Реактивної і Особистісної Тривоги коефіцієнти Альфа Кронбаха і Омега МакДональда склали 0.955 і 0.957 відповідно - тобто її надійність на нашій виборці дуже висока.

Шкала Психологічного Благополуччя теж підтвердила свою надійність на вибірці - значення обох коефіцієнтів близькі один до одного і відповідають критерію дуже високої надійності і узгодженості питань (0.950 і 0.953 для Альфа Кронбаха і Омега МакДональда відповідно)

Перевірка узгодженості субшкал ПБ теж показала високу надійність, тобто ці субшкали разом працюють на те, щоб достовірно виміряти загальний показник ПБ. Бачимо, що при відкиданні таких субшкал як Позитивні Відносини і Автономія обидва коефіцієнти збільшувались - можливо, ці поняття мають меншу схожість з конструктом ПБ в порівнянні з іншими.

Аналіз надійності шкали ПБ

Reliability Analysis

>

Scale Reliability Statistics

	Cronbach's α	McDonald's ω
scale	0.880	0.889

[3]

Item Reliability Statistics

	if item dropped	
	Cronbach's α	McDonald's ω
Управління середовищем	0.834	0.848
Цілі в житті	0.850	0.861
Самоприйняття	0.833	0.846
Позитивні відносини	0.885	0.893
Автономія	0.884	0.893
Особистісне зростання	0.864	0.874

Для узагальнення основних показників ми скористалися методом описової статистики.

Розглянемо основні статистичні показники. З таблиці 3.3. видно, що в обох групах жінок *середній показник самоспівчуття потрапляє в діапазон середнього рівня* (від 2,5 до 3,5). Типовий представник вибірки також в цьому діапазоні, при цьому рівень самоспівчуття у групі жінок, що залишилися в Україні несуттєво вищий, рівно як і медіана, тобто найбільш частий варіант відповіді (медіана в двох групах складає 2,96 і 3,13 відповідно).

Середній показник стресостійкості при цьому трохи вищий у групі 1, тобто у жінок, що виїхали, але медіана в обох групах однакова і складає 26 балів. Можна припустити, що жінки в Україні зазнають більше регулярних

стресових факторів неконтрольованого характеру, що призводить до виснаження психіки і, як наслідок, зниження стресостійкості. В той же час вища стресостійкість жінок за кордоном може бути пов'язана з тим, що пройшов вже достатньо довгий час після початку війни і, відповідно, їх еміграції, тобто їм вдалося вже певним чином адаптуватися і налагодити життя і побут у новій країні.

Табл. 3.3.

Показники за шкалами SCS і CD-RISC-10 у Групі 1 і 2

Descriptives			
	Залишились в Україні?	Самоспівчуття	Стресостійкість
N	В Україні	58	58
	За кордоном	52	52
Mean	В Україні	3.02	24.7
	За кордоном	2.94	26.0
Median	В Україні	3.13	26.0
	За кордоном	2.96	26.0
Standard deviation	В Україні	0.669	6.31
	За кордоном	0.632	7.49
Minimum	В Україні	1.65	9
	За кордоном	1.54	5
Maximum	В Україні	4.48	38
	За кордоном	4.33	39
Shapiro-Wilk W	В Україні	0.979	0.968
	За кордоном	0.987	0.969
Shapiro-Wilk p	В Україні	0.400	0.130
	За кордоном	0.824	0.195

Ми проаналізували середні показники субшкал SCS, і виявилось, що майже всі з них вищі у групі жінок в Україні. Варто нагадати, що обернені субшкали SCS мають обернене значення, коли аналізуються окремо, тобто вищий бал по субшкалам Самокритики, Ізоляції і Надмірної ідентифікації означають нижчий рівень по цим показникам. З таблиці 3.4. бачимо, що

жінки в Україні мають вищий бал за шкалою Доброти до себе і Самоусвідомлення, і нижчий - Самокритики і Ізоляції. Це може підтверджувати припущення про більше відчуття ізольованості і, можливо, провини у жінок, що виїхали. Проте для підтвердження цієї гіпотези необхідно показник провини безпосередньо.

Табл. 3.4.

Показники субшкал SCS у Групі 1 і 2

Descriptives				
	Залишились в Україні?	N	Mean	Median
Доброта до себе	В Україні	58	3.26	3.20
	За кордоном	52	3.06	3.00
Самокритика	В Україні	58	3.12	3.20
	За кордоном	52	2.92	3.00
Відчуття себе частиною людства	В Україні	58	2.95	3.00
	За кордоном	52	2.95	3.00
Ізоляція	В Україні	58	3.01	3.00
	За кордоном	52	2.96	3.13
Самоусвідомлення	В Україні	58	3.28	3.38
	За кордоном	52	3.19	3.13
Надмірна ідентифікація	В Україні	58	2.51	2.50
	За кордоном	52	2.58	2.50

Критерій Шаніро-Уїлка p для показників самоспівчуття, і стресостійкості в обох групах більше за 0,05, що свідчить про нормальний розподіл даних (Табл. 3.3). З графіку Q-Q plot (Рис.3.1. і 3.2.) можна побачити підтвердження нормального розподілу - більшість точок розташовані близько до прямої лінії.

Самоспівчуття

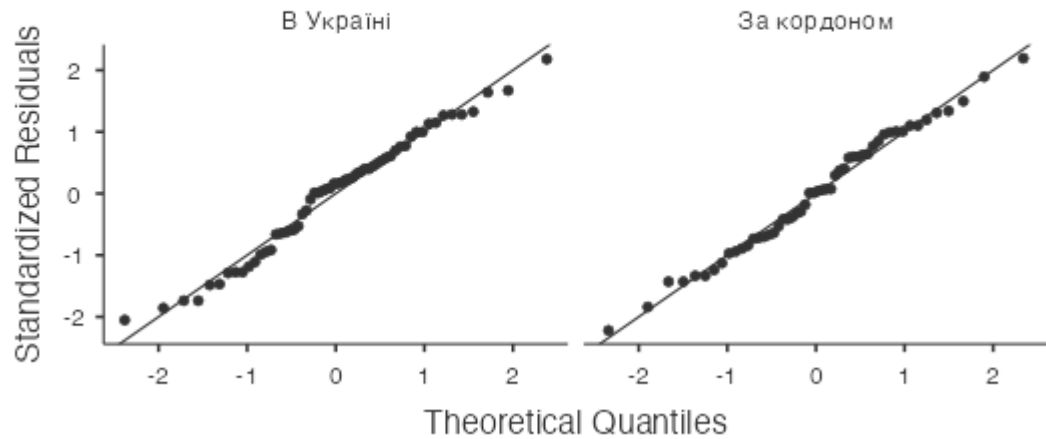


Рис. 3.1. Графіки Q-Q plot показника самоспівчуття у Групі 1 і 2

Стресостійкість

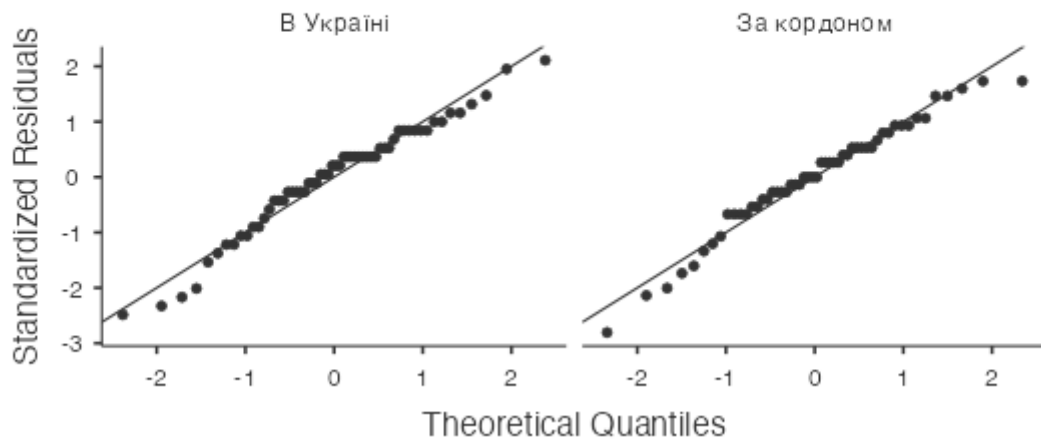


Рис. 3.2. Графіки Q-Q plot показника стресостійкості у Групі 1 і 2

Показник стандартного відхилення по показникам самоспівчуття і стресостійкості в обох групах теж невеликий, тобто відповіді є досить

близько до середнього значення, що наочно видно на гістограмі (Рис.3.3 і 3.4) - вони мають розтягнуту у висоту форму.

*У випадку показника самоспівчуття стандартне відхилення менше одиниці через систему підрахунку шкали - кінцевий бал по цьому показнику варіюється від 1 до 5.

Самоспівчуття

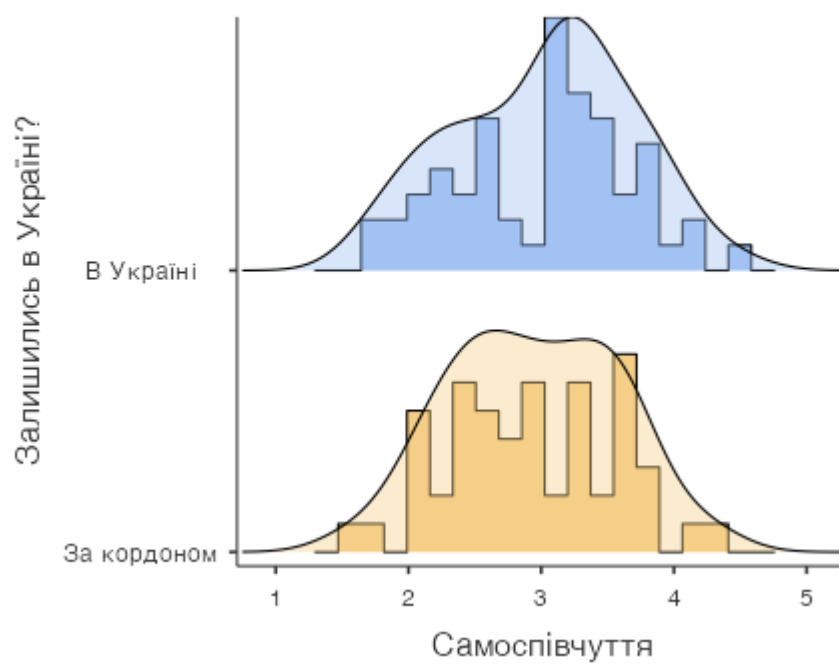


Рис. 3.3. Гістограма розподілу самоспівчуття у групі 1 і 2

Стресостійкість

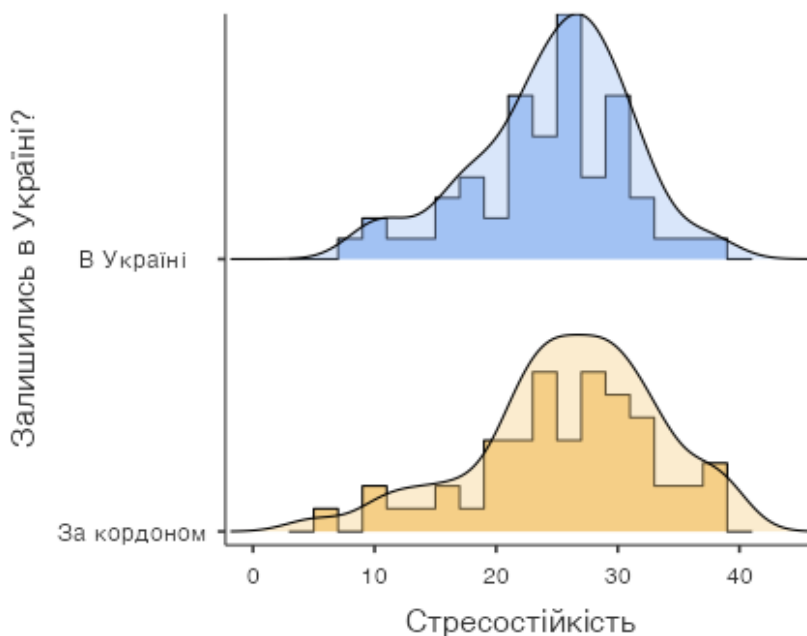


Рис. 3.4. Гістограма розподілу самоспівчуття у групі 1 і 2

Розглянемо показники Реактивної Тривожності (РТ) і Особистісної Тривожності (ОТ). *Середній показник особистісної і реактивної тривожності знаходиться на досить високому рівні в обох групах (рівень тривожності вважається високим, якщо цей показник становить більше ніж 45 балів).* Бачимо, що рівень РТ у жінок, що залишилися в Україні трохи нижчий, при цьому показник ОТ майже однаковий в обох групах. Мінімальні показники РТ і ОТ в обох групах відповідають помірному рівню тривожності, тобто жодна з респонденток не показала низький рівень тривожності (Табл. 3.5). Це може бути пояснено як специфікою самої ситуації, так і особистісними характеристиками досліджуваних.

Табл. 3.5.

Середні показники РТ і ОТ в групах 1 і 2

Descriptives			
	Залишились в Україні?	РТ	ОТ
N	В Україні	58	58
	За кордоном	52	52
Mean	В Україні	47.8	51.4
	За кордоном	51.7	51.3
Median	В Україні	47.5	51.5
	За кордоном	51.5	50.0
Standard deviation	В Україні	9.06	7.33
	За кордоном	9.15	8.53
Minimum	В Україні	32	37
	За кордоном	35	37
Maximum	В Україні	70	71
	За кордоном	74	73
Shapiro-Wilk W	В Україні	0.977	0.983
	За кордоном	0.980	0.937
Shapiro-Wilk p	В Україні	0.340	0.566
	За кордоном	0.510	0.009

З таблиці 3.5. видно, що критерій Шапіро-Уїлка р по показникам РТ і ОТ в обох групах більше за 0,05, за виключенням показника ОТ у групі українських жінок за кордоном, тобто по цьому показнику маємо ненормальний розподіл.

ОТ

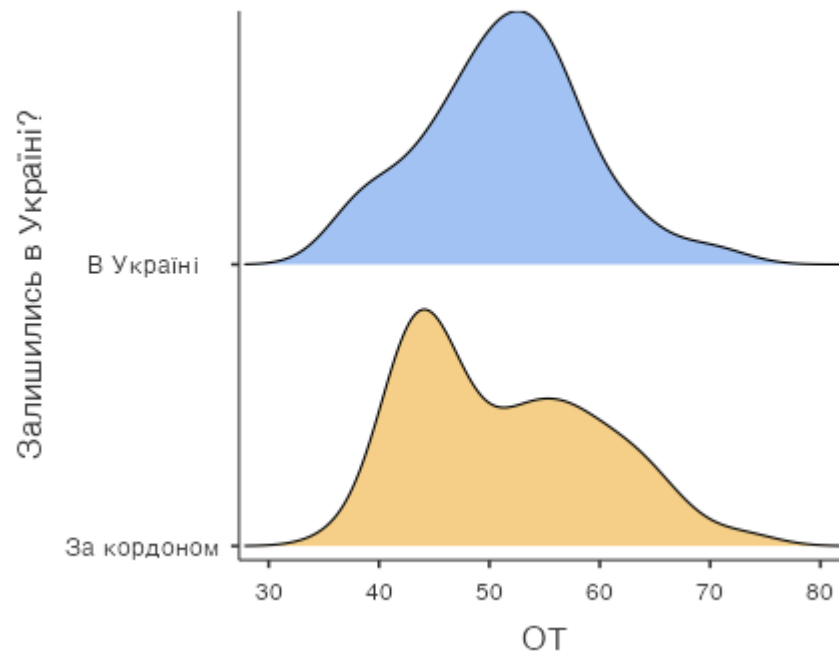


Рис. 3.5. Гістограма розподілу ОТ

На гістограмі розподілу ОТ (Рис.3.5.) бачимо, що графік у першій групі зсунутий вліво, тобто у виборці є зсув у сторону меншої тривожності, але в межах середнього та високого сегменту. Пам'ятаємо, що жодна з респонденток не потрапила у сегмент низького рівня тривожності, тобто зсув може пояснюватися особливостями нашої вибірки.

Проаналізуємо показник Психологічного Благополуччя (ПБ) та його субшкали.

Табл. 3.6.

Середні показники субшкал ПБ

Descriptives		Залишились в Україні?	N	Mean	Median	SD	Minimum	Maximum	Shapiro-Wilk	
									W	p
ПБ	В Україні	58	247.6	251.0	31.07	175	315	0.990	0.905	
	За кордоном	52	347.3	351.0	45.88	183	418	0.936	0.008	
Позитивні відносини	В Україні	58	57.9	58.0	10.37	34	79	0.984	0.653	
	За кордоном	52	52.6	53.5	9.24	29	75	0.970	0.209	
Автономія	В Україні	58	59.0	59.5	9.63	39	83	0.987	0.810	
	За кордоном	52	55.9	56.5	10.07	25	76	0.962	0.097	
Управління середовищем	В Україні	58	55.3	55.5	9.65	27	75	0.979	0.399	
	За кордоном	52	55.0	55.5	9.89	22	74	0.936	0.008	
Особистісне зростання	В Україні	58	63.2	62.0	8.48	38	82	0.971	0.187	
	За кордоном	52	63.3	64.0	7.10	48	79	0.980	0.512	
Цілі в житті	В Україні	58	59.4	61.0	8.72	39	75	0.969	0.150	
	За кордоном	52	59.4	59.0	8.77	31	79	0.972	0.251	
Самоприйняття	В Україні	58	55.8	58.5	11.70	30	77	0.958	0.043	
	За кордоном	52	56.6	58.5	10.66	19	72	0.938	0.009	

З таблиці видно, що середній загальний показник ПБ суттєво вищий у групі жінок, що виїхали за кордон і складає 347 балів порівняно з 247 балами у жінок, що залишилися в Україні. Медіанні значення показали схожу різницю, тобто типовий представник однієї групи відрізняється від типового представника другої групи приблизно настільки ж. Стандартне відхилення більше групи жінок за кордоном, тобто значення у цій групі більш розкидані, але в більш високому діапазоні. Подивимося наочно, як це виглядає на графіках.

