

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ**

Кафедра клінічної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Психологічні особливості резильєнтності жінок, які не мали досвіду вимушеного переміщення під час воєнного стану

Виконала:

студентка 2-го курсу групи ПМ-214
спеціальності 053 Психологія

освітньо-професійна програма Клінічна
психологія

Оропай Дар'я Володимирівна

(прізвище, ім'я, по батькові)

Науковий керівник:

К.ПСИХОЛ.Н,

(наукова ступінь, вчене звання)

Рябчич Ярослав Євгенович

(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

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ РЕЗІЛЬЄНТНОСТІ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ.....	11
1.1. Теорії та підходи до визначення прояву резильєнтності.....	11
1.2. Особливості проявів резильєнтності у жінок.....	18
1.3. Переживання особистістю еміграцій та вимушених переміщень під час воєнного стану.....	22
1.4. Особливості проявів резильєнтності жінок у надзвичайних ситуаціях воєнного характеру.....	23
Висновки до розділу I.....	29
РОЗДІЛ II ДИЗАЙН ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗІЛЬЄНТНОСТІ ЖІНОК ЯКІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ НЕ МАЛИ ДОСВІДУ ВИМУШЕНОГО ПЕРЕМІЩЕННЯ.....	32
2.1. Організація дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методик.....	32
2.2. Опис вибірки досліджуваних.....	37
Висновки до розділу II.....	43
РОЗДІЛ III ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗІЛЬЄНТНОСТІ ЖІНОК ЯКІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ НЕ МАЛИ ДОСВІДУ ВИМУШЕНОГО ПЕРЕМІЩЕННЯ.....	45
3.1. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	45
3.2. Розробка практичних рекомендацій підвищення резильєнтності у жінок під час воєнного стану.....	73
Висновки до розділу III.....	75
ВИСНОВКИ.....	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	81
ДОДАТКИ.....	91

ВСТУП

У сучасному світі умови існування людей, зовнішні та внутрішні фактори та чинники, постійно змінюються. Нові технології та інновації роблять світ більш швидким та складним, інформаційний потік зростає, соціальні та економічні зміни прискорюються, а більшість кризових ситуацій, на кшталт пандемії COVID-19 та повномаштабного вторгнення росії в Україну відбуваються несподівано і суспільство виявляється неготовим до цих випробувань фізично, економічно та психологічно. У таких умовах кожній особистості дуже важливо мати високий рівень резильєнтності, щоб пристосуватися до змін і відповідати на виклики, з якими ми стикаємося.

Резильєнтність стає ключовим фактором успіху і якості життя. Вона допомагає особистості не тільки переживати труднощі, але й рости і розвиватися під час них. Здатність адаптуватися до нових умов, швидко орієнтуватися в незрозумілих ситуаціях і знаходити конструктивні рішення стає вагомим перевагою у сучасному світі.

Особистість, яка проявляє високий рівень резильєнтності, має більшу можливість пристосуватися до викликів і змін, які неодмінно зустрічаються на нашому шляху. Такі люди знаходять нові можливості та перспективи, навіть у найскладніших ситуаціях. Вони не засмучуються невдачами, а навпаки, набираються досвіду та стають сильнішими.

Резильєнтність допомагає нам справлятися зі стресом, залишатися гнучкими в умовах невизначеності і постійних змін та адаптуватися до нових ситуацій. Людина з високим рівнем резильєнтності може зберігати спокій та продуктивно діяти в складних ситуаціях, знаходити рішення та навіть помічати позитивні моменти в труднощах.

Зараз особливо важливо мати розуміння про резильєнтність і засоби її підвищення, оскільки люди стикаються з багатьма новими викликами, включаючи пандемію COVID-19 та війну в Україні. Такі стресові ситуації можуть викликати психологічні проблеми, такі як депресія, тривога,

посттравматичний розлад та проблеми зі здоров'ям. Висока резильєнтність може допомогти людям пережити ці виклики та повернутися до нормального життя з меншими наслідками, а також дати шанс активувати посттравматичне зростання.

Отже, резильєнтність є важливою як для індивідуумів, так і для суспільства в цілому, оскільки вона допомагає нам пристосовуватися до змін і відповідати на виклики, з якими ми стикаємося у сучасному світі.

Актуальність теми

У зв'язку зі збільшенням кількості збройних конфліктів у світі, зокрема чергового етапу війни росії проти України, підсилюється потреба вивчати психологічні наслідки воєнних дій на різних групах населення, в тому числі на цивільних жінках. Тема вивчення резильєнтності жінок, які не мали досвіду вимушеного переміщення під час воєнного стану в Україні, може бути важливою тому, що вона стосується психологічного здоров'я та добробуту великої групи людей. У воєнний час жінки в Україні відіграють важливу роль у збереженні родини та підтриманні суспільства.

Резильєнтність є одним з можливих факторів, який допомагає людям протистояти багатьом стресовим ситуаціям, в тому числі війні, що є причиною виникнення фізичної небезпеки, втрати здоров'я, смерті близьких людей або розлучення з членами родини, підвищення рівню стресу, загострення соціальних, економічних та побутових проблем. Жінки, що мають високий рівень резильєнтності, можуть бути більш позитивно налаштовані до життя та майбутніх перспектив, стійкіше переносити щоденні негаразди та нові виклики, бути менш вразливими до негативних наслідків війни та зберігати своє психологічне здоров'я в складних умовах. Дослідження цієї теми може допомогти зрозуміти, які саме чинники сприяють розвитку резильєнтності у жінок під час війни, та які методи можуть бути ефективними у її підвищенні. Тема вивчення резильєнтності жінок під час воєнного стану в Україні є

важливою з точки зору збереження психологічного здоров'я та добробуту цієї групи населення.

Дослідження резильєнтності жінок, що не мали досвіду вимушеного переїзду, є актуальною проблемою. Порівняння жінок, які мають різний рівень резильєнтності, може допомогти краще зрозуміти, які саме фактори впливають на формування резильєнтності в умовах воєнного конфлікту.

Жінки, які мають низький рівень резильєнтності, можуть бути більш вразливими до стресових ситуацій, що виникають в умовах воєнного стану. У таких випадках вони можуть потребувати більшої підтримки від родини, психологічних служб, соціальних та громадських організацій, щоб зменшити ризики розвитку негативних наслідків від стресу та зберегти своє психологічне здоров'я. Дослідження цієї теми допоможе краще зрозуміти, які ресурси необхідні для того, щоб збільшити резильєнтність жінок під час воєнного стану в Україні та зменшити ризики емоційного вигорання.

Феномен резильєнтності викликає багато цікавості у сучасних вчених.

Вивченням та дослідженням феномену емоційного вигорання займалися такі видатні вчені як: Aburn, G., Gott, M., Hoare, K., Bolotova, O., Brooks, S., Amlot, R., Rubin, G. J., Brown, B. L., Caldeira, S., Timmins, F., Chmitorz, A., Kunzler, A., Helmreich, I., Tüscher, O., Kalisch, R., Kubiak, T., Lieb, K., Greenberg, N., Connor K.M., Davidson J. R., Ассонов Д, Хаустова О., Грішин Е.О., Лазос Г.П., Кокун О. М., Мельничук Т. І., Прокоф'єва Л. та багато інших.

Вони проводили різноманітні дослідження, аналізуючи фактори, які впливають на резильєнтність, її складові та чинники. Також вони розробляли інструменти для вимірювання рівня резильєнтності, які допомагають дослідникам та практикуючим фахівцям більш точно встановлювати проблемні зони та розробляти ефективні стратегії підвищення резильєнтності.