ПБ

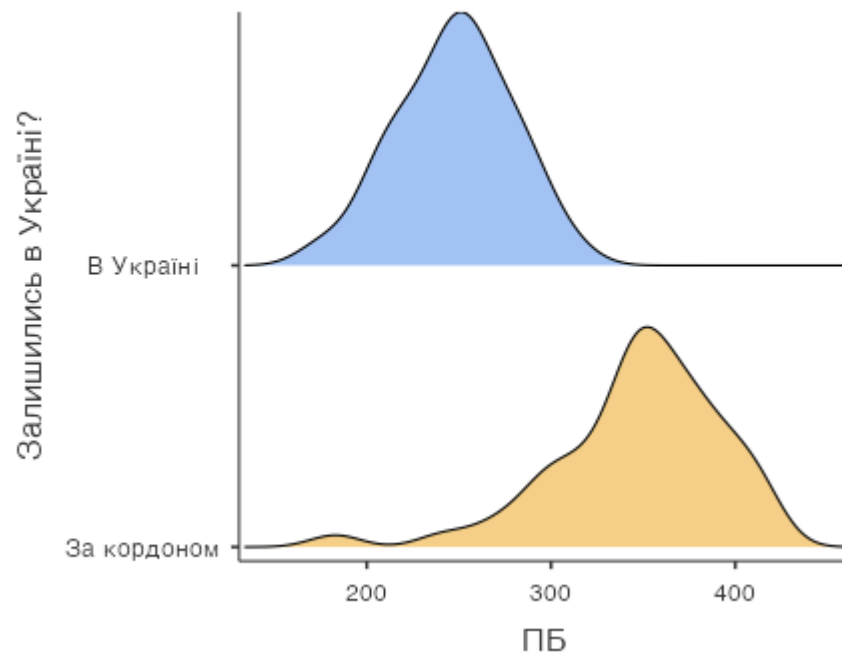


Рис. 3.6. Гістограма розподілу показника ПБ у групі 1 і 2

На гістограми ПБ у групі жінок за кордоном бачимо суттєвий зсув вправо, тобто маємо ненормальний розподіл, що підтверджується критерієм Шапіро-Уїлка $p = 0,008$. Більшість респонденток у першій групі знаходяться у діапазоні середнього рівня психологічного благополуччя, при цьому майже не було респонденток, які б потрапили до діапазону, що відповідає низькому рівню ПБ. У групі жінок в Україні в свою чергу середній показник ПБ відповідає низькому рівню ПБ, і жодна з респонденток не потрапила у сегмент високого рівня психологічного благополуччя.

Результати середніх значень по окремим субшкалам ПБ не показали суттєвої різниці між двома підгрупами, окрім трохи вищого показника по шкалі *позитивних відносин і автономії* у групі жінок, що залишилися на території України.

Для того, щоб перевірити значимість різниці середніх значень у двох вибірках, ми зробили тест Стюдента для двох незалежних вибірок (Табл. 3.7), який підтвердив суттєву різницю між групами лише по двом показникам: Психологічне Благополуччя і Реактивна Тривожність. Тобто українські жінки за кордоном мають вищий рівень Психологічного Благополуччя, але при цьому і вищий рівень Реактивної Тривожності. Враховуючи той факт, що більшість жінок за кордоном мають рідних в Україні, вони можуть оцінювати своє життя як більш благополучне, але при цьому реагувати на новини і події в Україні більшою тривогою. При цьому коефіцієнт розміру ефекту бачимо, що різниця за показником ПБ є більш значущою. По решті показників немає суттєвої різниці між двома групами досліджуваних.

Табл. 3.7.

Критерій Т Стюдента для порівняння групи 1 і 2

Independent Samples T-Test

Independent Samples T-Test		Statistic	df	p	Effect Size	
Самоспівчуття	Student's t	0.6329	108	0.528	Cohen's d	0.1209
Стресостійкість	Student's t	-1.0098	108	0.315	Cohen's d	-0.1929
РТ	Student's t	-2.2241	108	0.028	Cohen's d	-0.4248
ОТ	Student's t	0.0689	108	0.945	Cohen's d	0.0132
ПБ	Student's t	-13.4610	108	<.001	Cohen's d	-2.5707

Було досліджено закономірності різних показників в залежності від віку. Для зручності ми перевели безперервну категорію віку в порядкуву категорію вікових груп (18-30; 31-35; 36-40; 41-55; 56+). Розділення в межах 30-40 років ми зробили більш дрібним, так як кількість респонденток з цієї вікової категорії була найбільша.

Ми проаналізували наші основні показники у двох групах з розбивкою за віком (додаток Ж)

Табл. 3.8.

Рівень самоспівчуття в залежності від віку у групі 1 і 2

Descriptives							Shapiro-Wilk	
	Залишились в Україні?	Вікова група	N	Mean	Median	SD	W	p
Самоспівчуття	В Україні	18-30	15	3.10	3.18	0.776	0.923	0.214
		31-35	9	2.88	2.96	0.760	0.931	0.492
		36-40	16	2.90	3.13	0.657	0.905	0.096
		41-55	14	3.10	3.17	0.551	0.954	0.621
		56+	4	3.26	3.16	0.636	0.950	0.716
	За кордоном	18-30	9	2.73	2.83	0.633	0.983	0.977
		31-35	14	2.86	2.96	0.658	0.964	0.793
		36-40	15	2.98	2.76	0.660	0.939	0.365
		41-55	12	3.08	3.07	0.619	0.959	0.766
		56+	2	3.35	3.35	0.318	NaN	NaN

Самоспівчуття

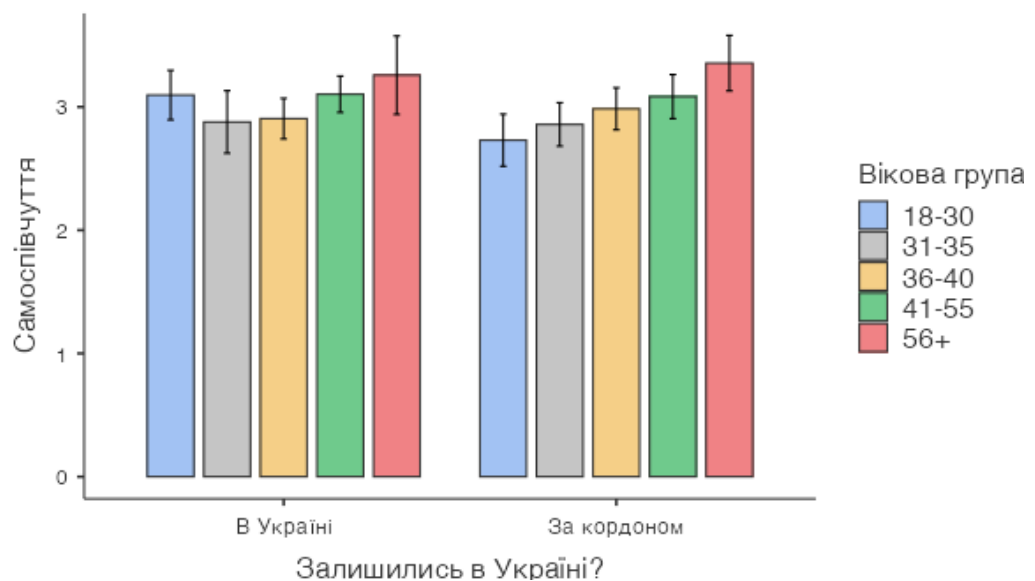


Рис. 3.7. Рівень самоспівчуття в залежності від віку

З графіку (Рис.3.8) бачимо, що дані у двох групах різняться: у групі 1 бачимо чітку тенденцію до зростання рівня співчуття до себе з віком (найбільші показники самоспівчуття в категорії 56+, а найнижчі - 18-30), що може підтверджувати попередні дослідження, за результатами яких показник самоспівчуття зростає з віком і пояснюється тим, що з віком людина набуває більше досвіду, розуміння себе, мудрості, а отже більше схильна до того, щоб приймати себе такою яка вона є і відноситись до себе зі співчуттям [36]. В той же час у Групі 2 рівень співчуття до себе досить високий у наймолодшій віковій категорії, в наступній віковій групі він знижується, але потім все одно починає зростати і досягає максимуму у найстаршій категорії. Можливо, пояснення високого рівня по шкалі SCS в категорії 18-30 рр лежить у площині різниці поколінь: молодше покоління зростало в культурному середовищі більшої свободи і з іншими нормами виховання, проте це припущення потребує лонгітюдних досліджень цього показника в одного покоління в різному віці.

Для того, щоб відобразити показник співчуття до себе на більшій вибірці, ми об'єднали дві групи, попередньо пересвідчившись у тому, що маємо нормальний розподіл в загальній виборці. Як бачимо з рис.3.8., тенденція до зростання показника з віком збереглася.

	Вікова група	N	Mean	Median	SD	Shapiro-Wilk	
						W	p
Самоспівчуття	18-30	24	2.96	2.92	0.734	0.963	0.502
	31-35	23	2.87	2.96	0.683	0.965	0.580
	36-40	31	2.94	3.13	0.649	0.960	0.295
	41-55	26	3.09	3.13	0.572	0.985	0.957
	56+	6	3.29	3.19	0.515	0.964	0.847

Plots

Самоспівчуття

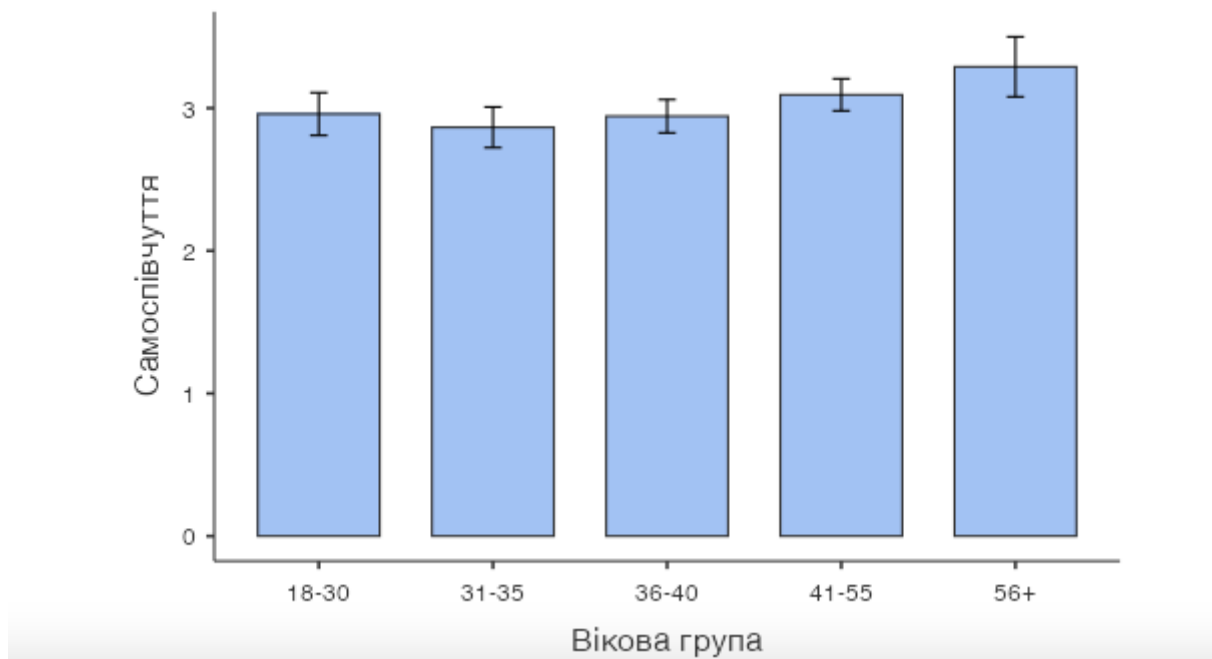


Рис. 3.8. Залежність самоспівчуття від віку у двох групах

За такою ж схемою ми розглянули показник Стресостійкості. Як видно з графіку 3.9., в обох групах він сягає мінімуму від 36 до 55 рр. Це може бути пов'язано з піком мотивації і кар'єрного зростання у віці 30+, і певною втомою, що передує кризі середнього віку, ближче до 40. Проте цей аспект потребує подальших досліджень.

Стресостійкість

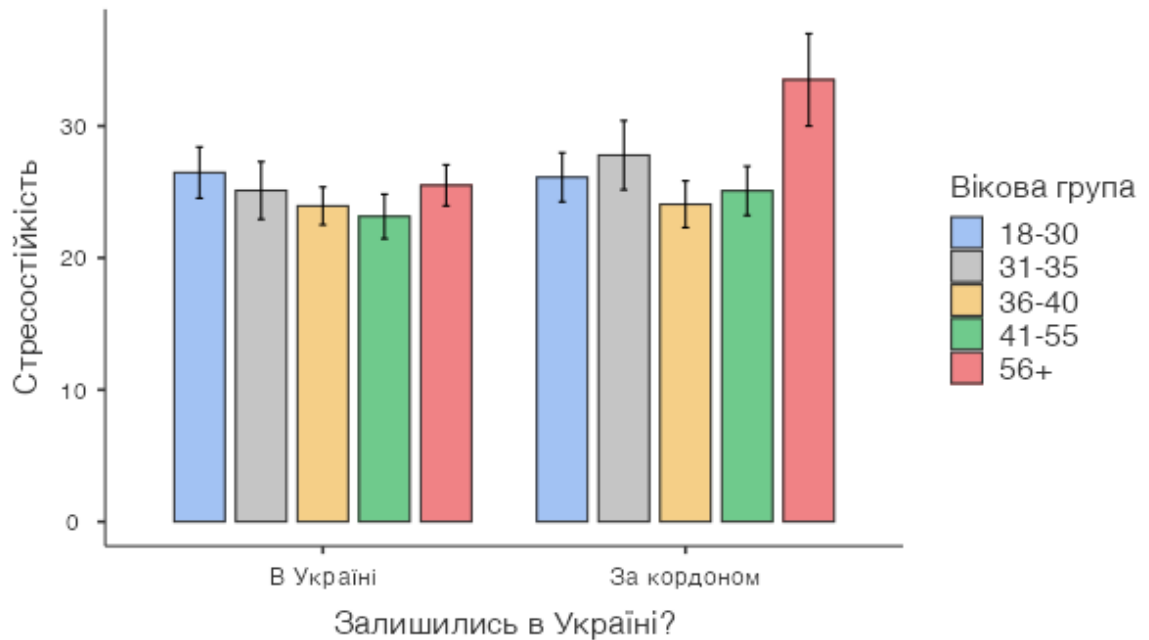


Рис. 3.9. Рівень стресостійкості в залежності від віку

Суттєву різницю по цій ознаці ми спостерігаємо у категорії 56+: жінки за кордоном мають найвищий показник порівняно з іншими віковими категоріями, в той час як жінки в Україні цього ж віку - майже найнижчий. Проте, ця категорія є найменш чисельною, а тому і найменш варіабельною. При об'єднанні двох груп жінок ми отримали схожий малюнок (табл.3.9.), тобто можемо говорити про тенденцію до зниження стресостійкості у середньому віці і її підвищенню у старшій категорії.

Табл. 3.9.

Показники стресостійкості в залежності від віку в загальній виборці

	Вікова група	N	Mean	Median	SD	Shapiro-Wilk	
						W	p
Стресостійкість	18-30	24	26.3	27.0	6.74	0.973	0.743
	31-35	23	26.7	29	8.61	0.898	0.023
	36-40	31	24.0	25	6.20	0.965	0.392
	41-55	26	24.0	24.5	6.33	0.983	0.928
	56+	6	28.2	28.0	5.27	0.953	0.768

Рівень Особистісної тривожності в обох групах, а також при їх поєднанні, знижувався з віком, при цьому найбільш варіабельними були вікові категорії 18-30, 31-35 і 41-55. Ми припускаємо, що це пояснюється більшою кількістю респонденток у цій підгрупі, і найменшою - серед людей старшого віку.

Табл. 3.10.

Показники ОТ в залежності від віку в загальній виборці

	Вікова група	N	Mean	Median	SD	Shapiro-Wilk	
						W	p
ОТ	18-30	24	52.2	53.5	8.31	0.965	0.553
	31-35	23	52.3	52	9.13	0.947	0.251
	36-40	31	51.1	50	6.61	0.957	0.240
	41-55	26	51.1	50.0	8.34	0.973	0.708
	56+	6	47.2	45.5	5.49	0.935	0.618

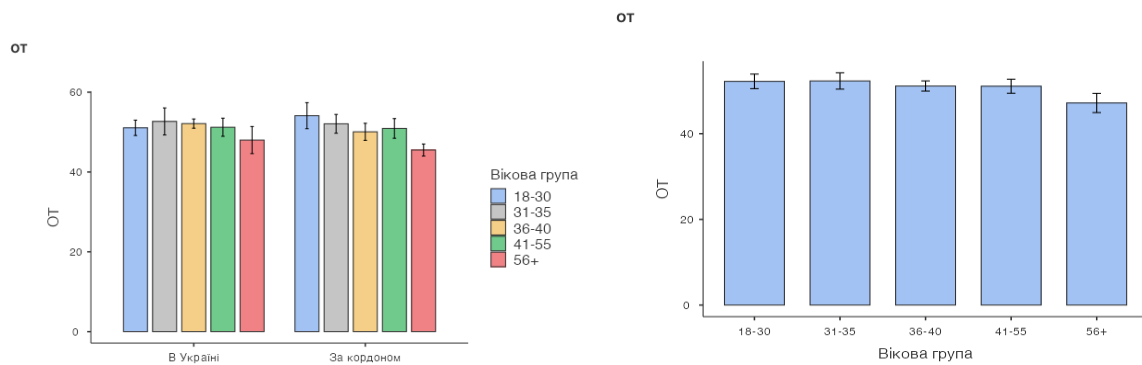


Рис. 3.10. Гістограма показників ОТ в залежності від віку

В той же час показник ПБ мав тенденцію до зростання з віком тільки в групі жінок за кордоном (додаток Ж і рис.3.11.). При об'єднанні груп ця закономірність не підтвердилася, тобто можна припустити, що ця змінна більше пов'язана з від особистісними якостями, ніж з віком.

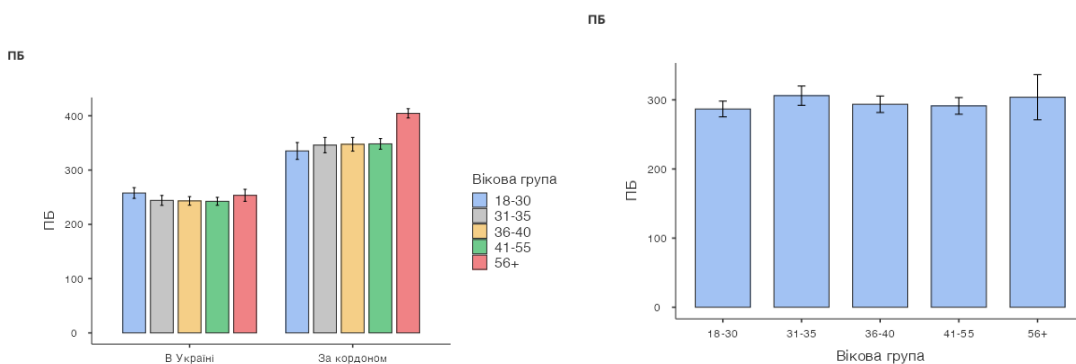


Рис. 3.11. Показник ПБ в залежності від віку в групі 1, 2 і загальній виборці

Важливим фактором, що може впливати на рівень самоспівчуття, стресостійкості та інших показників, є сімейний стан. Щоб дослідити цей показник у різних категоріях, ми знов об'єднали Групу 1 і Групу 2.

Табл. 3.11.

Показники SCS, CD-RISC, PT, OT, ПБ в залежності від сімейного стану

	Ваш сімейний статус	N	Mean	Median	Shapiro-Wilk	
					W	p
Самоспівчуття	Без пари	17	2.78	2.62	0.967	0.756
	Вдова	2	2.68	2.68	NaN	NaN
	Розлучена	12	3.16	3.29	0.855	0.043
	У постійних стосунках	20	3.09	3.23	0.961	0.565
	У шлюбі	59	2.98	2.99	0.982	0.540
Стресостійкість	Без пари	17	24.29	25	0.944	0.365
	Вдова	2	26.50	26.50	NaN	NaN
	Розлучена	12	26.67	27.50	0.955	0.711
	У постійних стосунках	20	25.35	25.00	0.983	0.970
	У шлюбі	59	25.29	27	0.966	0.103
PT	Без пари	17	53.18	53	0.956	0.565
	Вдова	2	51.50	51.50	NaN	NaN
	Розлучена	12	48.17	47.50	0.936	0.454
	У постійних стосунках	20	46.70	44.50	0.955	0.448
	У шлюбі	59	49.92	51	0.968	0.122
OT	Без пари	17	53.53	54	0.943	0.355
	Вдова	2	50.00	50.00	NaN	NaN
	Розлучена	12	47.33	45.00	0.933	0.412
	У постійних стосунках	20	51.80	53.00	0.945	0.294
	У шлюбі	59	51.49	51	0.973	0.205
ПБ	Без пари	17	268.71	264	0.960	0.634
	Вдова	2	316.50	316.50	NaN	NaN
	Розлучена	12	321.58	324.00	0.863	0.053
	У постійних стосунках	20	277.15	274.00	0.958	0.511
	У шлюбі	59	302.02	302	0.960	0.050

З таблиці 3.11. бачимо, що найнижчі показники Самоспівчуття, Стресостійкості і Психологічного Благополуччя при найвищому рівні Реактивної і Особистісної Тривожності у респонденток без пари. Це може свідчити про те, що наявність партнерських відносин робить суттєвий позитивний внесок в загальну емоційну стійкість українських жінок. При цьому найвищі середні значення по всім показникам, крім PT і OT, в категорії розлучених жінок і тих, що перебувають у постійних стосунках, тоді як PT і OT у них найнижчі. Проте категорія розлучених жінок йде врозрід з цим

припущенням - ця підгрупа має найвищі показники самоспівчуття, стресостійкості і психологічного благополуччя при найнижчому рівні особистісної тривожності.

Для того, щоб побачити, як виглядають показники в залежності від наявності партнерських відносин в цілому, ми об'єднали всі категорії за сімейним статусом у дві групи: ті, що перебувають в стосунках, і ті, що не перебувають в стосунках, і знов розділили їх Групу 1 і Групу 2. З рис.3.12. видно, що у групі жінок за кордоном рівень самоспівчуття і стресостійкості вище у респонденток, що перебувають у постійних стосунках, натомість серед жінок, що залишилися в Україні простежується протилежна тенденція. Для того, щоб зрозуміти, є це випадковим результатом, чи має під собою певні причинно-наслідкові зв'язки, необхідні подальші дослідження на більших вибірках.

Самоспівчуття

Стресостійкість

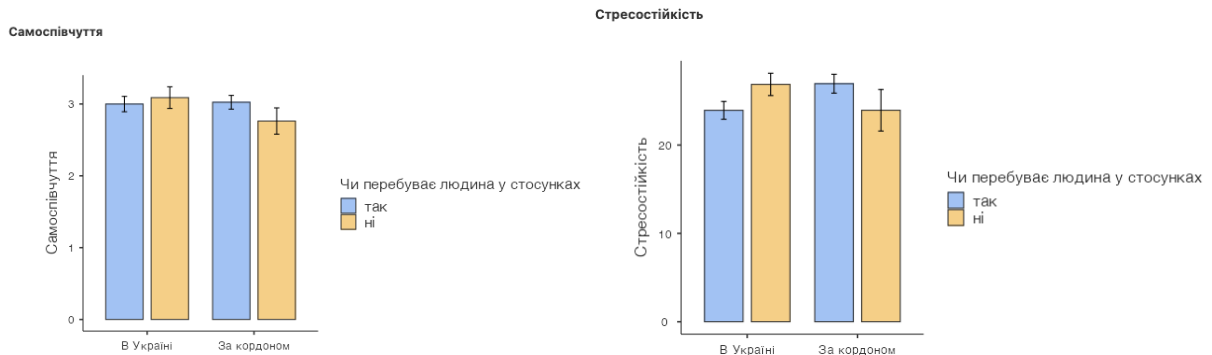


Рис. 3.12. Показники SCS і CD-RISC в залежності від статусу стосунків

В обох групах рівень РТ нижчий у групи жінок у стосунках (рис.3.13). Це може свідчити про те, що наявність близьких відносин сприяє зниженню рівня Реактивної Тривожності, в той час як Особистісна Тривожність піддається меншим змінам в залежності від статусу стосунків.

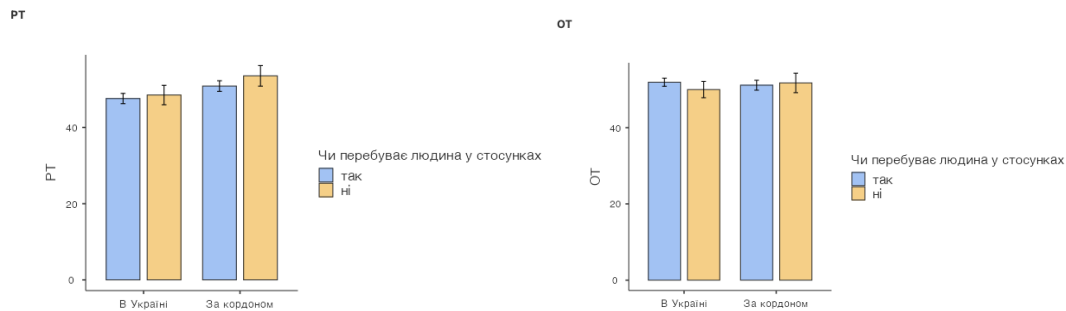


Рис. 3.13. Показники РТ і ОТ в залежності від статусу стосунків в групі 1 і 2

При цьому якоїсь значної залежності від того, чи перебуває партнер наразі разом з учасницями дослідження, не було виявлено, з чого можна припустити, що саме наявність близьких відносин є більш значущим фактором для досліджуваних показників. Разом з тим респондентки, які підтримували стабільний зв'язок з рідними, або жили з ними продемонстрували вищий рівень самоспівчуття, стресостійкості і психологічного благополуччя і нижчу особистісну і реактивну тривожність. В той час як респондентки, що рідко виходили на зв'язок з рідними мали протилежні результати по всім шкалам.

Табл. 3.12.

Рівень стресостійкості і самоспівчуття в залежності від характеру підтримки зв'язку з рідними

	Чи підтримуєте ви стабільний зв'язок з рідними і яким чином?	Самоспівчуття	Стресостійкість	РТ	ОТ	ПБ
N	Рідко виходимо на зв'язок	12	12	12	12	12
	Так, ми живемо разом або поряд/часто зустрічаємося особисто	26	26	26	26	26

	Так, регулярно спілкуємося телефоном/по відеозв'язку	67	67	67	67	67
Mean	Рідко виходимо на зв'язок	2.82	20.8	54.4	53.8	28.9
	Так, ми живемо разом або поряд/часто зустрічаємося особисто	3.05	25.4	50.5	50.5	26.9
	Так, регулярно спілкуємося телефоном/по відеозв'язку	2.99	26.0	48.3	51.0	30.8

Респондентки з найкращим фінансовим становищем показали також і найвищі показники самоспівчуття (3.08) і стресостійкості (26.8) (додаток 3). Учасниці дослідження, що не працювали або працювали не за спеціальністю, показали нижчі і майже однакові середні значення співчуття до себе і стресостійкості і при цьому вищі обидва показника тривожності (табл.3.13)

Табл. 3.13.

Показники SCS, CD-RISC, PT і OT в залежності від статусу працевлаштування

	Чи працюєте ви зараз. Якщо так, чи за спеціальністю?	Самоспівчуття	Стресостійкість	PT	OT
N	Не працюю	33	33	33	33
	Працюю за спеціальністю	56	56	56	56
	Працюю не за спеціальністю	21	21	21	21
Mean	Не працюю	2.87	23.7	50.7	52.0
	Працюю за спеціальністю	3.10	26.2	48.7	50.8
	Працюю не за спеціальністю	2.86	25.4	50.8	52.1

У групі 1 цікаві закономірності були виявлені в залежності від планів щодо повернення в Україну. З таблиці нижче видно, що найвищі показники самоспівчуття і психологічного благополуччя мають респондентки, що планують повертатися в Україну, а найнижчі - ті, що не планують. Зворотна

залежність спостерігається щодо показника особистісної тривожності. При цьому щодо стресостійкості не простежується такої залежності - на другому місці після респондентів, що планують повернення, знаходяться ті, що не планують, а найменш стресостійкими виявилися учасниці, які відповіли “не знаю” (табл.3.14.).

Табл. 3.14

Залежність показників SCS, CD-RISC, PT і ПБ від планування повернення в Україну в Групі 1

Descriptives				
	Чи плануєте ви повертатися в Україну?	N	Mean	Median
Самоспівчуття	Не знаю	25	2.87	2.95
	Ні	4	2.29	2.07
	Так	23	3.14	2.99
Стресостійкість	Не знаю	25	25.48	26
	Ні	4	26.25	27.00
	Так	23	26.57	28
Особистісна Тривожність	Не знаю	25	52.28	52
	Ні	4	54.00	57.50
	Так	23	49.83	47
Психологічне благополуччя	Не знаю	25	347.36	350
	Ні	4	324.25	326.50
	Так	23	351.26	355

Припускаємо, що такий розподіл може бути пов'язаний як з характерологічними особливостями і загальним світоглядом респонденток (ті, що не планують повертатися, загалом не чекають на позитивний результат війни і обнадійливе майбутнє, є більш тривожними, тощо), так і сама особиста ситуація може обумовлювати вибір не повертатися (втрата домівки, рідних, тощо), через що і загальний емоційний стан гірше у порівнянні з іншими групами. Потрібні подальші дослідження, щоб зрозуміти причинно-наслідкові зв'язки цього феномену.

Серед жінок, що залишилися в Україні, найнижчі середні показники самоспівчуття і стресостійкості, і найвищі - тривожності у тих респонденток, які змінили місце проживання всередині країни і не мали змогу повернутися додому (табл.3.15.).

Табл. 3.15.

Залежність показників SCS, CD-RISC, PT і OT від переміщення всередині країни у групі 2

	Зміна місця проживання	Самоспівчуття	Стресостійкість	PT	OT
N	Виїхала і повернулася	26	26	26	26
	Ні	25	25	25	25
	Так	7	7	7	7
Mean	Виїхала і повернулася	3.10	24.5	46.6	50.4
	Ні	2.98	25.6	48.0	51.4
	Так	2.87	22.1	51.7	55.3
Median	Виїхала і повернулася	3.19	27.0	45.5	50.5
	Ні	3.08	25	50	51
	Так	3.03	22	51	55
Minimum	Виїхала і повернулася	1.86	9	32	38
	Ні	1.65	17	32	37
	Так	1.86	15	43	47
Maximum	Виїхала і повернулася	4.48	38	61	63
	Ні	4.14	37	68	71
	Так	3.78	27	70	68

Ми дослідили наші основні показники в залежності від того, як респондентки оцінюють рівень емоційної підтримки від близьких. Цікаво, що при об'єднанні двох груп, найнижчі показники Самоспівчуття, Стресостійкості і Психологічного Благополуччя при найвищих - тривожності спостерігаються у жінок, що відповіли що отримують певну емоційну підтримку, але її їм недостатньо, а не ті, які на це питання відповіли "ні". Це може свідчити або про дуже складну ситуацію чи стан цих жінок і досить велику потребу у підтримці з боку оточення, або про індивідуальні

особливості цієї категорії жінок, як то завищена потреба або навіть залежність від підтримки оточення, щоб почувати себе нормально (табл.3.16).

Табл. 3.16.

Залежність показників SCS, CD-RISC, PT, OT і ПБ від емоційної підтримки

	Емоційна підтримка	Самоспівчуття	Стресостійкість	PT	OT	ПБ
N	Ні	16	16	16	16	16
	Так	55	55	55	55	55
	Так, але мені її недостатньо	39	39	39	39	39
Mean	Ні	2.82	25.3	51.0	52.4	312
	Так	3.17	26.2	45.4	49.1	293
	Так, але мені її недостатньо	2.79	24.1	55.2	54.3	290
Median	Ні	2.87	25.0	51.0	53.0	340
	Так	3.18	27	44	48	279
	Так, але мені її недостатньо	2.83	24	55	54	288
Standard deviation	Ні	0.654	8.55	9.26	8.90	80.7
	Так	0.683	5.96	8.27	7.45	58.4
	Так, але мені її недостатньо	0.526	7.36	7.50	7.16	62.3
Minimum	Ні	1.86	9	34	37	175
	Так	1.65	10	32	37	177
	Так, але мені її недостатньо	1.54	5	39	42	183
Maximum	Ні	3.64	39	70	68	418
	Так	4.48	38	68	71	398
	Так, але мені її недостатньо	3.77	39	74	73	409

Ще один важливий фактор, що впливає на всі сфери життя жінок - це наявність дітей. Ми порівняли середні значення основних показників в залежності від наявності і кількості дітей у двох групах жінок, яку ми об'єднали в загальну вибірку. Виявилось, що найвищі показники Стресостійкості і Самоспівчуття, і найнижчі - PT і OT у жінок, що мають одну або дві дитини. При цьому протилежні середні показники у жінок, що мають трьох та більше дітей, а бездітні жінки опинилися посередині. Також ми побачили, що жінки з однією або двома дітьми відчувають себе найбільш благополучними. Можемо припустити, що жінки з дітьми звикли до вищого рівню стресу і тому краще з ним справляються, але для багатодітних жінок цей рівень є надто високим (табл.3.17).

Табл. 3.17.

Залежність показників SCS, CD-RISC, PT, OT і ПБ від наявності і кількості дітей

	Чи маєте ви дітей? Якщо так, то скільки?	Самоспівчуття	Стресостійкість	PT	OT	ПБ
N	Маю двох дітей	26	26	26	26	26
	Маю одну дитину	35	35	35	35	35
	Маю трьох чи більше дітей	8	8	8	8	8
	Не маю	41	41	41	41	41
Mean	Маю двох дітей	3.08	26.8	49.3	48.5	314
	Маю одну дитину	3.00	24.3	49.1	51.0	296
	Маю трьох чи більше дітей	2.86	24.1	54.6	56.9	304
	Не маю	2.94	25.4	49.5	52.5	280
Median	Маю двох дітей	3.15	27.0	50.0	47.0	329
	Маю одну дитину	3.03	25	48	50	279
	Маю трьох чи більше дітей	2.85	23.0	54.5	58.0	320
	Не маю	2.99	27	48	53	275

Об'єднання цих категорій у дві групи за критерієм наявності дітей частково підтвердило дані з попереднього аналізу: рівень Самоспівчуття і Психологічного благополуччя вищий у жінок з дітьми, але середнє значення показника Стресостійкості майже однакове в обох категоріях (табл.3.18).

Табл. 3.18.

Залежність показників SCS, CD-RISC, PT, OT і ПБ від наявності дітей

	Наявність дітей	Самоспівчуття	Стресостійкість	PT	OT	ПБ
N	так	69	69	69	69	69
	ні	41	41	41	41	41
Mean	так	3.01	25.2	49.8	50.7	303
	ні	2.94	25.4	49.5	52.5	280
Median	так	3.07	26	51	50	302
	ні	2.99	27	48	53	275

3.2. Аналіз взаємозв'язку самоспівчуття і стресостійкості, а також інших показників емпіричного дослідження

Для того, щоб зрозуміти, який саме зв'язок існує між самоспівчуттям, стресостійкістю, РТ, ОТ і Психологічним Благополуччям ми провели кореляційний аналіз отриманих даних за цими показниками у двох групах українських жінок.