Дослідження резильєнтності у жінок, які під час воєнного стану в Україні не мали досвіду вимушеного переселення, є актуальним та практично значущим з кількох причин.

По-перше, багато досліджень резильєнтності зосереджуються на співробітниках служби безпеки, медичних працівниках та психологах, які безпосередньо працюють з людьми, що переживають стресові ситуації. Однак, дослідження резильєнтності у цій конкретній групі жінок є новим інтерпретаційним підходом.

По-друге, в умовах війни, багато жінок стикаються зі стресовими ситуаціями та травмами, проте досліджень щодо резильєнтності в цій конкретній групі недостатньо. Таким чином, дослідження відкриває нові можливості для розуміння впливу воєнного конфлікту на жінок, які не мають досвіду вимушеного переселення та дослідження рівня їх резильєнтності.

По-третє, дослідження допоможе збільшити наші знання про резильєнтність загалом та в умовах війни зокрема. Результати дослідження можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки та профілактики втрати резильєнтності для цієї групи жінок, що є особливо актуальним в умовах війни та конфлікту.

Дослідження резильєнтності у жінок, які пережили воєнний конфлікт в Україні, але не мали досвіду вимушеного переселення, є новим інтересом для дослідників. Більшість досліджень, проведених в цій області, фокусувалися на жінках-біженках або переселенках.

Така група жінок може переживати унікальні виклики та стресові ситуації, які відрізняються від тих, що відбуваються в інших групах жінок, які переживають війну. Тому дослідження цієї групи може допомогти виявити нові аспекти резильєнтності та розробити більш ефективні підходи до її зміцнення.

Дослідження резильєнтності у жінок під час воєнного конфлікту є актуальним та важливим питанням з точки зору здоров'я та добробуту жінок, які зазнали наслідків воєнного конфлікту в Україні. Таке дослідження може стати цінним інструментом для розробки програм та ініціатив для поліпшення психологічного стану жінок та зміцнення їхньої резильєнтності, а отже, і психологічного здоров'я українок.

Таким чином, наше дослідження є актуальним та своєчасним.

Об'єкт дослідження – резильєнтність, як психологічний феномен

Предмет - психологічні особливості резильєнтності у жінок, які під час воєнного стану не мали досвіду вимушеного переміщення.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати, емпірично вивчити психологічні особливості резильєнтності у жінок, які під час воєнного стану не мали досвіду вимушеного переміщення та надати практичні рекомендації з розвитку резильєнтності.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз літератури з резильєнтності особистості.
2. Визначити особливості резильєнтності, характерні для осіб вибірки.
3. Провести експериментальне дослідження на визначення особливостей резильєнтності у жінок, які під час воєнного стану не мали досвіду вимушеного переміщення.
4. Проаналізувати зв'язки між компонентами шкал особистісної зрілості, чинниками соціальної адаптації та рівнем резильєнтності.
5. Розробити практичні рекомендації підвищення резильєнтності у жінок під час воєнного стану.

Методи дослідження:

- теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення, порівняння),
- емпіричні (анкетування, спостереження, тестування), зокрема було використано наступні **методики:**

- 1) Шкала резильєнтності Коннор-Девідсона (CD-RISK-25)
- 2) Тест-опитувальник особистісної зрілості Ю.З.Гільбуха
- 3) Тест соціальної адаптації Холмса–Рея (методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т.Холмса і Р.Рея)
- 4) Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI (TIPI-UKR) в адаптації Кліманської М., Галецької І.

- статистичні: метод математичної обробки: лінійний регресійний аналіз, порівняння середніх, факторний аналіз (JAMOVI 2.3.21)

Характеристика вибірки: для проходження опитування людей запрошували за допомогою соціальних мереж instagram, facebook. Опитування проходило на платформі google форм. В опитуванні взяли участь 82 людини: 79 жінок, 3 чоловіків. Оскільки наше дослідження сфокусовано лише на вивченні резильєнтності жінок, то три анкети, заповнені чоловіками, було видалено на початку обробки результатів і на аналіз даних вони не впливають. Серед опитуваних 32 особи зазначили, що не мали досвіду вимушеного переїзду. 37 осіб переїзжали у зв'язку з війною один раз, 10 осіб відповіли, що були змушені переїхати 2 або більше разів. Вік осіб, що приймали участь в дослідженні, розподілився таким чином: 17 осіб до 35 років, 53 жінки у віці 35-55 років, 9 пані старше 55 років. Таким чином, наша вибірка, складена з 79 учасників опитування, відповідає вимогам адекватності та репрезентативності для даного дослідження.

Теоретичне значення

Нами було проведено докладний теоретичний аналіз поняття резильєнтності, розглянуті фактори що впливають на резильєнтність та особливості його проявів у контексті жіночої популяції, зосереджуючись зокрема на жінках, які не мали досвіду вимушеного переміщення під час воєнного стану. У роботі були розглянуті різні теорії та підходи до визначення резильєнтності, що дозволило уточнити його сутність та розкрити основні аспекти цього поняття. проаналізовано деякі проблеми вивчення резильєнтності в Україні, зокрема проблему різноманітних термінів, що позначають стресостійкість, життєстійкість, опірність стресу тощо і дискусії навколо визначення терміну резильєнтності та його значення, що вкладають кожна група дослідників.

Вивчено особливості проявів резильєнтності у жінок, зокрема тих, які не мали досвіду вимушеного переміщення. Виявлено, які фактори впливають на їх

психологічну стійкість та здатність адаптуватися до складних життєвих обставин. Проаналізовано вплив переживань еміграцій та вимушених переміщень під час воєнного стану на особистість. Виявлено, як ці досвіди можуть вплинути на формування резильєнтності у жінок, які не зазнали подібних ситуацій. Розглянуто особливості проявів резильєнтності у жінок у надзвичайних ситуаціях воєнного характеру. Досліджено, які механізми та стратегії резильєнтності жінок можуть бути активовані у таких умовах.

Отже, на основі проведеного теоретичного аналізу було розкрито поняття резильєнтності, зокрема з боку дослідження резильєнтності жінок що не мали досвіду вимушеного переміщення під час воєнного стану. Це дозволяє розуміти особливості та фактори, що впливають на їх резильєнтність, та може слугувати основою для подальших досліджень і розробки ефективних психологічних підходів у роботі з даною категорією жінок.

Практичне значення

Дослідження з вивчення резильєнтності жінок, які під час війни Росії з Україною після повномасштабного вторгнення не мали досвіду вимушеного переїзду, має на меті виявити та проаналізувати фактори, які сприяють адаптації жінок до складної воєнної ситуації. Це може мати практичне значення на рівні розробки програм та інтервенцій, спрямованих на підтримку жінок, які потерпають від емоційного вигорання та стресових реакцій у зоні війни.

Дослідження може допомогти зрозуміти, які фактори резильєнтності є найбільш ефективними, щоб розвинути на їх основі напрямки підтримки жінок. Вивчення резильєнтності жінок може також збільшити розуміння того, які ресурси можуть бути надані жінкам у подібних воєнних конфліктах, щоб зменшити вплив травматичних подій на психічне здоров'я жінок та збільшити їхню здатність до адаптації.

Також в роботі представлені практичні рекомендації, спрямовані на підтримку жінок, які потерпають від воєнного конфлікту. Ці рекомендації включають різноманітні ресурси та інструменти, такі як психологічні

консультації, групові заняття, доступ до інформації та ресурсів з метою зменшення впливу стресу та підтримки психологічного здоров'я, навчання навичкам саморегуляції, медитації, технікам дихання та інші методи підтримки психічного здоров'я.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ

1.1. Теорії та підходи до визначення прояву резильєнтності

Термін "resilience" (резилієнс) в перекладі з англійської мови означає "стійкість", "пружність" або "еластичність". Це слово використовувалося у фізиці для опису здатності матеріалів повертатися до своєї первісної форми після впливу деформації. Згодом цей термін почали вживати у психології для опису здатності людини пристосовуватися до стресових ситуацій та відновлюватися після травматичних подій. Це означає, що людина з високим рівнем резильєнтності може пережити стресову ситуацію, не відчуючи негативних наслідків у довготривалій перспективі та швидко відновлюватися після травматичної події.

Сучасна людина зазнає багатьох випробувань, які можуть негативно вплинути на її психічне здоров'я. Тому вивчення та розвиток резильєнтності, яка є набором ресурсів, необхідних для успішного подолання стресових ситуацій, є важливим завданням для психологів.

Розуміння того, як зберігати свою емоційну та психологічну стійкість, стало ключовим фактором успіху в бізнесі, особистому житті та взаєминах з іншими людьми. Розвиток резильєнтності та стресостійкості стає дедалі важливішим для забезпечення нашої психологічної та фізичної стійкості в складних ситуаціях.

В сучасному психологічному просторі існує деяка плутанина стосовно визначення термінів резильєнтність, резильєнс та їх тотожністю або відмінністю з термінами стресостійкість, життестійкість та іншими. Vella, Shae-Leigh Cynthia та Pai, Nagesh B. в своїх дослідженнях зазначають, що хоча резильєнс був предметом досліджень протягом багатьох років, все ще відсутній загальний погляд на його визначення, розуміння та вимірювання. [68].

Крім того, протягом десятиліть феномен резильєнсу був предметом досліджень, об'єктом яких були зокрема діти, що зазнали жорстокого поводження або жили в бідності, як наприклад в дослідженнях Ten Have та Guthrie, K. L., Chunoo, V. S., Teig T. [59,79] Тобто, основна увага була приділена вивченню захисних факторів, які сприяють резильєнсу і його позитивні аспекти розглядалися значно рідше або не розглядалися взагалі.

Vella, Shae-Leigh Cynthia та Pai, Nagesh B., аналізуючи різнобічні дослідження та погляди різних вчених, визначили, що резильєнтність найкраще розуміти як динамічний взаємодіючий процес. Більше того, феномен резильєнтності є складним та проявляється на різних системах або рівнях.

Hill, Yannick та співавтори Den Hartigh, Ruud, Meijer, Rob, Jonge, Peter, Van Yperen, Nico [61] пропонують таке визначення резильєнтності: "динамічний процес, за допомогою якого біопсихосоціальна система повертається до попереднього рівня функціонування після збурення, спричиненого стресором". Такий термін підкреслює те, що резильєнтність є процесом, що відбувається одночасно в різних системах, зокрема соціальній, емоційній сферах, в особистому розвитку, відносинах із сім'єю та близькими, професійній діяльності, навчанні, здоров'ї та загальному самопочутті. резильєнтна особистість може легше справлятися зі стресом, адаптуватися до змін, вирішувати проблеми, підтримувати позитивну психологічну стійкість та знаходити нові можливості навіть у важких ситуаціях. Отже, резильєнтність є важливою для різних аспектів нашого життя і допомагає нам впоратися з життєвими викликами.

Дмитро Асонов та Олена Хаустова в своєму дослідженні [1] виконали систематичний аналіз та порівняння підходів, які використовуються для визначення та пояснення терміна «resilience» у наукових працях, що опубліковані в Україні та за кордоном протягом останніх років, зокрема з 2016 по 2019 рр. Вчені також наголошують на схожості та відмінності цього терміна від інших подібних понять. Крім того, ними визначена ще одна проблема суто українського наукового психологічного простору: це різний переклад слова

«resilience». Зокрема, україномовні статті та дослідження у зв'язку з перекладом та різними фонетичними написаннями терміну «resilience» містять такі терміни як «стійкість», «резилієнс», «життєстійкість», «резилієнтність», «резильєнтність», «психологічна резилентність», «психологічна гнучкість», «психологічна пружність», «резильєнтність», «стійкість до травми», «резилієнс» та багато інших.

У своїй роботі Дмитро Асонов та Олена Хаустова зазначають, що згідно більшості дослідників, резильєнтність пов'язана з негативним впливом стресу або психологічною травмою. При цьому дослідники погоджуються, що резильєнтність належить до категорії позитивного пристосування та адаптації. [1]

Згідно визначення Американської психологічної асоціації (APA)[38], **резилієнс** є не лише процесом, а й результатом вдалого пристосування людини до важких життєвих обставин. Це досягається завдяки розумовій, емоційній та психологічній гнучкості що стосується поведінки, вивченню нових більш ефективних патернів поведінки, а також пристосуванню до зовнішніх та внутрішніх вимог. Значення цього терміну у психології полягає у розумінні того, як людина може витримати труднощі та стресові ситуації, зберігаючи при цьому своє психічне та фізичне здоров'я.

Важливо зазначити, що Американська психологічна асоціація (APA)[38] наголошує, що ресурси і навички, пов'язані з позитивною адаптацією і стійкістю, можуть бути культивовані і вдосконалені через практику. Це вказує на те, що люди можуть активно займатися своїм психічним здоров'ям та розвивати психологічну гнучкість, тобто резилієнс. Важливо розуміти, що це процес, який вимагає зусиль і відкритості до навчання та змін. Практикування психологічної гнучкості може сприяти кращій адаптації до стресових ситуацій, покращенню самопочуття та здатності ефективно вирішувати проблеми.

Загальна думка більшості авторів обзорових досліджень, зокрема Julia ten Hove, Peter Rosenbaum, Alexandra Stainton, Katharine Chisholm, Nathalie Kaiser, Marlene Rosen, Rachel Upthegrove, Stephan Ruhrmann, Stephen J. Wood, Teresa L.

Deshields, Mark F. Heiland, Amanda C. Kracen, Priya Dua [79, 75, 54] зосереджена на акцентуванні процесуальності резильєнтності. Це обгрунтовується поступовим зміщенням уявлення про резильєнтність з раніше визначеної особистісної властивості до розгляду резильєнтності як динамічного процесу. Зрозуміло, що резильєнтність не є статичним станом, але її розуміння як набору навичок, стратегій та реакцій, які розвиваються та змінюються з часом, стає все більш пріоритетним у наукових дослідженнях. Цей підхід підкреслює важливість розгляду резильєнтності як процесу, який можна культивувати та розвивати, а не лише як статичну характеристику особистості.

Українські дослідники феномену резильєнтності Кокун О. М., Мельничук Т. І. в своєму довіднику [17] проводять глибокий аналіз схожості та відмінності термінів резильєнс, резильєнтність та життєстійкість. Також ними було визначено деякі методики вивчення цих психічних феноменів. Зокрема, окрім загально відомого короткого опитувальника Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 [48] вони в своїх дослідженнях використовували авторський Опитувальник професійної життєстійкості [18]

Серед великої кількості популярних понять, таких як стресостійкість, емоційна стійкість, резильєнс тощо, автори резильєнс-довіднику Кокун та Мельничук виділили два близьких, але не тотожних феномена, резильєнтність та життєстійкість.