Табл. 3.19.

Кореляційний аналіз Спірмена основних показників в групі 1

Correlation Matrix		Самоспівчуття	Стресостійкість	РТ	ОТ	ПБ
Самоспівчуття	Pearson's r	—				
	p-value	—				
Стресостійкість	Pearson's r	0.477 ***	—			
	p-value	<.001	—			
РТ	Pearson's r	-0.825 ***	-0.536 ***	—		
	p-value	<.001	<.001	—		
ОТ	Pearson's r	-0.785 ***	-0.619 ***	0.846 ***	—	
	p-value	<.001	<.001	<.001	—	
ПБ	Pearson's r	0.677 ***	0.748 ***	-0.655 ***	-0.775 ***	—
	p-value	<.001	<.001	<.001	<.001	—

Табл. 3.20.

Кореляційний аналіз Спірмена основних показників в групі 2

Correlation Matrix		Самоспівчуття	Стресостійкість	РТ	ОТ	ПБ
Самоспівчуття	Pearson's r	—				
	p-value	—				
Стресостійкість	Pearson's r	0.688 ***	—			
	p-value	<.001	—			
РТ	Pearson's r	-0.602 ***	-0.384 **	—		
	p-value	<.001	0.003	—		
ОТ	Pearson's r	-0.807 ***	-0.608 ***	0.736 ***	—	
	p-value	<.001	<.001	<.001	—	
ПБ	Pearson's r	0.623 ***	0.725 ***	-0.471 ***	-0.592 ***	—
	p-value	<.001	<.001	<.001	<.001	—

З таблиць 3.19 і 3.20 видно, що p-value для всіх показників менше 0,05 - це означає, що вірогідність випадкового результату менше 5%. Кореляція між самоспівчуттям і стресостійкістю у групі жінок за кордоном $r = 0.477$. Цей показник вважається низькою позитивною кореляцією і узгоджується з попередніми дослідженнями. Бачимо, що для жінок в Україні коефіцієнт кореляції між цими показниками вищий - він складає 0.688 і узгоджується з критерієм помірної позитивної кореляції, що наочно бачимо на графіку Scatterplot (рис.3.14).

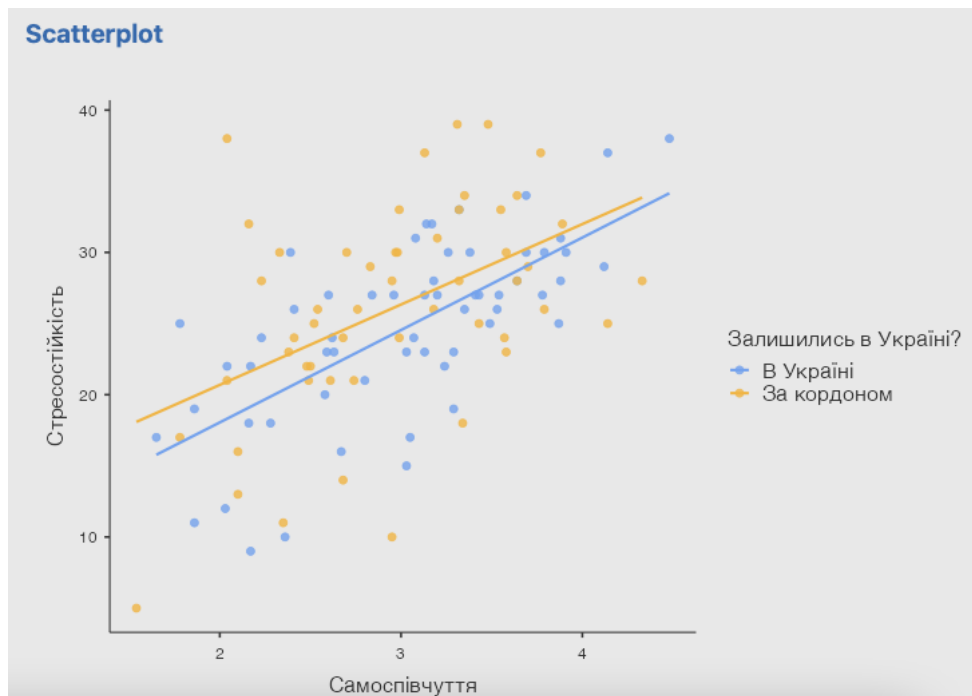


Рис. 3.14. Порівняння кореляції між SCS і CD-RISC у групі 1 і 2

По іншим показникам маємо співмірні результати в обох групах. Досить високу негативну кореляцію бачимо між показником самоспівчуття і тривожністю (PT і OT) в обох групах. Це теж підтверджує попередні дослідження щодо тісного взаємозв'язку і взаємовпливу між цими показниками. В обох групах була виявлена висока позитивна кореляція між загальним показником психологічного благополуччя і стресостійкістю ($r = 0.748$ і 0.725 для груп 1 і 2 відповідно), а також помірна позитивна кореляція між самоспівчуттям і ПБ ($r = 0.677$ і 0.623 відповідно).

Співмірні результати ми отримали при об'єднанні двох груп респонденток в одну загальну. Коефіцієнт кореляції між основними показниками, що вивчалися, склав 0.569 , тобто бачимо помірну позитивну кореляцію. Проте залежність показника ПБ від самоспівчуття була значно менша, ніж у двох окремих групах і складала $r = 0.340$ (табл.3.21). Це може бути пояснено так званним ефектом Сімпсона, коли об'єднання даних з різних сегментів змінює кореляційну структуру кожної групи. Причиною цього

феномену може бути наявність прихованих впливів і факторів, що варіюються у різних сегментах.

Табл. 3.21.

Кореляційний аналіз основних показників в загальній виборці

Correlation Matrix		Самоспівчуття	Стресостійкість	РТ	ОТ	ПБ
Самоспівчуття	Pearson's r	—				
	p-value	—				
Стресостійкість	Pearson's r	0.569 ***	—			
	p-value	<.001	—			
РТ	Pearson's r	-0.700 ***	-0.429 ***	—		
	p-value	<.001	<.001	—		
ОТ	Pearson's r	-0.790 ***	-0.612 ***	0.771 ***	—	
	p-value	<.001	<.001	<.001	—	
ПБ	Pearson's r	0.340 ***	0.524 ***	-0.173	-0.432 ***	—
	p-value	<.001	<.001	0.071	<.001	—

Для того, щоб дослідити, як пов'язані окремі складові конструкту самоспівчуття зі стресостійкістю, ми зробили кореляційний аналіз Стресостійкості і субшкал самоспівчуття в обох групах жінок. У групі жінок за кордоном найбільш корелювали зі Стресостійкістю субшкали Самоусвідомлення і Ізоляції, у Групі 2 кореляції по цим субшкалам теж були значущими, але до них додалися і решта субшкал SCS з максимальним r між Стресостійкістю і шкалою Ізоляції. Пам'ятаємо, що субшкали Ізоляції, Надмірної Ідентифікації і Самокритики є оберненими, і вище значення означає нижчий показник по цій ознаці, тому їх кореляцію CD-RISC 10 можемо вважати негативною (рис.3.15.)

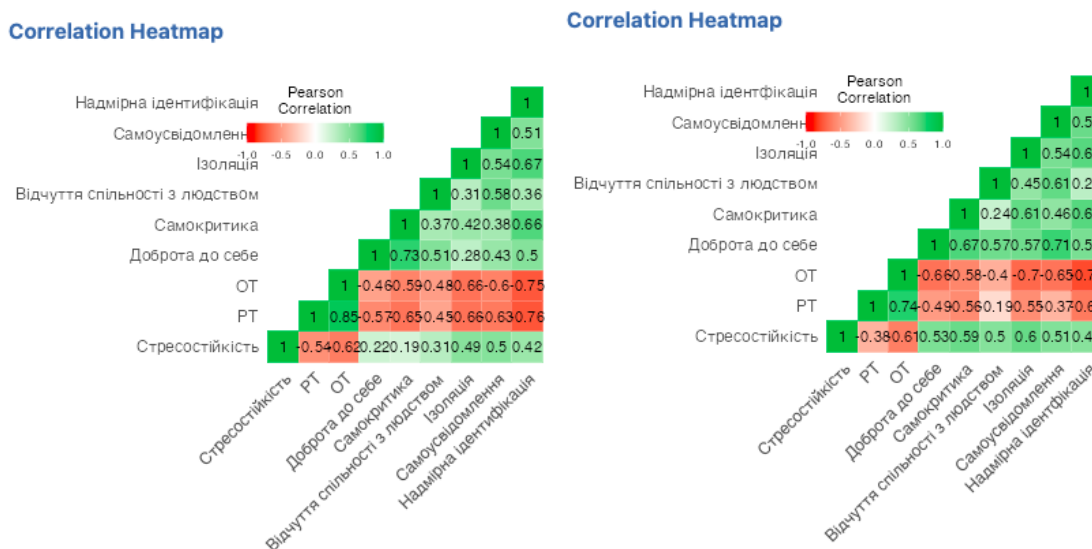


Рис. 3.15. Графік кореляцій між стресостійкістю, РТ, ОТ і субшкалами SCS в групі 1 і 2

У загальній вибірці найбільш значущими показниками по відношенню до стресостійкості виявилися Ізоляція і Самоусвідомлення, а залежність показника CD-RISC 10 в більшій мірі залежала від Особистісної Тривожності, ніж Реактивної (табл.3.22). Тобто, можемо припустити, що ці показники мають більш вагомий внесок у показник стресостійкості порівняно з іншими субшкалами SCS. В той же час субшкали Ізоляції, Самоусвідомлення і Надмірної ідентифікації показали найбільший коефіцієнт кореляції з показниками РТ і ОТ. Це може свідчити про те, респондентки з вищим рівнем самоусвідомлення і нижчим рівнем ототожнення зі своїми почуттями, а також меншим відчуттям ізолюваності менш схильні до підвищеного рівня по обом видам тривожності.

Табл. 3.22.

Кореляційний аналіз стресостійкістю, РТ, ОТ і субшкала SCS в загальній виборці

Correlation Matrix				
		Стресостійкість	ОТ	РТ
Стресостійкість	Pearson's r	—	.	-0.429 ***
	p-value	—	.	<.001
ОТ	Pearson's r	-0.612 ***	—	
	p-value	<.001	—	
РТ	Pearson's r	-0.429 ***	0.771 ***	—
	p-value	<.001	<.001	—
Доброта до себе	Pearson's r	0.352 ***	-0.552 ***	-0.542 ***
	p-value	<.001	<.001	<.001
Самокритика	Pearson's r	0.373 ***	-0.576 ***	-0.608 ***
	p-value	<.001	<.001	<.001
Ізоляція	Pearson's r	0.537 ***	-0.679 ***	-0.595 ***
	p-value	<.001	<.001	<.001
Відчуття себе частиною людства	Pearson's r	0.402 ***	-0.436 ***	-0.307 **
	p-value	<.001	<.001	0.001
Самоусвідомлення	Pearson's r	0.494 ***	-0.623 ***	-0.499 ***
	p-value	<.001	<.001	<.001
Надмірна ідентифікація	Pearson's r	0.453 ***	-0.763 ***	-0.660 ***
	p-value	<.001	<.001	<.001

Ми розглянули, як корелюють субшкали Психологічного Благополуччя Ріфф з нашими основними показниками. В таблиці 3.23 ми показуємо тільки кореляції між SCS CD-RISC-10 і субшкалами ПБ, так як високі коефіцієнти r субшкал однієї шкали між собою є очевидними.

Кореляційний аналіз Спірмена показав, що всі субшкали SPW мають значущий коефіцієнт кореляції як зі шкалою Стресостійкості, так і Самоспівчуття. При цьому найменше значення r по відношенню до основних показників в двох групах показала субшкала позитивних відносин. Субшкала

самоприйняття має помірну позитивну кореляцію як із Самоспівчуттям, так і зі Стресостійкістю в Групі 1 ($r = 0.630$ і 0.685 відповідно) (додаток И), і високу позитивну кореляцію між цими показниками у групі 2 ($r = 0.745$; 0.709) (додаток К). В обох групах такі показники як Цілі в житті, Сенс життя і Управління середовищем більше корелюють зі стресостійкістю, ніж із самоспівчуттям. При об'єднанні двох груп українських жінок основні вищезазначені закономірності цих взаємозв'язків підтвердилися (табл.3.23). При цьому такі показники як Самоприйняття, Управління середовищем, Цілі в житті і Сенс життя продемонстрували найвищу обернену залежність з РТ і ОТ з більшою значущістю для показника Особистісної тривожності. Можемо припустити, що більш осмислена і активна життєва позиція і наявність сенсу життя наряду з вищим ступенем прийняття себе позитивно впливає на рівень стресостійкості, дозволяє відчувати більше контролю над життям та мати кращу емоційну регуляцію, і в той же час сприяти зниженню особистісної тривожності. Проте для підтвердження або спростування цього припущення необхідні факторний аналіз та подальші дослідження.

Табл. 3.23.

Кореляційний аналіз самоспівчуття, стресостійкості, і субшкал SPW у загальній виборці

Correlation Matrix		Самоспівчуття	Стресостійкість	PT	OT
Самоспівчуття	Pearson's r	—	0.569 ***		
	p-value	—	<.001		
Стресостійкість	Pearson's r	0.569 ***	—	.	.
	p-value	<.001	—	.	.
PT	Pearson's r	-0.700 ***	-0.429 ***	—	
	p-value	<.001	<.001	—	
OT	Pearson's r	-0.790 ***	-0.612 ***	0.771 ***	—
	p-value	<.001	<.001	<.001	—
Самоприйняття	Pearson's r	0.691 ***	0.691 ***	-0.555 ***	-0.685 ***
	p-value	<.001	<.001	<.001	<.001
Позитивні відносини	Pearson's r	0.366 ***	0.325 ***	-0.392 ***	-0.389 ***
	p-value	<.001	<.001	<.001	<.001
Автономія	Pearson's r	0.409 ***	0.465 ***	-0.370 ***	-0.460 ***
	p-value	<.001	<.001	<.001	<.001
Особистісне зростання	Pearson's r	0.627 ***	0.625 ***	-0.484 ***	-0.600 ***
	p-value	<.001	<.001	<.001	<.001
Цілі в житті	Pearson's r	0.531 ***	0.651 ***	-0.464 ***	-0.566 ***
	p-value	<.001	<.001	<.001	<.001
Управління середовищем	Pearson's r	0.632 ***	0.704 ***	-0.556 ***	-0.714 ***
	p-value	<.001	<.001	<.001	<.001
Сенс життя	Pearson's r	0.554 ***	0.694 ***	-0.476 ***	-0.584 ***
	p-value	<.001	<.001	<.001	<.001

Було досліджено, як змінюється розмір кореляції між самоспівчуттям і стресостійкістю в залежності від основних демографічних показників. Не було виявлено значущої залежності такої кореляції від віку, фінансової ситуації, працевлаштування, освіти тощо. Натомість ступінь взаємозв'язку більше залежав від факторів, пов'язаних з наявністю та характером відносин респонденток, а саме від наявності сімейних відносин та дітей, чи отримувала респондентка емоційну підтримку від оточення і чи підтримувала

зв'язок зі своїми близькими. Для зручності ми знов об'єднали групи в залежності від сімейного статусу у дві категорії: жінки, що перебувають у постійних відносинах та ті, що не перебувають у таких відносинах. Для розрахунку використовували програму ексель.

Табл. 3.24.

Коефіцієнт кореляції між самоспівчуттям і стресостійкістю в залежності від статусу відносин

Статус стосунків	Коефіцієнт R Група 1	Коефіцієнт R Група 2	Коефіцієнт R Загальна вибірка
Так	0.26	0.734	0.535
Ні	0.69	0.494	0.648

З таблиці 3.24 видно, що в групі 1 для людей, що перебувають у відносинах (незалежно від їх формату) взаємозв'язок між самоспівчуттям і стресостійкістю незначний, а для самотніх жінок коефіцієнт знаходиться на межі помірної і високої позитивної кореляції. Це може бути пояснено тим, що самотнім жінкам доводиться більше розраховувати на себе і для них показники самоспівчуття і стресостійкості є більшою мірою взаємопов'язаними. У групі жінок, що залишилися в Україні, ця закономірність не підтвердилася - там навпаки коефіцієнт кореляції був вищим для жінок, що перебувають у відносинах, але на загальній вибірці бачимо, що кореляція між самоспівчуттям і стресостійкістю все ж вища для респонденток, що не перебувають у стосунках, що наочно бачимо на рис.3.16.