Згідно цього довідника, в науковому світі існує плутанина відносно термінів, пов'язаних з феноменом стресостійкості. Кокун та Мельничук заострюють увагу на тому, що відмінність у змісті понять «resilience» та «resiliency», полягає в тому, що резильєнс є процесом, а резильєнтність – властивістю особистості.

Також на цій проблемі раніше наголошували Людмила Прокоф'єва, Дмитро Асонов та Олена Хаустова [1, 31]

Зокрема, Людмила Прокоф'єва підкреслює досить різне трактування терміна “життєстійкість” українськими дослідниками і після аналізу різних джерел, зокрема робіт E. Werner, J. Richardson, N. Henderson, M. Rutter,

Тарасової Т.В. та інших, наголошує на важливості кроскультурного вивчення цього феномену, а також переважній процесуальності резильєнтності і можливості тренувати цю здібність.

[31]

Паралельно з вивченням феномену резильєнсу, деякі вчені, зокрема доктор Tal Ben Shahar/ [76, 78, 54], Tedeschi наголошують на перевагах дослідження та розповсюдження інформації щодо психічного феномену посттравматичного зростання.

Вивчення умов, інструментів та засобів підвищення резильєнтності та антикрихкості, і навіть інформування про можливість посттравматичного зростання, за думкою Tal Ben Shahar підвищує ймовірність не лише відновлення після травми, а й шанси психологічно вирости після пережитих негараздів.

Переживання природних людських емоцій, зокрема страху та занепокоєння, є одним зі значних умов проживання травматичних ситуацій. На відміну від відкидання та подавлення емоцій. Такі способи виявлення емоцій як плач або розмова про них покращують стан, також ефективно писати про свої емоції або обставини, які виснажують.

Стрес, згідно концепції антикрихкості Tal Ben Shahar, є потенційно корисним, за умов перерв між навантаженнями та можливості відпочинку та відновлення за допомогою дихальних вправ або зміни діяльності, якісного нічного сну та позитивного досвіду соціальних відносин.

Також одним з важливих положень антикрихкості є важливість першочергового піклування про себе, і дотримання балансу між допомогою іншим та допомогою самому собі. За таких умов, на думку всесвітньовідомого спеціаліста з щастя, можливі посттравматичні зростання та розвиток особистості.

Термін "посттравматичне зростання" означає позитивні психологічні зміни, які відбуваються в результаті протистояння високостресовим життєвим обставинам. Це явище відображає те, що деякі люди після досвіду травматичних подій здатні знайти в собі нові ресурси і пережити позитивні

зміни у своєму житті. Посттравматичне зростання може включати збільшену цінність життя загалом, більш глибокі міжособистісні стосунки, почуття внутрішньої сили, переосмислення пріоритетів і більш багате духовне життя. Цей термін використовується для позначення позитивних наслідків, які можуть виникнути після травматичного досвіду, і він відрізняється від інших схожих концепцій, орієнтованих на негативні наслідки травми. Calhoun L. G., Tedeschi [45,46]

Взаємозв'язок між резильєнтністю та посттравматичним зростанням є важливим аспектом розуміння та дослідження психологічної адаптації до травматичних подій.

Резильєнтність відноситься до здатності людини пристосовуватися до стресу, долати труднощі та відновлюватися після них. Це внутрішня сила і здатність людини виходити з важких ситуацій з більшою стійкістю та ефективністю. Резильєнтність допомагає індивідууму зберегти позитивне функціонування навіть після травматичного досвіду.

Посттравматичне зростання, з іншого боку, відноситься до позитивних змін, які можуть виникати внаслідок боротьби зі стресовими життєвими подіями. Це можуть бути нові перспективи, цінності, стосунки, внутрішня сила та почуття сенсу після травми. Людина, яка досвідчує посттравматичне зростання, може розвиватися психологічно, емоційно та духовно.

Взаємозв'язок між резильєнтністю та посттравматичним зростанням полягає в тому, що резильєнтність може сприяти виникненню посттравматичного зростання. Люди з вищим рівнем резильєнтності можуть бути більш здатними швидше відновлюватися після травматичного досвіду та знаходити позитивні перспективи та значення в новому житті після травми. Резильєнтність може слугувати ресурсом, який допомагає впоратися з травмою та побудувати нове життя, а також сприяти посттравматичному зростанню. Це означає, що люди з вищим рівнем резильєнтності можуть мати більшу здатність використовувати свої внутрішні ресурси для підтримки психологічного

зцілення після травматичного досвіду. Вони можуть бути більш відкриті до нових можливостей, вчитися з випробувань і знаходити позитивні перспективи в своєму житті.

Резильєнтність допомагає людям рухатися вперед, навіть у складних ситуаціях, і зберігати певну еластичність та пружність. Вона може підтримувати індивіда в розвитку нових стратегій, пошуку підтримки у родині та спільноті, а також відновленні втрачених зв'язків і створенні нових значущих зв'язків. Резильєнтність є ключовим фактором, який сприяє процесу посттравматичного зростання, допомагаючи людині змінити свою життєву перспективу і вирости з травматичного досвіду покращеною психологічною пружністю та вищим рівнем внутрішньої психологічної зрілості. Calhoun L. G., Tedeschi [45,46]

В дослідженні Тереза Л. Дешілдс, Марк Ф. Хайленд, Аманда К. Крейсен і Прія Дуа [54] підтвердили, що резильєнс пов'язаний зі здобуттям нових рис та якостей. Вони вивчали особисті та середовищні характеристики, що впливають на реакцію особи на негативну подію, зокрема наслідки раку. Згідно з їхніми дослідженнями, у виживших спочатку спостерігається початкова реакція, розташована десь між стресом та резильєнсом. Проте, післяракові досвіди та втручання можуть змінити цю початкову реакцію, проводячи процес переоцінки. В результаті цього процесу особистість може набувати нових рис та розвивати якості, які сприяють її резильєнтності.

Фактори що впливають на резильєнтність

Важливо зазначити, що резильєнтність відрізняється не лише завдяки особистісним рисам людей, а також її рівень відмінний в людей, що опинилися в різних умовах. Зважаючи на це, багатьма дослідниками вивчалися фактори, що впливають на резильєнтність та були зроблені спроби їх визначення та систематизації.

В статті Samantha Brooks, R Amlôt, G J Rubin, N Greenberg [43] проводиться аналіз літератури для вивчення факторів, що впливають на психологічну резильєнтність, а також підвищення вірогідності позитивного

впливу досвіду стихійних лих, терористичних актів тощо на можливість посттравматичного зростання. Визначаються кілька захисних факторів: навчаємість, попередній досвід, особиста компетентність; соціальна підтримка; та ефективні стратегії подолання. Тобто, ряд факторів є суто зовнішніми, а деякі фактори - внутрішні.