Scatterplot

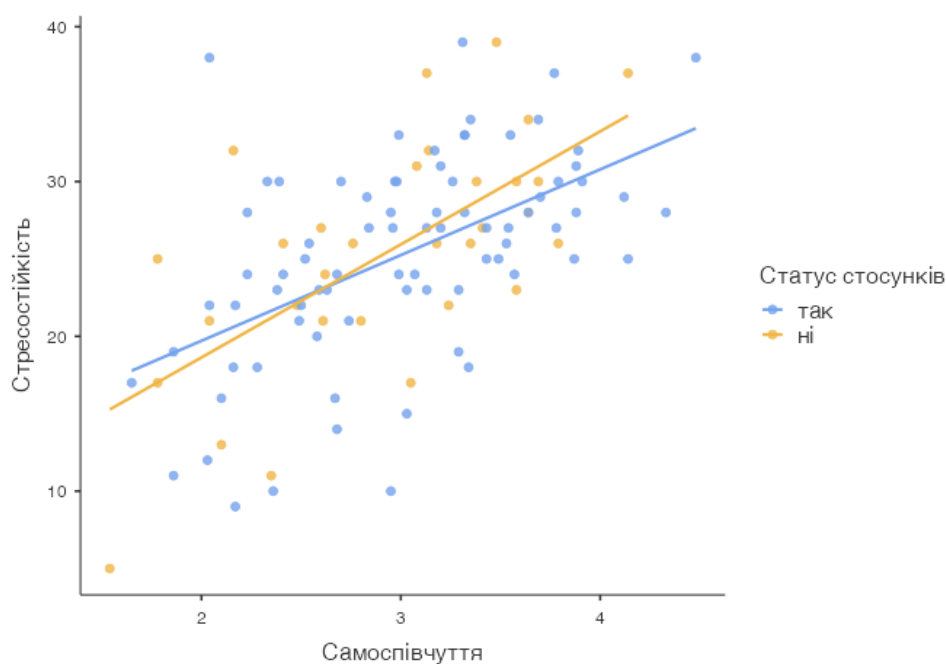


Рис. 3.16. Залежність кореляції SCS/CD-RISC від статусу стосунків в загальній виборці

В залежності від фактора наявності дітей не було виявлено значної різниці, але в обох групах і загальній виборці кореляція між SCS і CD-RISC 10 трохи вища для бездітних жінок (табл.3.25).

Табл. 3.25.

Коефіцієнт кореляції між самоспівчуттям і стресостійкістю в залежності від наявності дітей

Наявність дітей	Коефіцієнт Група 1	R	Коефіцієнт Група 2	R	Коефіцієнт Загальна вибірка	R
Так	0.43		0.61		0.50	
Ні	0.47		0.76		0.65	

Було також виявлено, що кореляція між SCS і CD-RISC 10 в обох групах і загальній виборці найвища для респонденток, що рідко виходять на зв'язок з близькими і тих, що отримують недостатньо емоційної підтримки ($r = 0.771$ і 0.694 відповідно), а найнижча для жінок, що регулярно спілкуються з близькими та отримують від них емоційну підтримку ($r = 0.472$ і 0.478 відповідно).

Табл. 3.26.

Коефіцієнт кореляції між самоспівчуттям і стресостійкістю в залежності від характеру зв'язку з близькими та емоційної підтримки

зв'язок з рідними	г загальна вибірка	емоц підтримка	г загальна вибірка
живемо разом	0,691	так	0,478
регулярно	0,472	ні	0,615
рідко	0,771	недостатньо	0,694

На графіку 3.17. бачимо, що лінії, що відповідають категорії жінок, що не отримують емоційну підтримку або отримують недостатньо, більш круті, тобто залежність більша, що підтверджує дані кореляційного аналізу.

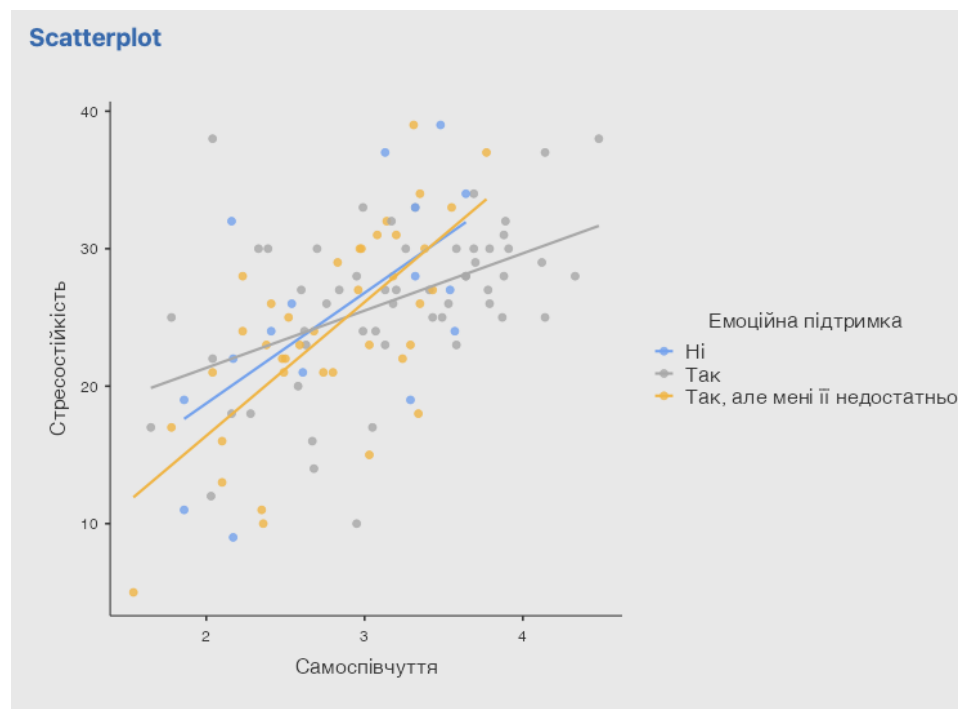


Рис. 3.17. Залежність кореляції SCS/CD-RISC від емоційної підтримки

Ми можемо припустити, що загалом для жінок без дітей і стабільних відносин вплив рівня Самоспівчуття на стресостійкість вищий, що може підсилюватись відчуттям самотності і недостатністю емоційної підтримки ззовні, в той час як для сімейних жінок з дітьми, які при цьому перебувають у більш задовільних відносинах зі своїм оточенням, цей взаємозв'язок не такий сильний, так як їх рівень стресостійкості більше залежить від зовнішніх факторів.

3.3. Регресійний аналіз стресостійкості і самоспівчуття

Для того, щоб дослідити, чи може показник самоспівчуття бути предиктором стресостійкості, ми зробили регресійний аналіз з метою визначення головних предикторів стресостійкості і самоспівчуття в нашій загальній виборці (табл. 3.27).

Табл. 3.27.

Порівняння регресійних моделей стресостійкості + модель 1

Linear Regression

Model Fit Measures

Model	R	R ²	Adjusted R ²
1	0.569	0.324	0.317
2	0.762	0.581	0.561
3	0.776	0.602	0.571

Model Comparisons

Comparison						
Model	Model	ΔR^2	F	df1	df2	p
1	- 2	0.2574	15.97	4	104	<.001
2	- 3	0.0211	1.78	3	101	0.155

Model Specific Results Model 1

Model Coefficients - Стресостійкість

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept ^a	7.31	2.564	2.85	0.005
Самоспівчуття	6.03	0.840	7.19	<.001

^a Represents reference level

Спочатку ми додали тільки один предиктор стресостійкості - самоспівчуття. За допомогою лінійної регресії було отримано коефіцієнти для $Y = a * X + b$, де Y - залежна змінна (показник стресостійкості)

X - незалежна змінна (показник самоспівчуття)

a - розрахунковий коефіцієнт самоспівчуття (6.03)

b - коефіцієнт INTERCEPT, що використовується для визначення значення залежної змінної, коли незалежна змінна дорівнює 0 (нулю).

Таким чином рівняння для розрахунку показника стресостійкості виглядає так:

$$\text{Стресостійкість} = (\text{самоспівчуття}) * 6.03 + 7.31$$

Коефіцієнт $p < 0.001$, тобто самоспівчуття може бути предиктором стресостійкості. При цьому коефіцієнт $R^2 = 0.317$, тобто дана модель може відобразити реальні дані приблизно на 32%. Базуючись на даних корелятивного аналізу ми додали ще кілька можливих предикторів - коваріат для створення порівняльної моделі. Найвищий показник $R^2 = 0.561$ при ми отримали при додаванні таких показників як Управління середовищем, Самоприйняття, Особистісне зростання і Цілі в житті. Коефіцієнт p при цьому < 0.002 для моделі 2 і < 0.001 для порівняння двох моделей, тобто ми отримали значущі зміни у другій моделі порівняно з першою, а вірогідність випадкового результату для моделі 2 складає менше 2% (табл. 3.28).

Регресійна модель стресостійкості 2

>

Model Specific Results **Model 2** ▾

Model Coefficients - Стресостійкість

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept ^a	-12.1126	3.7757	-3.208	0.002
Самоспівчуття	0.6622	0.9981	0.663	0.509
Управління середовищем	0.2198	0.0819	2.683	0.008
Особистісне зростання	0.1751	0.0831	2.108	0.037
Цілі в житті	0.1134	0.0840	1.349	0.180
Самоприйняття	0.0982	0.0790	1.242	0.217

^a Represents reference level

Третім кроком ми додали до моделі декілька факторів, які показали певну значущість в попередньому аналізі. Ми відкинули ті з них, що погіршували коефіцієнти R^2 і p , залишивши найбільш релевантні: статус стосунків, емоційна підтримка, а також вікова група (табл.3.29). Величина R^2 для регресійної моделі 3 становила 0.571, тобто ця модель описує концепцію стресостійкості приблизно на 58%. Коефіцієнт p при цьому менше 0.001, що підтверджує надійність моделі. Таким чином на стресостійкість можуть впливати як самовідношення (самоспівчуття і самоприйняття), наявність цілей в житті, рівень управління середовищем, так і вік, а також певні фактори якості емоційного життя, як то наявність близьких стосунків, отримання емоційної підтримки, тощо. Проте коефіцієнт p для порівняння моделей 2 і 3 складає 0.155, що підтверджується невеликою різницею R^2 між цими моделями. Можемо зробити висновок, що різниця між моделями 2 і 3 не дуже велика, і ми можемо мати на увазі обидві.

Регресійна модель стресостійкості 3

Model Specific Results **Model 3** ▼

Model Coefficients - Стресостійкість				
Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept ^a	-13.092	3.9905	-3.281	0.001
Самоспівчуття	0.743	0.9924	0.748	0.456
Управління середовищем	0.220	0.0829	2.653	0.009
Особистісне зростання	0.172	0.0827	2.076	0.040
Цілі в житті	0.104	0.0837	1.237	0.219
Самоприйняття	0.137	0.0802	1.706	0.091
Статус стосунків:				
ні – так	1.200	0.9858	1.217	0.226
Емоційна підтримка:				
Так – Ні	-1.840	1.3251	-1.388	0.168
Так, але мені її недостатньо – Ні	-0.139	1.3584	-0.102	0.919

^a Represents reference level

За допомогою регресійного аналізу також було досліджено, які показники найбільше можуть впливати на рівень самоспівчуття, що в свою чергу пов'язане з підвищенням стресостійкості. Була задіяна така ж покрокова схема додавання показників, які найбільше корелювали зі самоспівчуттям (табл. 3.30).

Табл. 3.30.

Порівняння регресійних моделей самоспівчуття + модель 1

Linear Regression

Model Fit Measures

Model	R	R ²	Adjusted R ²
1	0.793	0.628	0.621
2	0.841	0.707	0.689
3	0.862	0.742	0.708

Model Comparisons

Comparison		ΔR^2	F	df1	df2	p
Model	Model					
1	- 2	0.0783	6.87	4	103	<.001
2	- 3	0.0360	1.92	7	96	0.075

Model Specific Results Model 1 ▼

Model Coefficients - Самоспівчуття

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept ^a	6.3743	0.25552	24.95	<.001
OT	-0.0652	0.00486	-13.41	<.001
Залишились в Україні?: За кордоном – В Україні	-0.0856	0.07640	-1.12	0.265

^a Represents reference level

Табл. 3.31.

Регресійна модель самоспівчуття 2

Model Specific Results Model 2 ▾

Model Coefficients - Самоспівчуття

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept ^a	4.06623	0.63194	6.435	<.001
OT	-0.03403	0.00826	-4.119	<.001
Залишились в Україні?:				
За кордоном – В Україні	-0.06138	0.07437	-0.825	0.411
Самоприйняття	0.01835	0.00590	3.109	0.002
Особистісне зростання	0.01787	0.00667	2.679	0.009
Сенс життя	-0.00899	0.00495	-1.818	0.072
PT	-0.01253	0.00627	-1.997	0.048

^a Represents reference level

Табл. 3.32.

Регресійна модель самоспівчуття 3

Model Specific Results Model 3 ▾

Model Coefficients - Самоспівчуття					
Predictor	Estimate	SE	t	p	
Intercept ^a	3.86640	0.65597	5.8941	<.001	
OT	-0.02793	0.00884	-3.1583	0.002	
Залишились в Україні?:					
За кордоном – В Україні	-0.09516	0.07659	-1.2425	0.217	
Самоприйняття	0.01689	0.00602	2.8053	0.006	
Особистісне зростання	0.02417	0.00707	3.4205	<.001	
Сенс життя	-0.01066	0.00496	-2.1513	0.034	
PT	-0.01692	0.00679	-2.4930	0.014	
Статус стосунків:					
ні – так	-0.13752	0.09753	-1.4101	0.162	
Наявність дітей:					
ні – так	-0.11581	0.08094	-1.4308	0.156	
Емоційна підтримка:					
Так – Ні	0.08566	0.10892	0.7865	0.434	
Так, але мені її недостатньо – Ні	0.15863	0.10752	1.4753	0.143	
Чи працюєте ви зараз. Якщо так, чи за спеціальністю?:					
Працюю за спеціальністю – Не працюю	0.12627	0.08231	1.5340	0.128	
Працюю не за спеціальністю – Не працюю	-0.00929	0.10245	-0.0907	0.928	
Чи ваш партнер/чоловік наразі перебуває разом з вами?:					
Так – Ні	-0.22209	0.08729	-2.5442	0.013	

Найбільш вдалою виявилася модель, яка включала такі показники, як OT, PT, Самоприйняття, Особистісне зростання та Сенс життя, а також фактори емоційної підтримки, статус стосунків, наявність дітей, присутність партнера поряд, статус проацевлаштування і те, чи знаходиться респондентка в Україні чи за кордоном (табл. 3.32). Тобто всі ці предиктори разом найкраще описують конструктор самоспівчуття серед вивчених нами показників ($R^2 = 0.708$). Цікаво, що згідно результатів регресійного аналізу, наявність цілей в житті більше пов'язана з показником стресостійкості, в той час як на самоспівчуття більше впливає сенс життя, тобто більш глибоке і загальне поняття, яке визначає скоріше напрямок життя, порівняно з цілями, які

визначають більш конкретну направленість діяльності у певний проміжок часу.

3.4. Практичні рекомендації для підвищення рівня самоспівчуття

Результати дослідження підтвердили, що самоспівчуття є важливою складовою якості життя і емоційного благополуччя, а також підвищення рівня самоспівчуття наряду з іншими факторами може сприяти підвищенню стресостійкості.

- Важливою складовою самоспівчуття і стресостійкості є самоусвідомлення. В психотерапевтичній практиці важливо спонукати клієнтів до спостереження за своїми емоціями, думками і фізичними відчуттями без засудження або заперечення. Цьому можуть сприяти певні питання психолога/психотерапевта, наприклад: Які у вас зараз відчуття в тілі? Де вони? Які емоції у вас це викликає? Одним із потужних інструментів для підвищення самоусвідомлення є практики медитації, або майндфулнес.
- Ще одним важливим аспектом самоспівчуття є розуміння людської природи. Важливо нагадувати клієнтам, що всі люди схильні до помилок, невдач і страждань просто в силу людської природи, тому варто прийняти це і не вимагати від себе досконалості. Саме усвідомлення того, що всі люди переживають щось подібне в певні моменти або періоди життя може бути потужним інструментом підвищення самоспівчуття і емоційної стійкості, стикаючись з різноманітними викликами життя [40].

Дослідниця і засновниця концепції самоспівчуття Крістін Нефф створила цілу низку вправ і практик, які направлених безпосередньо на підвищення рівня самоспівчуття через самоусвідомлення. Кожна вправа

включає три основні етапи, що відповідають трьом базовим складовим самоспівчуття:

- самоусвідомлення (усвідомлення ситуації і себе в ній)
- висловлення лагідного ставлення до себе
- практика на усвідомлення єдності з людством

Вони можуть бути використані як у психотерапевтичній роботі, так і самостійно. Однією з форм таких практик є медитації з аудіогідом. Деякі з них розроблені для певної категорії людей (наприклад, для батьків; людей, що доглядають за хворим, тощо), або для певних ситуацій, а також у форматі так званих пауз для самоспівчуття (self-compassion breaks). Наприклад, “Пауза для лагідного самоспівчуття”, “Пауза для мотивуючого самоспівчуття”, “Самоспівчуття для тих, що піклуються про інших”, “Сканування тіла із самоспівчуттям”, “Медитація люблячої доброти із самоспівчуттям”.

- ★ Практика “Пауза для самоспівчуття”. Практикуючому пропонується сісти зручно, відчути своє тіло і пригадати якусь ситуацію, яка є складною і змушує його почувати себе неадекватним таким, що не справляється. Після цього аудіогід запрошує учасника/ків усвідомити і сказати собі, що ця ситуація насправді важка і вона викликає страждання. При цьому важливо підбирати саме такі слова, які будуть релевантними для цієї особи, наприклад “мені справді важко зараз”. Таким чином ми називаємо цю ситуацію, визнаємо її, і це сприяє самоусвідомленню. Друга фраза, яку треба собі сказати, звертається до другого елемента - відчуття єдності з людством. Наприклад: “Страждання - це частина життя”, “Багато людей проходять через щось подібне”, “Це нормально - почувати себе так в цій ситуації”. Автор знов пропонує знайти свою фразу, яка спрацює саме для цієї людини. Третій етап практики - висловити по відношенню до себе доброту та

лагідність: “Я намагатимуся бути добрим до себе у ці скрутні часи”. Після цього аудіогід пропонує торкнутися свого серця або будь-якої іншої частини свого тіла, де людина відчує пом'якшення або заспокоєння від дотику, відчуття тепло руки. Наприкінці пропонується усвідомити своє оточення, почуття і відчуття, які є, і прийняти їх такими, які вони є [61].

★ “Медитація люблячої доброти із самоспівчуттям” (Loving kindness meditation with self-compassion) є варіантом класичної медитації люблячої доброти. Вона базується на намаганні розвивати почуття любові, доброти та співчуття до себе, інших людей і всього живого. Основна ідея полягає в тому, щоб усвідомлювати та висловлювати серію побажань добра для себе, близьких людей, незнайомців і навіть тих, з ким ми маємо складні взаємини. Процес цієї медитації включає наступні кроки:

- Необхідно сісти в зручному положенні, закрити очі і зосередити свою увагу на диханні, заспокоюючи розум і тіло.
- Почніть з висловлення побажань добра для себе. Це можуть бути прості фрази, наприклад: "Бажаю собі щастя, здоров'я і миру. Нехай я буду захищений/захищена від всього лиха".
- Поступово переходьте до висловлення побажань добра для інших людей. Зосередьтеся на своїх близьких, друзях, колегах, а потім поширюйте свої побажання на всіх, кому ви хочете їх направити.
- Завершіть медитацію, дякуючи собі за час і зусилля, які ви витратили, і нагадуючи собі, що ви заслуговуєте на любов і доброту [61]

★ Практика “Сканування тіла із самоспівчуттям” - це практика, яка базується на класичній медитації сканування тіла і допомагає бути усвідомленими та зосередженими на фізичних відчуттях тіла і при

цьому культивувати і зберігати співчутливе відношення до себе. Ця медитаційна техніка включає в себе уважне усвідомлення кожної частини тіла, починаючи з ніг і закінчуючи головою. Основні кроки практики:

- Сідайте в зручному положенні і закрийте очі. Зосередьте свою увагу на диханні та почуттях тіла. Відчуйте, як саме ви сидите, помічайте навіть найдрібніші відчуття.
- Почніть уявляти, що ваша увага поступово пересувається від ніг до голови. Зосередьтеся на відчуттях, які ви сприймаєте в кожній частині тіла, починаючи з нижніх кінцівок. При цьому намагайтеся віднести до будь-якої частини свого тіла із співчуттям (особливо до тих частин свого тіла, які, можливо, викликають у вас сором, або здаються неадекватними).
- Приділіть увагу всім фізичним відчуттям, які ви відчуваєте: напруженості, розслабленості, теплоті, холоду, дотику і т.д. Намагайтеся не оцінювати і не аналізувати ці відчуття, просто спостерігайте за ними, приймаючи їх.
- Поступово переміщуйтеся від ніг до стегон, живота, грудей, рук, плечей, шиї і голови, усвідомлюючи будь-які відчуття, які виникають.
- Завершіть практику, повільно повертаючись до усвідомлення оточуючого середовища. Помітьте свій стан, відчуття, які є в тілі. Спостерігайте за ними, приймаючи кожне з них і співчуваючи тим частинам свого тіла, в яких ви відчуваєте біль або дискомфорт [61].

Ці дві практики медитації можуть бути корисними інструментами для розвитку самоспівчуття та усвідомлення відношення до свого тіла і емоцій. Їх можна використовувати як в індивідуальній роботі психотерапевта, так і в

групових видах роботи, а також рекомендувати для самостійної практики. Регулярна практика може допомогти покращити спроможність бути лагідним до себе та інших, а також збалансувати фізичне та емоційне благополуччя

- Лагідність або доброта до себе є ще однією невід'ємною умовою розвитку самоспівчуття. У психотерапевтичній практиці корисним буде допомагати клієнтам переходити на більш доброзичливу форму фраз, які вони адресують самі собі, обирати для себе турботливі і лагідні слова. Доречним, зрозумілим і ефективним способом пояснити це може бути порада говорити собі так само, як клієнт говорив би своєму найкращому другові, якщо би той переживав труднощі.

В практиці розвитку самоспівчуття використовується багато письмових вправ.

★ Вправа “Як би ви віднеслися до свого друга?”

У цій вправі пропонується взяти аркуш папера і відповісти на такі запитання:

1. По-перше, подумайте про випадки, коли ваш близький друг почувався дуже погано через себе або відчував певні труднощі. Як би ви відповіли своєму другові в цій ситуації (особливо, коли ви почуваетесь якнайкраще)? Будь ласка, запишіть, що ви зазвичай робите, що говорите, і зверніть увагу на тон, яким ви зазвичай розмовляєте зі своїми друзями.
2. А тепер подумайте про випадки, коли ви відчуваєте себе погано або відчуваєте труднощі. Як ви зазвичай реагуєте на себе в таких ситуаціях? Будь ласка, запишіть, що ви зазвичай робите, що говорите, і зверніть увагу на тон, яким ви розмовляєте із самим собою

3. Ви помітили різницю? Якщо так, запитайте себе, чому. Які чинники або страхи беруть участь у грі, що змушує вас так по-різному ставитися до себе та інших
4. Напишіть, будь ласка, як, на вашу думку, все може змінитися, якби ви відповідали собі так само, як зазвичай реагуєте близькому другу, коли ви страждаєте.

Чому б не спробувати ставитися до себе як до хорошого друга і подивитися, що вийде? [61]

- ★ Вправа “Щоденник самоспівчуття”. У цій практиці пропонується вести щоденник, в якому ви описуєте важкі події свого дня через призму співчуття до себе. Ця вправа допоможе зробити доброту, гуманність і уважність частиною повсякденного життя, і таким чином покращити як психічне, так і фізичне благополуччя. У певний момент вечора, коли у вас є кілька спокійних хвилин, перегляньте події дня. Запишіть у своєму щоденнику все, через що вам було погано, все, за що ви засуджували себе, або будь-який важкий досвід, який завдав вам болю. Для кожної події використовуйте базові принципи самоспівчуття: усвідомлення, почуття зв'язку з людством та доброти до себе.
- ★ Вправа “Зміна критичного тону у зверненні до себе”. Визнаючи свій самокритичний голос і переосмислюючи його більш доброзичливим способом, ви зрештою сформуєте схему зміни свого ставлення до себе в довгостроковій перспективі. Ця вправа розрахована на декілька тижнів регулярної практики. Деяким людям корисно працювати над своїм внутрішнім критиком, пишучи в щоденнику. Іншим зручніше це робити через внутрішні діалоги. Для тих, хто любить записувати думи та переглядати їх пізніше, ведення щоденника може стати чудовим інструментом для трансформації. Проте говорити із собою вголос або думати мовчки теж спрацює, якщо робити це регулярно. Основні етапи:

- Перший крок до зміни способу ставлення до себе — помітити, коли ви самокритичні. Можливо, як і для багатьох із нас, ваш самокритичний голос настільки звичний для вас, що ви навіть не помічаєте, коли він присутній. Щоразу, коли вам погано, подумайте про те, що ви щойно сказали собі. Намагайтеся бути максимально точними, дослівно записуючи свою внутрішню мову. Які слова ви насправді використовуєте, коли виявляєте самокритику? Чи є ключові фрази, які виникають знову і знову? Який тон вашого голосу – різкий, холодний, злий? Чи нагадує вам голос когось у вашому минулому, хто критикував вас? Задача цієї практики - дуже добре пізнати внутрішнього самокритика і зрозуміти, коли ваш внутрішній суддя активний. Постарайтеся чітко зрозуміти, як ви розмовляєте самі з собою.
- Докладіть активних зусиль, щоб пом'якшити самокритичний голос, але робіть це зі співчуттям, а не з самоосудом. Скажіть щось на кшталт: «Я знаю, що ти хвилюєшся за мене і відчуваєшся невпевнено, але ти завдаєш мені непотрібного болю. Чи можете ви дозволити моєму внутрішньому співчутливому «я» сказати кілька слів?»
- Переформулюйте спостереження, зроблені вашим внутрішнім критиком, у дружньому, позитивному ключі. Якщо вам важко придумати, які слова використовувати, ви можете уявити, що сказав би вам дуже співчутливий друг у цій ситуації. Може бути корисним використання слова ніжності, яке підсилює вираження почуття тепла та турботи (але лише якщо воно виглядає природним для вас). Можна підключати фізичні жести тепла: навіть якщо спочатку вам важко викликати емоції доброти, вони допоможуть вивільнити окситоцин, який змінить вашу біохімію.

Важливо, щоб ви почали діяти доброзичливо, і почуття справжнього тепла та турботи з часом прийдуть [61].

Ці вправи можна робити під час сесії, давати в якості домашнього завдання, або використовувати самотійно.

- Самоспівчуття передбачає активну позицію по відношенню до себе і своїх складнощів. Важливо не тільки приймати свої почуття і страждання, але й планувати та вживати певні дії щодо покращення свого стану, якості життя, вирішення складної ситуації, тощо, тобто допомагати собі так само, як близькій людині або другу у важкій ситуації. Коли це доречно, варто задати клієнтові такі питання: Як би вам хотілося, щоб ця ситуація вирішилася? Як ви можете собі допомогти у цьому? Які конкретні дії для покращення ситуації ви можете зробити вже зараз?
- Важливо розуміти, що самоспівчуття - це процес, який потребує часу та практики. Доречною буде психоедукація щодо самоспівчуття як здорового відношення до самого себе і пояснення його позитивного впливу на якість життя. Маючи на меті допомогти клієнтові підвищити рівень самоспівчуття, під час терапії або консультування психологу/психотерапевту варто самому бути прикладом самоспівчутливого ставлення до себе, а також відноситись зі співчуттям до клієнта.

Висновки до розділу 3.

В ході дослідження не було виявлено суттєвих відмінностей між групою українських жінок, що виїхали за кордон, і тих, що залишилися в Україні, за основними показниками дослідження: самоспівчуття і стресостійкість. Також за цими показниками обидві групи виявилися досить

гомогенними, тобто не було великих відхилень від середніх значень. Середній показник самоспівчуття в обох групах вибірки відповідає діапазону середнього рівня. Проте рівень самоспівчуття у групі жінок, що залишилися в Україні трохи вище, ніж у першій групі.

Середній показник стресостійкості при цьому трохи вищий у групі 1, тобто у жінок, що виїхали. Це може бути пов'язано з тим, що жінки на території України стикаються з більшою кількістю неконтрольованих стресорів протягом довгого часу, і це може виснажувати їх психіку, внаслідок чого знижується і показник стресостійкості.

В обох групах було помічено тенденцію до зростання самоспівчуття з віком, що узгоджується з попередніми дослідженнями і може бути пояснено тим, що з віком людина набуває більше життєвого досвіду, мудрості і, відповідно, більше приймає себе.

Рівень показників РТ і ОТ знаходиться на досить високому рівні в обох групах. Жодна з респонденток не показала низький рівень тривожності. Це може вказувати на особливість самої ситуації даної вибірки і необхідність долати достатньо високий рівень стресу.

Психологічне благополуччя виявилось єдиним показником, який показав суттєву різницю між двома групами - згідно з результатами дослідження жінки за кордоном відчують себе значно більш благополучними.

Під час аналізу також виявилось, що рівень показників самоспівчуття і стресостійкості залежав від сімейного статусу і характеру підтримки зв'язку з рідними - жінки, що перебувають у стабільних відносинах, підтримують регулярний зв'язок з рідними, а також зазначили, що отримують емоційну підтримку, мали вищі показники самоспівчуття і стресостійкості в обох

групах. Це дає змогу зробити припущення, що наявність і характер особистісних відносин певним чином впливають на ці показники.

В обох групах була виявлена значуща пряма кореляція між показниками самоспівчуття і стресостійкості, проте коефіцієнт кореляції виявився вищим у групі жінок, що залишилися в Україні, і складав 0.688. Найбільш значущими показниками по відношенню до стресостійкості виявилися такі субшкали SCS як Ізоляція і Самоусвідомлення. В обох групах респонденток результати дослідження показали високу позитивну кореляцію між показником психологічного благополуччя і стресостійкістю, а також помірну - між самоспівчуттям і ПБ.

У Групі 1 для респонденток, що перебувають у відносинах взаємозв'язок між самоспівчуттям і стресостійкістю незначний, а для жінок без пари цей показник вийшов на межу помірної і високої позитивної кореляції. У групі жінок, що залишилися в Україні ми отримали протилежний результат. Проте результат по загальній виборці показав, що кореляція між самоспівчуттям і стресостійкістю вища для респонденток, що не перебувають у стосунках, рідко виходять на зв'язок з рідними і не отримують достатньо емоційно підтримки. Це може бути пояснено тим, що стресостійкість таких респонденток більше залежить від внутрішньої системи самопідтримки і самоспівчуття як частини цієї системи, в той час як у сімейних жінок стресостійкість більше залежить від зовнішніх факторів, як то сімейні та інші взаємовідносини.

Результати регресійного аналізу показали, що основними предикторами стресостійкості серед досліджуваних показників є особистісне зростання, цілі в житті, самоспівчуття, самоприйняття, управління середовищем, а також статус стосунків і емоційна підтримка.

Для самоспівчуття найбільш значущими виявилися такі показники, як особистісна і реактивна тривожність, самоприйняття, особистісне зростання та сенс життя, а також фактор емоційної підтримки, статус стосунків, наявність дітей, присутність партнера поряд і те, чи знаходиться респондентка в Україні чи за кордоном. Тобто всі ці предиктори разом найкраще описують конструкт самоспівчуття серед вивчених нами показників.

За результатами роботи були розроблені практичні рекомендації для підвищення самоспівчуття в українських жінок. Вони включають загальні рекомендації для психотерапевтичних інтервенцій, спеціальні практики медитації і письмові вправи.

ВИСНОВКИ

Протягом останнього року українці стикаються з нечуваними емоційними випробуваннями і піддаються величезному стресу у зв'язку з російсько-українською війною. З огляду на це вкрай важливою темою постає здатність підтримувати свій емоційний стан в нормі, протистояти стресу, відновлюватись після нього і способи впливу на цю характеристику. Велика кількість українців, переважно жінок з дітьми, була змушена покинути свій дім і влаштувати життя в інших країнах. У нашому дослідженні ми вивчали і порівнювали взаємозв'язок стресостійкості і самоспівчуття у двох групах українських жінок: вимушених мігранток, і тих, що залишаються на території України під час війни.

1. Тісний зв'язок між рівнем самоспівчуття і психологічним благополуччям людини було підтверджено певною кількістю наукових досліджень. Нажаль, феномен самоспівчуття мало вивчався на українських вибірках, а серед міжнародних робіт, ми знайшли тільки одне дослідження самоспівчуття серед біженців і вимушених емігрантів, та його впливу на успішну адаптацію. В результаті ряду досліджень була доведена висока негативна кореляція між самоспівчуттям і такими проявами негативних емоційних станів як тривожність і депресія. Є дослідження, що вказують на те, що самоспівчуття сприяє скорішому відновленню при зіткненні з широким спектром життєвих викликів і травматичних подій, таких як розлучення, домашнє та сексуальне насильство, природні катастрофи, тощо, а також має позитивний вплив на подолання симптомів ПТСР. Згідно інших робіт самоспівчуття виявилось потужним інструментом підвищення стресостійкості у людей, що стикаються з серйозними проблемами зі здоров'ям. Ряд експериментів вказує на те, що самоспівчуття не є виключно індивідуальною характеристикою особистості, а може розвиватися в якості

навички завдяки психоедукації і тренуванню. Це дозволяє припустити, що підвищення самоспівчуття також буде сприяти підвищенню рівня стресостійкості українських жінок, що переживають травму війни.

2. Результати дослідження не показали суттєвих відмінностей у рівні самоспівчуття між групою українських жінок, що виїхали за кордон, і тих, що залишилися в Україні. Більшість респонденток в обох групах мали середній рівень самоспівчуття з незначною різницею в сторону підвищення у тих жінок, що залишилися в Україні. Також жінки, що залишилися в Україні, показали трохи вищий рівень таких складових самоспівчуття як доброта до себе і самоусвідомлення, і нижчий - самокритики і ізоляції. Такий результат може пояснюватися певним відчуттям відірваності і провини у жінок, що виїхали за кордон. Проте, для підтвердження цього припущення потрібні більш цілеспрямовані дослідження цих показників. Спостерігалася тенденція до зростання самоспівчуття з віком в обох групах, що підтверджується попередніми дослідженнями. Поясненням цієї тенденції може бути набуття людиною життєвого досвіду та мудрості, що, в свою чергу, сприяє більшому прийняттю себе.

3. Стресостійкість в обох групах знаходилася на середньому рівні з трохи вищим результатом у групі жінок, які емігрували. Проте різниця по цьому показнику незначна. Якщо така відмінність буде підтверджена на більшій кількості респонденток, це може свідчити про те, що жінки в Україні стикаються з більшим числом стресових факторів неконтрольованого характеру, що призводить до психічного виснаження та зниження стресостійкості.

Під час аналізу також було виявлено, що рівень самоспівчуття і стресостійкості був пов'язаний з сімейним статусом і відносин з близькими. Жінки, які перебували у стабільних відносинах, регулярно спілкувалися з

рідними і отримували емоційну підтримку, показали вищі показники самоспівчуття і стресостійкості, незалежно від того, чи емігрували вони, чи залишилися в Україні. Це свідчить про те, що наявність і якість особистісних відносин може впливати на ці показники.

4. Рівень особистісної і реактивної тривожності був досить високим в обох групах без суттєвої різниці між ними. При цьому жодна з респонденток не потрапила у категорію, що відповідає низькому рівню РТ і ОТ.

5. Суттєва різниця між групами спостерігалася за показником психологічного благополуччя - досліджувані жінки за кордоном відчували себе значно більш благополучними. В той же час показник ПБ мав тенденцію до зростання з віком, але тільки в групі жінок за кордоном. При об'єднанні груп не було виявлено досить чітких закономірностей в залежності від віку, тобто можемо говорити про те, що ця змінна більшою мірою пов'язана з особистісними якостями та іншими факторами, ніж з віком, або ж така залежність може підсилюватись іншими критеріями, як то загальна безпека, якість, умови життя, тощо.