Посттравматичне зростання часто спостерігалось на особистому та професійному рівнях для рятувального персоналу після стихійного лиха. Згідно досліджень Adams, R. E., Figley, C. R., Boscarino, J. A. Gabriel, R., Ferrando, L., Cortón, E. S., Mingote, C., García-Camba, E., Liria, A. F., Galea, S. в працівників рятувальних служб, які часто стикаються з кризовими та небезпечними ситуаціями, відбувалися переоцінка поглядів на життя та взаємини, краще розуміння своєї роботи та позитивне відчуття власних досягнень . [37,56]

На резилієнтність особи крім зовнішніх та внутрішніх факторів також впливають копінг-стратегії. Позитивне ставлення до смерті, включаючи прийняття й дозвіл на думки про травматичні події, а не уникання їх, пов'язане з посттравматичним зростанням та резильєнтністю. Натомість, уникання травматичних думок пов'язане з негативними психологічними змінами. Також, стиль подолання, відомий як "стійкість", що включає почуття смислу та мети, віру в контроль над власною долею та прийняття змін, пов'язаних з резильєнтністю. Цей стиль подолання приводить до меншої кількості негативних психологічних симптомів. [43]

1.2. Особливості проявів резильєнтності у жінок

На жінок впливають різні чинники, які можуть створювати унікальні виклики та стресові ситуації в житті. Наприклад, соціальні та культурні очікування, гендерні ролі в сім'ї та суспільстві, наявність дітей або вагітність, дискримінація на роботі, нерівноправність у сфері кар'єри, сексуальні домагання, насильство чи домашнє насильство, відповідальність за піклування про інших членів сім'ї, побутові обов'язки та багато інших чинників. [27]

Здатність до резильєнтності, яка пов'язана з можливістю кращого пристосування до випробувань та можливість ефективніше долати труднощі, може мати значний вплив на психологічний стан жінок. Жінки, які володіють високим рівнем резильєнтності, краще справляються зі стресом, витримують труднощі та швидше відновлюються після негативних життєвих подій.

Рівень резильєнтності також може впливати на самооцінку жінок. Вона допомагає зберігати впевненість у собі та віру у власні сили під час складних ситуацій. Жінки з вищим рівнем резильєнтності можуть бути менш схильні до внутрішнього критицизму та самокритики, що сприяє поліпшенню їх самоприйняття. Резильєнтність допомагає зменшити негативні емоції, зберегти позитивне ставлення до життя та знайти конструктивні шляхи вирішення проблем. Жінки з вищим рівнем резильєнтності можуть бути більш задоволеними своїм життям, більш схильними до пошуку позитивних ресурсів та ефективними стратегіями пристосування до змін.

Емпіричне дослідження життєстійкості майбутніх психологів у складних життєвих ситуаціях показало[30], що жінки виявляють більшу життєстійкість порівняно з чоловіками. Жінки мають вищі показники життєстійкості загалом, зокрема в компонентах залученості, контролю та прийняття ризику. Вони також виявили вищий рівень задоволення своєю діяльністю і більшу впевненість у впливі на результати. Однак, щодо прийняття ризику, жінки проявляли більшу схильність до ризику, спираючись на власний досвід та сучасні тенденції розвитку, що може бути пов'язано з їхньою незалежністю та бажанням гендерного рівноправ'я.

Дослідження рівня психологічної стійкості студентів в умовах дистанційного навчання Візнюк Інесси Миколаївни та Поліщук Анни Сергіївни [66] показали, що жінки мають вищі середні показники психологічної стійкості у порівнянні з чоловіками. Конкретні числові дані свідчать про середні значення $11,13 \pm 0,32$ для жінок та $9,07 \pm 1,02$ для чоловіків. Це означає, що жінки проявляють більшу психологічну стійкість в порівнянні з чоловіками в даному дослідженні.

Huang, Y., Huang, Y., Bao, M., Zheng, S., Du, T., & Wu, K. [62] провели дослідження психологічної стійкості китайських жінок, яким було зроблено операцію на грудях у зв'язку з раком та вивчили фактори, які сприяють психологічній стійкості, тобто резильєнтності. Середня оцінка психологічної резильєнтності була відносно низькою, що дало напрямок роботи клінікам з психічним здоров'ям цих жінок. Також вчені визначили, що особи з високим рівнем резильєнтності здатні правильно впоратися зі своєю хворобою, вміло справляються з нею і адаптуються до нових викликів, з якими стикаються. В результаті дослідження було визначено, що резильєнтність жінок після операції на грудях внаслідок раку може залежати від різних факторів. Одним з важливих факторів є вік, він може впливати на здатність особистості виживати в умовах випробувань. Тобто, чим старша людина, тим вищі будуть її показники психологічної стійкості. Також виявлено, що особи, які пережили помірний рівень стресу протягом життя, зазвичай проявляють більшу психологічну стійкість та адаптивність, ніж ті, хто не зазнавав значних випробувань (наприклад, мали спокійне життя без серйозних проблем). У цьому дослідженні також виявлено, що позитивний вплив на психологічну стійкість мають такі фактори, як впевненість у власних силах, підтримка родини, соціальна підтримка та помірна фізична активність післяопераційного періоду. Однак, стадія раку грудей та проведення додаткової терапії виявилися негативно пов'язаними з психологічною стійкістю. Китайськими вченими було доведено, що психологічна стійкість має негативну кореляцію з клінічною стадією раку грудей. Тобто, чим раніше виявлено та класифіковано хворобу, тим вищий рівень резильєнтності. Пацієнтки з ранніми стадіями раку мають менше стресу, меншу за рівнем впливу травму внаслідок операції та більші можливості для фізичної та психологічної реабілітації після операції. Однак пацієнтки зі складними випадками раку можуть стикатися зі значною травмою внаслідок операції та складнішими післяопераційними курсами ад'ювантної терапії. Побічні ефекти ад'ювантної терапії є однією з основних причин фізичного та психологічного страждання пацієнтів з раком після операції.

Розуміння особливостей проявів резильєнтності у жінок є важливим для налагодження підтримки, розвитку та стимулювання цієї якості. Це може включати розробку програм та інтервенцій, спрямованих на підвищення рівня резильєнтності у жінок, а також зменшення факторів ризику, які можуть заважати їхньому розвитку.

Особливості проявів резильєнтності можуть відрізнятися у жінок, і вивчення цих особливостей є важливим аспектом дослідження. Враховуючи нову інформацію, ось деякі аспекти, які можуть бути пов'язані з проявами резильєнтності у жінок:

- Соціальні зв'язки: Жінки часто виявляють високу схильність до підтримки та побудови міцних соціальних зв'язків. Вони можуть активно залучатись до соціальних мереж та підтримувати дружні стосунки, що створює резервні ресурси для подолання стресу та перешкод.[14]
- Емоційна виразність: Жінки, на загальний рахунок, виявляють більшу схильність до вираження своїх емоцій. Вони можуть проявляти більшу емоційну відкритість, що сприяє кращому розумінню та впорядкуванню емоційних досвідів [19].
- Гнучкість та пристосовуваність: Жінки показують вищий рівень гнучкості і здатності до пристосовування до нових ситуацій. Вони можуть бути більш готовими приймати зміни і шукати конструктивні способи пристосування до складних обставин.
- Емпатія та здатність до співчуття: Жінки мають схильність до співчуття та емпатії, що дозволяє їм більш ефективно сприймати та розуміти потреби інших людей. Це може підтримувати позитивні взаємини та збільшувати здатність розробляти стратегії взаємодії.[35]
- Самопідтримка: Жінки, в цілому, приділяють більше уваги своєму фізичному та емоційному благополуччю. Вони можуть бути більш свідомими при потребі відпочинку, самозахисту і самобереження, що допомагає підтримувати резерви енергії та витривалість.[33]

Варто зазначити, що ці особливості не є універсальними для всіх жінок, і індивідуальні відмінності завжди мають місце. Крім того, резильєнтність є комплексним поняттям, і його прояви залежать від впливу різних факторів, таких як культурні, соціальні та індивідуальні умови, внутрішні та зовнішні чинники.

1.3. Переживання особистістю еміграцій та вимушених переміщень під час воєнного стану

Згідно досліджень Ní Aoláin, Naomi Cahn, Dina Francesca Haynes, and Nahla Valji вимушене переміщення може поглиблювати наявну нерівність між чоловіками та жінками, збільшувати вразливість жінок до гендерно зумовленого насильства та обмежувати доступ до захисту, який існує у спільнотах країн походження біженців. [40] Це відбувається як на рівні міжособистісного спілкування, так і на рівні доступу до послуг. Під час переміщення спостерігаються нерівності, що сприяють утвердженню сталих гендерних ролей серед хлопчиків і дівчат. Наприклад, хлопчикам частіше надається перевага в освіті та зайнятості, тоді як на дівчат навалюється більший обсяг домогосподарських обов'язків.

Дослідження Олени Купенко, [21] зосереджене на гендерних аспектах соціальної стійкості територіальних громад, може бути цікавим в контексті для нашого дослідження резильєнтності українських жінок. Основна мета дослідження Олени Купенко полягала в аналізі соціальної стійкості різних громад, включаючи внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та біженців, з урахуванням гендерних аспектів.

Під час аналізу результатів групового опитування за допомогою шкали The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) було виявлено деякі чинники стійкості серед вразливих груп, зокрема ВПО та біженців, які допомагають їм подолати складні життєві обставини, що виникають внаслідок війни та вимушеного переміщення.

Один з основних чинників - це надійні стосунки. Учасники фокус-групи зазначили, що самоорганізація, взаємодопомога та спільна діяльність є основними аспектами, які допомагають українцям подолати виклики, пов'язані зі складною соціальною ситуацією під час війни.

Інший чинник - це віра. У словах учасників фокус-групи, а також ВПО та біженців, було помітно присутність віри в Бога як фактору стійкості.

Витривалість також виявилася важливим чинником соціальної стійкості серед ВПО та біженців, особливо у контексті обмежень доступу до ресурсів під час воєнного стану.

Боротьба зі стресом була зазначена в соціологічному дослідженні, де більш як 70% опитаних заявили, що їх сім'ї стали більш активними в умовах війни. ВПО та біженці заявили, що вони розраховують на себе і свою сім'ю в разі загострення ситуації, що свідчить про зростання їх здатності впоратися з викликами і допомагати іншим.

Останній чинник - сильне відчуття цілі. Учасники фокус-групового інтерв'ю висловили оптимістичне бачення майбутнього, навіть якщо на короткий термін. Біженці також зазначили свою бажання повернутися додому, що є показником їхньої соціальної стійкості. Дитячі групи також відіграють роль у соціальній стійкості українських громад.

Таким чином, під час дослідження, [21] було виявлено деякі ознаки соціальної стійкості серед ВПО та біженців. Ці ознаки свідчать про наявність внутрішньої стійкості у цих груп, яку слід розвивати та підтримувати, оскільки вони є мінімальним набором для ефективного подолання викликів, пов'язаних з війною.

1.4. Особливості проявів резильєнтності жінок у надзвичайних ситуаціях воєнного характеру

Дослідження Р. Тедескі, описані в книзі " Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence" [78] більшою частиною зусереджені на дослідженні людей, що перенесли рак, показують, що жінки відчувають більш

глибокі наслідки після травматичних подій. Вони можуть відчувати сильніші емоційні, психологічні й фізичні впливи внаслідок таких ситуацій. Крім того, дослідження вказують на вищі рівні посттравматичного зростання у жінок. Посттравматичне зростання - це процес, коли людина розвивається і зміцнюється після травматичного досвіду. Це може включати позитивні зміни в мисленні, цінностях, життєвих пріоритетах і відносин з іншими людьми.

Дані Р. Тедескі вказують на значимі різниці між статями в усвідомленні й реакції на травматичні події. За думкою Tedeschi[78] це пов'язано з тим, що жінки більше відкриті новому досвіду, краще піклуються про себе та більш вдало розподіляють час. Також інші дані свідчать, що у разі інтервенції показники резильєнтності жінок підвищувалися повільніше, ніж у досліджуваних чоловіків, проте вплив наявності надійних відносин у досліджуваного на його резильєнтність не залежить від статі. В цілому, жінки демонструють більш високий рівень посттравматичного зростання в порівнянні з чоловіками. Такі висновки підкреслюють необхідність гендерно-орієнтованого підходу до травматичної підтримки та терапії. Жінки, які пройшли через травму, можуть вимагати специфічних підходів і ресурсів, які враховують їхні особисті потреби й досвід. Зрозуміння цих різниць і надання відповідної підтримки можуть сприяти поліпшенню психологічного благополуччя жінок, які досвідчують наслідки травми.[78]

В дослідженні адаптації керівників підприємств в умовах війни виявлено гендерні відмінності серед підприємців у контексті адаптації до кризової ситуації. За отриманими результатами, у групі з нормальною адаптацією переважали жінки (37 жінок і 22 чоловіки). У групі з проблемами та порушеннями адаптації було більше чоловіків (13 чоловіків і 12 жінок). У групі над-успішної адаптації переважали жінки (11 жінок і 4 чоловіки). Таким чином, виявлено, що жінки більш успішно адаптувалися до кризової ситуації у порівнянні з чоловіками у цьому дослідженні та показали більш високі рівні

стійкості до кризи і навіть після кризового зростання у надзвичайній ситуації військового характеру.[11]

Зазначимо, що під надзвичайною ситуацією розуміють порушення нормальних умов життя і діяльності людей, об'єктів або територій унаслідок аварій, катастроф, стихійних лих або інших чинників, що спричинили або можуть спричинити загибель людей та значні матеріальні втрати.

За масштабами надзвичайні ситуації поділяють на:

- загальнодержавного рівня;
- регіонального рівня;
- місцевого рівня;
- об'єктового рівня.

Залежно від причин виникнення, фізичної сутності та впливу на навколишнє середовище надзвичайні ситуації бувають природного, техногенного, соціально-політичного та воєнного характеру.

До небезпек воєнного характеру відносять збройні конфлікти, війни.

Війна — це збройна боротьба між державами (їх коаліціями) або соціальними, етнічними та іншими спільнотами.

За статистикою внаслідок воєнних конфліктів страждає, здебільшого, мирне населення, збільшується кількість біженців. За даними ООН, їх кількість на планеті перевищує 30 млн. осіб, і цей показник зростає. [3]

За висновками фахівців, втрати населення у великих містах можуть бути зменшені з 90 % до 5—8 %, якщо вчасно провести евакуацію людей. Достовірність таких розрахунків підтверджується й експертними оцінками сучасних воєнних конфліктів і воєн. [3]

Психіка людини тісно пов'язана з безпекою її життєдіяльності. Небезпеки, які впливають на людину, не можна розцінювати ані як подію, яка породжена тільки зовнішньою стимулюючою ситуацією, ані як результат рефлекторної реакції організму людини на неї. Вплив цих небезпек зумовлюється психофізіологічними властивостями людини [26].