6. У обох групах було встановлено, що показники самоспівчуття і стресостійкості мають значущу пряму взаємозалежність, проте у групі жінок, що залишилися в Україні, цей зв'язок був сильнішим і відповідав критерію помірної прямої кореляції. Особливо важливими факторами, що впливають на стресостійкість, виявилися такі субшкали самоспівчуття як "Ізоляція" і "Самоусвідомлення". В обох групах також спостерігалась висока позитивна кореляція між загальним показником психологічного благополуччя і стресостійкістю, і помірна - між самоспівчуттям і психологічним благополуччям. Показники особистісної та реактивної тривожності натомість мали високу обернену залежність із самоспівчуттям, і середню - зі

стресостійкістю. Причому обидва показника більше залежали від особистісної тривожності, ніж від реактивної.

У групі жінок-емігранток, що перебувають у стосунках, спостерігався незначний зв'язок між самоспівчуттям і стресостійкістю, тоді як у самотніх жінок цей зв'язок був значно вищий. У групі жінок, що залишилися в Україні, спостерігалася протилежна тенденція, тобто кореляція ід самоспівчуттям і стресостійкістю була вища для жінок у стосунках. Однак, при розгляді загальної вибірки кореляція між самоспівчуттям і стресостійкістю все ж вища для респонденток без пари, які рідко зв'язуються з рідними і не отримують достатньо емоційної підтримки. Це може бути пов'язано з тим, що стресостійкість у цієї групи жінок більше залежить від внутрішньої системи підтримки, включаючи самоспівчуття як її складову. Тоді як для жінок у стабільних близьких стосунках із регулярним емоційно-теплим контактом фактор стресостійкості є менш залежним від рівня самоспівчуття. Можна припустити, що для самотніх жінок тренування навичок самоспівчуття може стати потужним ресурсом для підвищення стресостійкості і покращення загального емоційного стану.

Результати регресійного аналізу вказують на те, що основними передбачуваними факторами стресостійкості серед досліджуваних показників є особистісне зростання, цілі в житті, самоспівчуття, самоприйняття та управління середовищем. Це означає, що рівень стресостійкості може залежати як від внутрішніх факторів, таких як самовідношення (самоспівчуття і самоприйняття), присутність цілей у житті, що сприяють особистісному розвитку і мотивують особистість активно використовувати ресурси свого оточення (управління середовищем), так і від якості емоційного життя (наприклад, наявності близьких стосунків і отримання емоційної підтримки).

Для самоспівчуття найбільш значущими предикторами, згідно регресійного аналізу, виявилися особистісна і реактивна тривожність, самоприйняття, особистісне зростання та сенс життя. Крім того, також виявлено вплив факторів емоційної підтримки, статусу стосунків, наявності дітей, присутності партнера поряд та місцезнаходження респондентки (в Україні чи за кордоном). Цікаво, що у розглянутих вище регресійних моделях наявність цілей в житті більше пов'язана з показником стресостійкості, тоді як на самоспівчуття більший вплив має сенс життя. Сенс життя відображає більш глибоке і загальне уявлення, що визначає напрямок життя, порівняно з цілями, які визначають більш конкретну орієнтацію діяльності на певний період часу.

7. Емпіричне дослідження загалом показало значну залежність показника стресостійкості від рівня самоспівчуття в обох групах респонденток. Тобто підвищення рівня самоспівчуття може мати позитивний вплив на стресостійкість і психологічне благополуччя українських жінок. Згідно результатів роботи було розроблено загальні рекомендації для психотерапевтичних інтервенцій на додаток до спеціальних практик медитації та письмових вправ, які можна використовувати як самостійно, так і в індивідуальній і груповій психотерапевтичній роботі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ І ЛІТЕРАТУРИ

1. Ассонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. Психосоматична медицина та загальна практика, Том 4 № 4 (2019)
2. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021.
3. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Богданов С., Бойко О. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навчально-методичний посібник, НаУКМА, 2017.
4. Кокун О.М. Психофізіологія, 2006
5. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень / Г. П. Лазос // Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія. – Вип. 14. – Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; – Вінниця, ФОП Рогальська І. О., 2018. – Вип. 14.
6. Сельє Ганс “Стресс без дистресса”, 1982
7. Філіппов М.М. Психофізіологія людини, 2003
8. Школіна, Н. В., Шаповал, І. І., Орлова, І. В., Кедик, І. О., & Станіславчук, М. А. (2020). Адаптація та валідація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора—Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. Український ревматологічний журнал, 2, 66-72.
9. Adams, C. E., & Leary, M. R. (2007). Promoting self-compassionate attitudes toward eating among restrictive and guilty eaters. *Journal of social and clinical psychology*, 26(10), 1120-1144.

10. Alizadeh, S., Khanahmadi, S., Vedadhir, A., & Barjasteh, S. (2018). The relationship between resilience with self-compassion, social support and sense of belonging in women with breast cancer. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 19(9), 2469-2474.
11. Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-Compassion, stress, and coping. *Social and personality psychology compass*, 4(2), 107-118.
12. Athanasakou, D., Karakasidou, E., Pezirkianidis, C., Lakioti, A., & Stalikas, A. (2020). Self-compassion in clinical samples: A systematic literature review. *Psychology*, 11(02), 217.
13. Arici-Ozcan, Neslihan. "The Relationship between Resilience and Distress Tolerance in College Students: The Mediator Role of Cognitive Flexibility and Difficulties in Emotion Regulation." (2019).
14. Baker, D. A., Caswell, H. L., & Eccles, F. J. (2019). Self-compassion and depression, anxiety, and resilience in adults with epilepsy. *Epilepsy & Behavior*, 90, 154-161.
15. Basharpour, S., Mowlaie, M., & Sarafrazi, L. (2021). The relationships of distress tolerance, self-compassion to posttraumatic growth, the mediating role of cognitive fusion. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 30(1), 70-81.
16. Bellosta-Batalla, M., Ruiz-Robledillo, N., Sariñana-González, P., Capella-Solano, T., Vitoria-Estruch, S., Hidalgo-Moreno, G. & Moya-Albiol, L. (2018). Increased salivary IgA response as an indicator of immunocompetence after a mindfulness and self-compassion-based intervention. *Mindfulness*, 9, 905-913.
17. Blatt, S. J. (1995). The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of depression. *American psychologist*, 50(12), 1003.

18. Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *American psychologist*, 59(1), 20.
19. Braehler, C., & Neff, K. (2020). Self-compassion in PTSD. In *Emotion in posttraumatic stress disorder* (pp. 567-596). Academic Press.
20. Caci, H., Baylé, F., Dossios, C., Robert, P., & Boyer, P. (2003). The Spielberger trait anxiety inventory measures more than anxiety. *European Psychiatry*, 18(8), 394-400. doi:10.1016/j.eurpsy.2003.05.003
21. Campbell-Sills L. Psychometric Analysis and Refinement of the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-Item Measure of Resilience / L. Campbell-Sills, M. B. Stein // *Journal of Traumatic Stress*. – 2007. – Vol. 20, no. 6. – P. 1019–1028.
22. Connor K. M. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC) / K. M. Connor, J. R. Davidson // *Depression and anxiety*. – 2003. – Vol. 18(2).
23. Dahm KA, Meyer EC, Neff KD, Kimbrel NA, Gulliver SB, Morissette SB. Mindfulness, Self-Compassion, Posttraumatic Stress Disorder Symptoms, and Functional Disability in U.S. Iraq and Afghanistan War Veterans. *J Trauma Stress*. 2015 Oct;28(5)
24. Ewert, C., Vater, A., & Schröder-Abé, M. (2021). Self-compassion and coping: A meta-analysis. *Mindfulness*, 12, 1063-1077.
25. Liu Haoran, Zhang Chenfeng, Ji Yannan, Yang Li Biological and Psychological Perspectives of Resilience: Is It Possible to Improve Stress Resistance? *Frontiers in Human Neuroscience*, volume 12, 2018
26. Hayter, M. R., & Dorstyn, D. S. (2014). Resilience, self-esteem and self-compassion in adults with spina bifida. *Spinal cord*, 52(2), 167-171.
27. Ghasemy, F. (2020). Self-compassion as a predictor of mental health in Iranian refugees in the Netherlands (Master's thesis, University of Twente).

28. Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind: A New Approach to Life Challenges*. London: Constable and Robinson Ltd
29. Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, 53(1), 6-41.
30. Kernis, M. H. (2013). *Self-esteem issues and answers: A sourcebook of current perspectives*. psychology press.
31. Kotera, Y., Ting, S. H., & Neary, S. (2021). Mental health of Malaysian university students: UK comparison, and relationship between negative mental health attitudes, self-compassion, and resilience. *Higher education*, 81(2), 403-419.
32. Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of personality and social psychology*, 92(5), 887.
33. López, A., Sanderman, R., Ranchor, A. V., & Schroevers, M. J. (2018). Compassion for others and self-compassion: Levels, correlates, and relationship with psychological well-being. *Mindfulness*, 9, 325-331.
34. Luo, X., Che, X., Lei, Y., & Li, H. (2021). Investigating the influence of self-compassion-focused interventions on posttraumatic stress: a systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*, 1-12.3
35. MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical psychology review*, 32(6), 545-552.
36. Neff, K. D., & Costigan, A. P. (2014). Self-compassion, wellbeing, and happiness. *Psychologie in Österreich*, 2(3), 114-119.
37. Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of research in personality*, 41(1), 139-154.

38. Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*, 9(3), 225-240.
39. Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and identity*, 12(2), 160-176.
40. Neff, K. D. (2022). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74.
41. Neff, K. (2011). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself*. Hachette UK.
42. Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250
43. Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical psychology*, 58(3), 307-321.
44. Rockliff, H., Gilbert, P., McEwan, K., Lightman, S., & Glover, D. (2008). A pilot exploration of heart rate variability and salivary cortisol responses to compassion-focused imagery. *Clinical Neuropsychiatry: Journal of Treatment Evaluation*.
45. Smeets, E., Neff, K., Alberts, H., & Peters, M. (2014). Meeting suffering with kindness: Effects of a brief self-compassion intervention for female college students. *Journal of clinical psychology*, 70(9), 794-807.
46. Spielberger, C. D., Gonzalez-Reigosa, F., Martinez-Urrutia, A., Natalicio, L. F., & Natalicio, D. S. (2017). The State-Trait Anxiety Inventory. *Revista Interamericana De Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 5
47. Steel, J. L., Dunlavy, A. C., Harding, C. E., & Theorell, T. (2017). The psychological consequences of pre-emigration trauma and post-migration

- stress in refugees and immigrants from Africa. *Journal of immigrant and minority health*, 19(3), 523-532
48. Strauss, C., Taylor, B. L., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F., & Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical psychology review*, 47, 15-27.
49. Taylor, A. G., & Steeves, R. H. *The World Health Report (2008). Primary Health Care (Now More Than Ever)* Retrieved from <http://www.who.int/whr/2008/en>
50. Thompson, B. L., & Waltz, J. (2008). Self-compassion and PTSD symptom severity. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of the International Society for Traumatic Stress Studies*, 21(6), 556-558.
51. Tozer, M., Khawaja, N. G., & Schweitzer, R. (2018). Protective factors contributing to wellbeing among refugee youth in Australia. *Journal of Psychologists and Counselors in Schools*, 28(1), 66–83.
52. Tull, M., & Kimbrel, N. (Eds.). (2020). *Emotion in posttraumatic stress disorder: Etiology, assessment, neurobiology, and treatment*. Academic Press.
53. Ward, Rachel & Brady, Abbie & Jazdzewski, Rebekah & Yalch, Matthew. (2021). *Stress, Resilience, and Coping. Theoretical Perspectives and Practical Applications (pp.3-14)*, Apple Academic Press
54. Wei, M., Liao, K. Y. H., Ku, T. Y., & Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of personality*, 79(1), 191-221.
55. Werner, E., & Smith, R. *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. New York: Adams Bannister Cox Pubs; 3rd edition (January 1, 1998)

56. Winders, S. J., Murphy, O., Looney, K., & O'Reilly, G. (2020). Self-compassion, trauma, and posttraumatic stress disorder: A systematic review. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 27(3), 300-329.
57. <http://connordavidson-resiliencescale.com>
58. <https://dictionary.apa.org/>
59. [Шкала Тривоги Спілбергера](#)
60. [Шкала Психологічного благополуччя Ріфф](#)
61. <https://self-compassion.org/>
62. <https://unhcr.org/refugee-statistics/>

Додаток А

Текст авторської анкети для Групи 1

- 1) Ваше ім'я/нік
- 2) Ваша електронна адреса (за бажанням)
- 3) Ваш вік
- 4) Ваша освіта
 - середня
 - середня спеціальна
 - вища
- 5) Ваша професія або рід діяльності
- 6) Ваш сімейний статус
 - самотня
 - у постійних стосунках
 - у шлюбі
 - розлучена
 - вдова
- 7) Чи перебуваєте ви зараз за кордоном разом з вашим партнером/чоловіком?
 - так
 - ні
- 8) Чи маєте ви дітей? Якщо так, то скільки?
 - не маю
 - маю одну дитину
 - маю двох дітей
 - маю трьох чи більше дітей
- 9) Чи працюєте ви зараз. Якщо так, чи за спеціальністю?
 - не працюю
 - працюю за спеціальністю
 - працюю не за спеціальністю
- 10) Яка у вас наразі фінансова ситуація?
 - забезпечена фінансово
 - маю обмеження, але на необхідне вистачає
 - не вистачає навіть на критично важливі речі
- 11) В яких житлових умовах ви перебуваєте?
 - винаймаю житло сама
 - живу окремо за рахунок приймаючої сторони
 - живу у приймаючої родини
 - живу у родичів/друзів
- 12) Чи зверталися ви по допомогу до волонтерських, громадських ао інших організацій? Чи отримували/отримуєте від них допомогу?
 - не зверталася
 - зверталася, отримувала допомогу перший час
 - зверталася, отримую допомогу зараз

- 13) Де перебуває більша частина ваших близьких, друзів?
- в Україні
 - за кордоном в іншій країні/місті
 - за кордоном, разом зі мною
- 14) Чи підтримуєте ви стабільний зв'язок в рідними і яким чином?
- так, ми живемо разом/часто зустрічаємося особисто
 - так, регулярно спілкуємося телефоном/по відеозв'язку
 - рідко виходимо на зв'язок
 - ні
- 15) Чи отримуєте ви емоційну підтримку?
- так
 - так, але мені її недостатньо
 - ні
- 16) Чи зверталися ви по допомогу до психолога/психотерапевта?
- так
 - ні
- 17) Чи була у вас можливість обрати країну, до якої ви поїхали?
- так
 - ні
- 18) Чи є у вас більше менш постійне коло спілкування в країні, же ви живете?
- так
 - ні
- 19) Чи плануєте ви повертатися в Україну?
- так
 - ні
 - не знаю

Додаток Б

Текст авторської анкети для Групи 2

- 1) Ваше ім'я/нік
- 2) Ваша електронна адреса (за бажанням)
- 3) Ваш вік
- 4) Ваша освіта
 - середня
 - середня спеціальна
 - вища
- 5) Ваша професія або рід діяльності
- 6) Ваш сімейний статус
 - самотня
 - у постійних стосунках
 - у шлюбі
 - розлучена
 - вдова
- 7) Чи змінили ви місце проживання у зв'язку з війною?
 - так
 - виїхала на деякий час, але вже повернулась додому
 - ні
- 8) Чи були ви свідками бойових дій, або насильства під час війни?
 - так
 - ні
- 9) Чи ваш партнер/чоловік наразі перебуває разом з вами?
 - так
 - ні
- 10) Чи маєте ви дітей? Якщо так, то скільки?
 - не маю
 - маю одну дитину
 - маю двох дітей
 - маю трьох чи більше дітей
- 11) Чи працюєте ви зараз. Якщо так, чи за спеціальністю?
 - не працюю
 - працюю за спеціальністю
 - працюю не за спеціальністю
- 12) Яка у вас наразі фінансова ситуація?
 - забезпечена фінансово
 - маю обмеження, але на необхідне вистачає
 - не вистачає навіть на критично важливі речі
- 13) В яких житлових умовах ви перебуваєте?
 - винаймаю житло
 - маю власне житло

- живу у родичів/друзів

14) Чи зверталися ви по допомогу до волонтерських, громадських ао інших організацій? Чи отримували/отримуєте від них допомогу?

- не зверталася
- зверталася, отримувала допомогу перший час
- зверталася, отримую допомогу зараз

15) Де перебуває більша частина ваших близьких, друзів?

- в Україні
- за кордоном

16) Чи підтримуєте ви стабільний зв'язок в рідними і яким чином?

- так, ми живемо разом або поряд
- так, регулярно спілкуємося телефоном/по відеозв'язку
- рідко виходимо на зв'язок
- ні

17) Чи отримуєте ви емоційну підтримку?

- так
- так, але мені її недостатньо
- ні

18) Чи зверталися ви по допомогу до психолога/психотерапевта?

- так
- ні

Додаток В

Текст опросника «Сочувствие к себе» К. Нефф

(Как я обычно отношусь к себе в трудные времена)

Пожалуйста, прочтите внимательно каждое утверждение. Слева от каждого пункта отметьте, как часто вы действуете указанным способом.

Почти никогда - 1

Редко - 2

Нечто среднее - 3

Часто - 4

Почти всегда - 5

1. Я не одобряю и осуждаю свои недостатки и промахи.
2. Когда мне грустно, я склонен «зацикливаться» и фиксироваться на всем, что идет не так.
3. Когда дела идут плохо, я рассматриваю трудности как часть жизни, через которую проходят все.
4. Когда я думаю о своих промахах, я чувствую себя отделенным, отрезанным от остального мира.
5. Я стараюсь относиться к себе с любовью, когда испытываю душевную боль.
6. Когда мне не удается что-то важное, меня поглощает чувство неполноценности (я начинаю остро переживать чувство неполноценности).
7. Когда я морально раздавлен, я напоминаю себе, что в мире уйма других людей, которые чувствуют себя так же, как и я.
8. Когда времена действительно тяжелые, я склонен быть жестким с собой.
9. Когда что-то меня огорчает, я стараюсь уравновешивать свои эмоции.
10. Когда я чувствую себя неполноценным в какой-то сфере, я стараюсь напомнить себе, что чувство неполноценности порой посещает каждого.
11. Я нетерпим к тем аспектам своей личности, которые мне не нравятся.
12. Когда я переживаю трудное время, я забочусь о себе и отношусь к себе с нежностью.
13. Когда мне грустно, я склонен чувствовать, что большинство людей, возможно, счастливей меня.
14. Когда случается что-то неприятное, я стараюсь выработать сбалансированный взгляд на ситуацию.
15. Я стараюсь рассматривать свои неудачи как проявление человеческой природы.
16. Когда я наблюдаю проявления своих качеств, которые мне не нравятся, я ругаю себя за них.
17. Когда мне не удается что-то важное, я стараюсь смотреть на это событие объективно.