Деякі дослідники вважають, що під час діяльності в екстремально стресових умовах відбуваються виражені зміни психологічних особливостей особистості. В.І. Лебедев при дослідженні особистості в екстремальних умовах виділяє наступні компенсаторні психопатологічні механізми адаптації індивіда до стресових умов: порушення самосвідомості, наявність афективних реакцій, просторових ілюзій, наявність понад цінних ідей, дисгармоній рухової діяльності [26]. Нагромаджений людством досвід підказує, що люди тривалий час здатні витримувати найсуворіші природні умови. Проте людина, що не звикла до таких умов і потрапила в надзвичайну ситуацію вперше і випадково, у результаті обставин, що склалися, значно меншою мірою виявляється пристосованою до життя в незнайомому середовищі, ніж його постійні жителі. Щожорстокішими є умови довкілля, то коротші терміни автономного існування і більшого напруження потребує боротьба за виживання [26].

Повертаючись до сьогодення, можна зазначити, що українці знаходяться одночасно на декількох рівнях небезпеки. Військові дії росії спричиняють фізичну і економічну небезпеку, посилюють наявні в суспільстві конфлікти та загострюють внутрішньоособистісні конфлікти. Ця ситуація по-різному впливає на всіх членів суспільства, але нас цікавить вплив саме на жінок. Проведені у 2022 році дослідження Данильчук С. М. серед жінок-прикордонниць вказують на те, що ця група під час процесу своєї практичної підготовки, розвивають більш ефективну психічну саморегуляцію. [12] Це означає, що вони мають більшу здатність контролювати свої емоції, діяти в стресових ситуаціях та зосереджувати свою увагу у надзвичайних ситуаціях а також ситуаціях воєнного характеру.

Практична підготовка жінок-прикордонниць включає тренування фізичних навичок, таких як бойова техніка та стрільба, але також і психологічні аспекти, які допомагають їм справлятися з викликами роботи на кордоні. Цей процес сприяє формуванню й удосконаленню їхньої психічної саморегуляції. Важливим фактором у розвитку психічної саморегуляції є наявність індивідуального тренування, яке спрямоване на розробку технік

управління емоціями, стресом і концентрацією уваги. Жінки-прикордонники, що проходять такі тренування, можуть розвивати свої навички саморегуляції та використовувати їх на практиці у надзвичайних ситуаціях а також ситуаціях воєнного характеру, забезпечуючи високу рівень професійної ефективності.

Результати цього дослідження свідчать про значимі переваги розвитку психічної саморегуляції у жінок-прикордонниць. Цей аспект може бути важливим у контексті їхньої роботи, оскільки вони часто знаходяться в стресових ситуаціях та потребують ефективного керування своїми емоціями і поведінкою, особливо зараз під час війни з росією. Розвиток психічної саморегуляції може сприяти підвищенню професійної компетентності жінок небезпечних професій та забезпеченню оптимальних результатів у виконанні службових обов'язків. Також досвід дослідження цієї групи дає напрямок для підвищення резильєнтності і стресостійкості всіх жінок, що зараз знаходяться на території України і можуть опинитися в будь-який момент в небезпеці через посилення воєнного конфлікту та дій росії.

Хоча не всі українці перебувають в безпосередній близькості до лінії фронту або зазнали смертельної небезпеки, але через поширення фото та відео, історій з місця запеклих боїв, ця інформація впливає на кожну людину. Таким чином, кожна особа додатково до особистих випробувань через носії інформації може бути травмована. Такий феномен називають травмою свідка.

Травма свідка або інформаційна травма [8] не є офіційним терміном, у DSM-5 [71] є більш загальне поняття – психотравма, яка теж не належить до переліку розладів, але може бути підґрунтям для розвитку певного розладу.

Психотравма виникає внаслідок травматичної події. DSM-5 визнає [39], що спостереження за травматичними подіями або знання про них, переживання цих подій знайомими, друзями чи членами родини може сприяти виникненню ПТСР. Зокрема, до травматичних подій відносять спостереження чиєїсь смерті або особистого переживання серйозної фізичної травми, нападу, насильства, утримання в заручниках тощо.

Тобто, людина може травмуватися під час перегляду новин, фото, відео чи дізнавшись історії про травматичний інцидент, або якщо вона є реальним свідком чи учасником жахливої події. [39]

Травма свідка може мати серйозний вплив на психологічний стан особи. Особа може відчувати шок, страх, безпорадність та тривожність. Люди можуть переживати повторні спогади про подію, мати сни, пов'язані з травматичними подіями. Це може призвести до появи посттравматичного стресового розладу (ПТСР), характеризуючись негативними симптомами, такими як флешбеки, погана концентрація, тривога та депресія.

Синдром провини вцілілого - це складний психічний феномен, що виникає внаслідок травмуючої події, коли особа вижила, а інші учасники подій або один з них загинули чи зазнали важкої травми. Особистість почуває провину, сором, страх і неможливість впливати на події. Цей синдром включає систему психологічних захистів, що полегшують емоційне напруження і самозвинувачення, спричинені сильними почуттями. У людей, які переживають цей синдром, можуть спостерігатися зміни у поведінці, загострення хронічних хвороб та депресивний стан. Особливо сильне відчуття провини виникає, коли людина, яка пережила трагедію, стала свідком страждань або смерті інших людей. Знати, що інші постраждали, а самому вдалося вижити, стає великим тягарем совісті. Люди, які пережили катастрофи або воєнні події, довго бачать в уяві та снах образи тих, хто помер і кого вони не змогли врятувати. Вони відчують себе винними, що не ризикували своїм життям, щоб врятувати інших.[20]

Зараз ми спостерігаємо ситуацію, коли частина українців знаходиться у відносній безпеці і продовжує майже звичайне спокійне життя, схоже на те, що було до повномасштабного вторгнення, одночасно щоденно спостерігають в новинах або дізнаються від знайомих чи родичів страшні подробиці воєнних подій. Багато українців, як чоловіків так і жінок, відчують також сором і

провину через те, що вони не знаходяться у складі збройних сил України, в той час як інші ризикують своїм життям, здоров'ям або навіть вмирають на фронті.

“Синдром біженця” також відсутній у DSM-5, цей термін був використаний МОЗ України на офіційній сторінці і став часто вживаним в українському інфопросторі.

МОЗ України зазначає, що "синдром біженця" – одна із можливих реакцій організму на стрес, пов'язаний із переїздом внаслідок воєнних дій. [28]

Синдром біженця є серйозною проблемою, яка може значно впливати на резильєнтність осіб. Цей синдром виникає внаслідок переживань травматичних подій, пов'язаних з примусовим вимушеним переїздом або втечею зі свого рідного місця проживання через війну, конфлікт, насильство або переслідування.

Однією з основних характеристик синдрому біженця є втрата стабільності та відчуття безпеки. Люди, що пережили біженство, можуть відчувати постійну тривогу, страх і непевність у майбутньому. Вони зазнають емоційного напруження, низької самооцінки та відчуття безсилля. [15, 29,24]

Синдром біженця також може впливати на соціальну резильєнтність. Люди, що перебувають в цьому стані, можуть відчувати відчуженість, важкість у встановленні нових соціальних зв'язків та інтеграції в нове середовище. Це може викликати почуття самотності та відчуття відокремленості від нового соціального оточення.

Важливо зазначити, що не всі люди, що пережили біженство, розвивають синдром біженця, але ті, хто ним страждає, потребують підтримки та допомоги для покращення своєї резильєнтності. резильєнтність може бути підсилена за допомогою соціальної підтримки, психологічної реабілітації, психотерапії та інших методів психосоціальної підтримки.