18. Когда мне действительно трудно, я склонен чувствовать, что другие люди справляются гораздо легче, чем я.
19. Я мягок с собой, когда переживаю страдание.
20. Когда меня что-то огорчает, чувства захлестывают меня.
21. Я бываю немного жестким с собой, когда испытываю страдание.
22. Когда мне грустно, я стараюсь исследовать это чувство с любопытством и непредвзятостью.
23. Я терпим к своим недостаткам и промахам.
24. Когда случается что-то неприятное, я склонен реагировать очень остро.
25. Когда мне не удастся что-то важное, я склонен чувствовать себя одиноким в своей неудаче.
26. Я стараюсь быть понимающим и терпеливым к тем качествам моей личности, которые мне не нравятся

Ключи к опроснику «Сочувствие к себе» К. Нефф

Доброта к себе: 5, 12, 19, 23, 26

Самокритика: 1, 8, 11, 16, 21

Общность с человечеством: 3, 7, 10, 15

Самоизоляция: 4, 13, 18, 25

Внимательность: 9, 14, 17, 22

Чрезмерная идентификация: 2, 6, 20, 24

Додаток Г

Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона -10 (CD-RISC-10)

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 =

Додаток Д

Шкала тревоги Спилбергера-Ханина

Шкала ситуативной тревожности

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Никогда - 1

Почти никогда - 2

Часто - 3

Почти всегда - 4

1. Я спокоен
1. Мне ничто не угрожает
2. Я нахожусь в напряжении
3. Я внутренне скован
4. Я чувствую себя свободно
5. Я расстроен
6. Меня волнуют возможные неудачи
7. Я ощущаю душевный покой
8. Я встревожен
9. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения
10. Я уверен в себе
11. Я нервничаю
12. Я не нахожу себе места
13. Я взвинчен
14. Я не чувствую скованности, напряжения
15. Я доволен
16. Я озабочен
17. Я слишком возбужден и мне не по себе
18. Мне радостно
19. Мне приятно

Шкала личной тревожности

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

20. У меня бывает приподнятое настроение
21. Я бываю раздражительным
22. Я легко расстраиваюсь
23. Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие
24. Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть
25. Я чувствую прилив сил и желание работать
26. Я спокоен, хладнокровен и собран
27. Меня тревожат возможные трудности
28. Я слишком переживаю из-за пустяков
29. Я бываю вполне счастлив
30. Я все принимаю близко к сердцу
31. Мне не хватает уверенности в себе
32. Я чувствую себя беззащитным
33. Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей
34. У меня бывает хандра
35. Я бываю доволен
36. Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня
37. Бывает, что я чувствую себя неудачником
38. Я уравновешенный человек
39. Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах

Додаток Е

Шкала психологического благополучия Рифф/бланк Шевеленковой-Фесенко

Предлагаемые Вам утверждения касаются того, как Вы относитесь к себе и своей жизни. Мы предлагаем Вам согласиться или не согласиться с каждым из предложенных утверждений. Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень Вашего согласия или несогласия с каждым утверждением:

Абсолютно не согласен - 1

Не согласен - 2

Скорее не согласен - 3

Скорее согласен - 4

Согласен - 5

Абсолютно согласен - 6

1. Большинство моих знакомых считают меня любящим и преданным человеком.
2. Иногда я меняю свое поведение или образ мышления, чтобы не выделяться.
3. Как правило, я считаю себя в ответе за то, как я живу.
4. Меня не интересуют занятия, которые принесут результат в отдаленном будущем.
5. Мне приятно думать о том, что я совершил в прошлом и надеюсь совершить в будущем.
6. Когда я оглядываюсь назад, мне нравится, как сложилась моя жизнь.
7. Поддержание близких отношений было связано для меня с трудностями и разочарованиями.
8. Я не боюсь высказывать свое мнение, даже если оно противоречит мнению большинства.
9. Требования повседневной жизни часто угнетают меня.
10. В принципе, я считаю, что со временем узнаю о себе все больше и больше.
11. Я живу сегодняшним днем и не особо задумываюсь о будущем.

12. В целом я уверен в себе.
13. Мне часто бывает одиноко из-за того, что у меня мало друзей, с кем я могу поделиться своими проблемами.
14. На мои решения обычно не влияет то, что делают другие.
15. Я не очень вписываюсь в сообщество окружающих меня людей.
16. Я отношусь к тем людям, которым нравится пробовать все новое.
17. Я стараюсь сосредоточиться на настоящем, потому что будущее почти всегда приносит какие-то проблемы.
18. Мне кажется, что многие из моих знакомых преуспели в жизни больше, чем я.
19. Я люблю душевные беседы с родными или друзьями.
20. Меня беспокоит то, что думают обо мне другие.
21. Я вполне справляюсь со своими повседневными заботами.
22. Я не хочу пробовать новые виды деятельности — моя жизнь и так меня устраивает.
23. Моя жизнь имеет смысл.
24. Если бы у меня была такая возможность, я бы многое в себе изменил.
25. Мне кажется важным быть хорошим слушателем, когда близкие друзья делятся со мной своими проблемами.
26. Для меня важнее быть в согласии с самим собой, чем получать одобрение окружающих.
27. Я часто чувствую, что мои обязанности угнетают меня.
28. Мне кажется, что новый опыт, способный изменить мои представления о себе и об окружающем мире, очень важен.
29. Мои повседневные дела часто кажутся мне банальными и незначительными.
30. В целом я себе нравлюсь.
31. У меня не так много знакомых, готовых выслушать меня, когда мне нужно выговориться.
32. На меня оказывают влияние сильные люди.

33. Если бы я был несчастен в жизни, я предпринял бы эффективные меры, чтобы изменить ситуацию.
34. Если задуматься, то с годами я не стал намного лучше.
35. Я не очень хорошо осознаю, чего хочу достичь в жизни.
36. Я совершал ошибки, но все, что ни делается, — все к лучшему.
37. Я считаю, что многое получаю от друзей.
38. Людям редко удастся уговорить меня сделать то, чего я сам не хочу.
39. Я неплохо справляюсь со своими финансовыми делами.
40. На мой взгляд, человек способен расти и развиваться в любом возрасте.
41. Когда-то я ставил перед собой цели, но теперь это кажется мне пустой тратой времени.
42. Во многом я разочарован своими достижениями в жизни.
43. Мне кажется, что у большинства людей больше друзей, чем у меня.
44. Для меня важнее приспособиться к окружающим людям, чем в одиночку отстаивать свои принципы.
45. Я расстраиваюсь, когда не успеваю сделать все, что намечено на день.
46. Со временем я стал лучше разбираться в жизни, и это сделало меня более сильным и компетентным.
47. Мне доставляет удовольствие составлять планы на будущее и воплощать их в жизнь.
48. Как правило, я горжусь тем, какой я, и какой образ жизни я веду.
49. Окружающие считают меня отзывчивым человеком, у которого всегда найдется время для других.
50. Я уверен в своих суждениях, даже если они идут вразрез с общепринятым мнением.
51. Я умею рассчитывать свое время так, чтобы все делать в срок.
52. У меня есть ощущение, что с годами я стал лучше.
53. Я активно стараюсь осуществлять планы, которые составляю для себя.
54. Я завидую образу жизни многих людей.
55. У меня было мало теплых доверительных отношений с другими людьми.

56. Мне трудно высказывать свое мнение по спорным вопросам.
57. Я занятой человек, но я получаю удовольствие от того, что справляюсь с делами.
58. Я не люблю оказываться в новых ситуациях, когда нужно менять привычный для меня способ поведения.
59. Я не отношусь к людям, которые скитаются по жизни безо всякой цели.
60. Возможно, я отношусь к себе хуже, чем большинство людей.
61. Когда дело доходит до дружбы, я часто чувствую себя сторонним наблюдателем.
62. Я часто меняю свою точку зрения, если друзья или родные не согласны с ней.
63. Я не люблю строить планы на день, потому что никогда не успеваю сделать все запланированное.
64. Для меня жизнь — это непрерывный процесс познания и развития.
65. Мне иногда кажется, что я уже совершил в жизни все, что было можно.
66. Я часто просыпаюсь с мыслью о том, что жил неправильно.
67. Я знаю, что могу доверять моим друзьям, а они знают, что могут доверять мне.
68. Я не из тех, кто поддается давлению общества в том, как себя вести и как мыслить.
69. Мне удалось найти себе подходящее занятие и нужные мне отношения.
70. Мне нравится наблюдать, как с годами мои взгляды изменились и стали более зрелыми.
71. Цели, которые я ставил перед собой, чаще приносили мне радость, нежели разочарование.
72. В моем прошлом были взлеты и падения, но я не хотел бы ничего менять.
73. Мне трудно полностью раскрыться в общении с людьми.
74. Меня беспокоит, как окружающие оценивают то, что я выбираю в жизни.
75. Мне трудно обустроить свою жизнь так, как хотелось бы.
76. Я уже давно не пытаюсь изменить или улучшить свою жизнь.
77. Мне приятно думать о том, чего я достиг в жизни.
78. Когда я сравниваю себя со своими друзьями и знакомыми, то понимаю, что я во многом лучше их.

79. Мы с моими друзьями относимся с сочувствием к проблемам друг друга.
80. Я сужу о себе исходя из того, что я считаю важным, а не из того, что считают важным другие.
81. Мне удалось создать себе такое жилище и такой образ жизни, которые мне очень нравятся.
82. Старого пса не научить новым трюкам.
83. Я не уверен, что мне стоит чего-то ждать от жизни.
84. Каждый имеет недостатки, но у меня их больше, чем у других.

Додаток Ж

Показники самоспівчуття, стресостійкості, особистої і реактивної тривожності, психологічного благополуччя у двох групах в залежності від віку

Descriptives

	Вікова група	Залишились в Україні?	N	Missin g	Mean	Median	SD	Minimu m	Maximu m
Самоспівчуття	18-30	В Україні	1	0	3.10	3.18	0.776	2.16	4.48
			5						
	31-35	За кордоном	9	0	2.73	2.83	0.633	1.78	3.79
		В Україні	9	0	2.88	2.96	0.760	1.78	3.91
	36-40	За кордоном	1	0	2.86	2.96	0.658	1.54	3.77
			4						
	41-55	В Україні	1	0	2.90	3.13	0.657	1.65	3.78
			6						
56+	За кордоном	1	0	2.98	2.76	0.660	2.10	4.33	
		5							
Стресостійкість	18-30	В Україні	1	0	26.47	27	7.530	9	38
			5						
	31-35	За кордоном	9	0	26.11	26	5.578	17	33
		В Україні	9	0	25.11	27	6.547	11	32
	56+	За кордоном	1	0	27.79	30.00	9.799	5	39
			4						

	36-40	В Україні	1	0	23.94	24.50	5.733	12	33	
			6							
		За кордоном	1	0	24.07	25	6.861	11	34	
			5							
	41-55	В Україні	1	0	23.14	24.00	6.311	10	31	
			4							
		За кордоном	1	0	25.08	24.50	6.459	14	39	
			2							
	56+	В Україні	4	0	25.50	25.50	3.109	22	29	
		За кордоном	2	0	33.50	33.50	4.950	30	37	
РТ	18-30	В Україні	1	0	44.67	43	8.869	32	61	
			5							
			За кордоном	9	0	52.67	46	11.42	40	69
				4						
	31-35	В Україні	9	0	47.00	46	11.42	32	68	
			4							
			За кордоном	1	0	53.57	53.00	8.093	39	69
				4						
	36-40	В Україні	1	0	50.88	51.50	6.742	34	64	
			6							
			За кордоном	1	0	52.80	49	9.413	40	74
				5						
41-55	В Україні	1	0	49.07	47.00	10.13	33	70		
		4				3				
		За кордоном	1	0	48.00	51.00	8.852	35	59	
			2							
56+	В Україні	4	0	45.25	43.50	7.411	39	55		
		За кордоном	2	0	48.50	48.50	3.536	46	51	
ОТ	18-30	В Україні	1	0	51.07	52	7.430	37	63	
			5							
			За кордоном	9	0	54.11	54	9.778	42	67
	31-35	В Україні	9	0	52.67	53	10.14	39	71	

		За кордоном	1 4	0	52.07	51.50	8.801	42	73	
	36-40	В Україні	1 6	0	52.13	52.50	4.617	45	62	
		За кордоном	1 5	0	50.07	46	8.276	41	67	
	41-55	В Україні	1 4	0	51.21	50.00	8.478	38	68	
		За кордоном	1 2	0	50.92	50.00	8.544	37	63	
	56+	В Україні	4	0	48.00	47.50	6.782	41	56	
		За кордоном	2	0	45.50	45.50	2.121	44	47	
ПБ	18-30	В Україні	1	0	257.7	257	38.20	175	315	
			5		3		9			
			За кордоном	9	0	335.2	348	46.52	264	390
					2		1			
	31-35	В Україні	9	0	244.1	251	27.37	204	295	
					1		4			
			За кордоном	1 4	0	345.9	352.00	52.76	183	406
					3		1			
	36-40	В Україні	1	0	243.1	253.00	31.57	177	280	
			6		9		3			
			За кордоном	1 5	0	347.4	355	48.67	241	418
					7		1			
	41-55	В Україні	1	0	242.4	239.50	27.32	199	288	
			4		3		1			
		За кордоном	1 2	0	348.2	339.00	33.92	302	414	
				5		8				
56+	В Україні	4	0	253.5	252.00	22.12	228	282		
				0		8				
		За кордоном	2	0	404.5	404.50	12.02	396	413	
				0		1				

Додаток 3

Показники самоспівчуття, стресостійкості, РТ, ОТ і ПБ в залежності від фінансового стану

Descriptives

	Яка у вас наразі фінансова ситуація?	Залишились в Україні?	N	Mean	Median
Самоспівчуття	Забезпечена фінансово	В Україні	2	3.07	3.16
			2		
		За кордоном	1	3.11	2.99
			5		
	Маю обмеження, але на необхідне вистачає	В Україні	3	3.01	3.10
			2		
	За кордоном	3	2.91	2.89	
		6			
Стресостійкість	Забезпечена фінансово	В Україні	2	26.14	27.00
			2		
		За кордоном	1	27.73	29
			5		
Маю обмеження, але на необхідне вистачає	В Україні	3	23.94	23.50	
		2			
	За кордоном	3	25.89	25.00	
		6			
РТ	Забезпечена фінансово	В Україні	2	47.64	47.00
			2		

		За кордоном	1	49.87	49
			5		
	Маю обмеження, але на необхідне вистачає	В Україні	3	48.22	47.50
			2		
		За кордоном	3	52.00	51.50
			6		
	Не вистачає навіть на критично важливі речі	В Україні	4	46.00	47.50
		За кордоном	1	69.00	69
ОТ	Забезпечена фінансово	В Україні	2	51.23	51.00
			2		
		За кордоном	1	48.67	46
			5		
	Маю обмеження, але на необхідне вистачає	В Україні	3	51.66	52.50
			2		
		За кордоном	3	51.83	51.50
			6		
	Не вистачає навіть на критично важливі речі	В Україні	4	50.75	53.00
		За кордоном	1	73.00	73
ПБ	Забезпечена фінансово	В Україні	2	251.09	253.50
			2		
		За кордоном	1	361.60	356
			5		
	Маю обмеження, але на необхідне вистачає	В Україні	3	243.34	243.00
			2		
		За кордоном	3	345.92	348.00
			6		
	Не вистачає навіть на критично важливі речі	В Україні	4	262.75	269.50
		За кордоном	1	183.00	183

Додаток И

Кореляційний аналіз самоспівчуття, стресостійкості і субшкал SPW у групі 1

Correlation Matrix

		Самоспівчуття	Стресостійкість	Позитивні Відносини	Цілі в житті	Особистісне зростання	Самоприйняття	Управління Середовищем	Автономія	Сенс Життя
Самоспівчуття	Pearson's r	—								
	p-value	—								
Стресостійкість	Pearson's r	0.477	—							
	p-value	< .001	—							
Позитивні Відносини	Pearson's r	0.483	0.386	—						
	p-value	< .001	0.005	—						
Цілі в житті	Pearson's r	0.494	0.718	0.457	—					
	p-value	< .001	< .001	< .001	—					
Особистісне зростання	Pearson's r	0.603	0.719	0.375	0.681	—				
	p-value	< .001	< .001	0.006	< .001	—				
Самоприйняття	Pearson's r	0.630	0.685	0.479	0.751	0.713	—			

Додаток К

Кореляційний аналіз самоспівчуття, стресостійкості і субшкал SPW у групі 2

Correlation Matrix

		Самоспівчуття	Стресостійкість	Позитивні відносини	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Цілі в житті	Сенс життя	Самоприйняття
Самоспівчуття	Pearson's r	—								
	p-value	—								
Стресостійкість	Pearson's r	0.688	—							
	p-value	< .001	—							
Позитивні відносини	Pearson's r	0.274	0.353	—						
	p-value	0.037	0.007	—						
Автономія	Pearson's r	0.331	0.477	0.305	—					
	p-value	0.011	< .001	0.020	—					
Управління середовищем	Pearson's r	0.651	0.734	0.537	0.437	—				
	p-value	< .001	< .001	< .001	< .001	—				
Особистісне зростання	Pearson's r	0.648	0.565	0.463	0.351	0.571	—			
	p-value	< .001	< .001	< .001	0.007	< .001	—			