Висновки до розділу I

У розділі "Теоретичний аналіз феномену резильєнтності в психологічній літературі" проведено детальний аналіз теорій та підходів, що стосуються

вивчення явища резильєнтності. Вивчення та аналіз теорій та підходів до визначення прояву резильєнтності є важливим завданням з кількох причин. По-перше, різні теорії та підходи пропонують різні концептуалізації та описи резильєнтності, що допомагає уточнити та розробити загальноприйняті визначення цього поняття. По-друге, це дозволяє зрозуміти складові та механізми резильєнтності, що сприяє розвитку ефективних стратегій та інтервенцій для підтримки резильєнтності у людей. По-третє, аналіз різних підходів до резильєнтності сприяє розширенню нашого розуміння цього феномену та розвитку нових дослідницьких напрямків. Отже, вивчення теорій та підходів до резильєнтності має важливе значення для подальшого розвитку цієї області досліджень та застосування її у практиці.

Були розглянуті проблеми вимірювання явища, а також складнощі у термінології, зокрема величезну кількість слів та термінів, якими українські і зарубіжні дослідники позначають одне і те саме явище.

При визначенні терміну резильєнтності було з'ясовано, що більшість дослідників визначають цей психічний феномен як процес і пов'язують його з позитивним відношенням до травматичної ситуації або відновленням після впливу стресу.

Виявлено, що резильєнтність включає в себе комплексні психологічні аспекти, які дозволяють особистості ефективно пристосовуватися до труднощів, стресу та травматичних ситуацій.

Також було виявлено, що резильєнтність піддається впливу різноманітних факторів. Серед них можна виділити генетичні, соціальні, психологічні та контекстуальні чинники, які спільно визначають рівень резильєнтності у людей. Розуміння цих факторів дозволяє більш точно оцінювати та працювати над розвитком резильєнтності.

В рамках подальшого аналізу першоджерел було розглянуто особливості прояву резильєнтності у жінок. З'ясовано, що жінки можуть виявляти високий рівень резильєнтності, особливо в контексті еміграції та вимушених переміщень під час воєнного стану. Вони проявляють здатність до адаптації, пошуку підтримки та знаходження позитивного сенсу в складних життєвих обставинах.

Досліджено також особливості резильєнтності жінок у надзвичайних ситуаціях воєнного характеру. Встановлено, що жінки можуть виявляти внутрішню силу і волю до виживання, використовуючи свої внутрішні ресурси та позитивні когнітивні стратегії.

РОЗДІЛ II ДИЗАЙН ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЖІНОК ЯКІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ НЕ МАЛИ ДОСВІДУ ВИМУШЕНОГО ПЕРЕМІЩЕННЯ

2.1. Організація дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методик

У цьому дослідженні ми використовували стандартну версію **Шкали резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-25)** [48], щоб вивчити загальний рівень резильєнтності у жінок, які не мали досвіду вимушеного переїзду після повномасштабного вторгнення росії. Ми обрали цю шкалу через її оптимальну кількість питань і можливість виділення внутрішніх факторів, що дозволить нам дослідити внутрішню структуру резильєнтності та особливості, пов'язані з нею.

Попри різні наукові думки та дебати, Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона є однією з найбільш визнаних та високо оцінених методик для вимірювання резильєнтності. Її використовують у багатьох дослідженнях через її високу якість та достовірність.

Ця шкала, розроблена Коннором і Девідсоном у 2003 році, призначена для самостійного заповнення та зосереджена на оцінці особистої здатності успішно справлятися з труднощами. Вона базується на теоретичних моделях життєстійкості, які включають сильний внутрішній обов'язок та цілеспрямованість, а також контроль над ситуаціями.

Шкала CD-RISC-25 (див. додаток Г) дозволяє отримати об'єктивну оцінку рівня резильєнтності, а також дослідити, наскільки людина володіє важливими аспектами резильєнтності, такими як адаптивність та володіння емоціями. Використання даної шкали дає можливість отримати цінну інформацію про здатність людини до впорядкування з життєвими труднощами та стресовими ситуаціями.

Наступна обрана для дослідження методика це **тест-опитувальник особистісної зрілості, розроблений Ю. Гільбухом [9]**, що дозволяє визначити рівень особистісної зрілості на чотирьох рівнях: дуже високий, високий, задовільний та незадовільний. Крім того, за допомогою цього тесту ми маємо змогу оцінити різні компоненти особистісної зрілості, такі як мотивація досягнення, ставлення до свого "Я", почуття громадянського обов'язку, життєва установка та здатність до психологічної близькості з іншими людьми. Анкета складається з 33 запитань, розподілених за вказаними шкалами. (див. додаток А)

Використання тест-опитувальника особистісної зрілості, розробленого Ю. Гільбухом, для дослідження резильєнтності жінок, які не мали досвіду вимушеного переїзду через війну в Україні, може бути обгрунтоване наступними причинами:

- 1) Визначення рівня особистісної зрілості: тест-опитувальник дозволяє визначити рівень особистісної зрілості у розрізі чотирьох категорій. Це дозволить оцінити, наскільки особистість володіє важливими аспектами зрілості, які можуть впливати на її резильєнтність. Такий підхід може допомогти з'ясувати, наскільки готові ці жінки зустрічати труднощі, вирішувати проблеми та адаптуватися до нових ситуацій.
- 2) Оцінка компонентів особистісної зрілості: тест-опитувальник дозволяє оцінити різні компоненти особистісної зрілості, такі як мотивація досягнення, самооцінка, громадянська свідомість, життєва установка та здатність до психологічної близькості з іншими людьми. Це дозволить виявити сильні та слабкі сторони особистості, що можуть впливати на її резильєнтність. Результати дослідження можуть вказати на конкретні аспекти, які потребують розвитку та підтримки.
- 3) Розуміння впливу особистісної зрілості на резильєнтність: дослідження зв'язку між рівнем особистісної зрілості та резильєнтністю може допомогти зрозуміти, наскільки ці два аспекти пов'язані

Методика Холмса-Рею, також відома як The Social Readjustment Rating Scale (SRRS) є інструментом, розробленим Томасом Холмсом та Річардом Рею, для вимірювання рівня стресу, пов'язаного зі значимими подіями в житті людини.

Ця шкала базується на припущенні, що певні події, незалежно від того, чи вони позитивні, чи негативні, можуть спричинити стресову реакцію у людини. Шкала містить список подій, які можуть відбутися протягом певного періоду, і пропонує людині вибрати ті, які стосувалися її життя. Кожній події призначено певний бал відповідно до її потенційного впливу на стресову навантаженість.

Отриманий сумарний бал використовується для визначення рівня стресу, де вищі бали вказують на більш високий рівень стресу. Шкала Холмса-Рею є корисним інструментом для оцінки стресового навантаження та визначення його можливих наслідків на фізичне і психологічне здоров'я людини, зокрема осіб вибірки нашого дослідження.

Використання методики Холмса-Рею[60](Thomas Holmes, Richard Rahe) для дослідження резильєнтності жінок, які не мали досвіду вимушеного переїзду через війну в Україні, може бути обґрунтоване з кількох причин:

- 1) Встановлення зв'язку між стресорами та здоров'ям: Дослідження Thomas Holmes і Richard Rahe показали, що серйозні зміни в житті людини можуть впливати на її фізичне та психічне здоров'я. У контексті жінок без досвіду вимушеного переїзду, вивчення стресових подій та їх зв'язку зі станом здоров'я може допомогти зрозуміти, які аспекти їх життя можуть впливати на їх резильєнтність.
- 2) Виявлення потенційно стресогенних подій: методика Холмса-Рею надає список психотравмуючих подій, які можуть викликати стрес у повсякденному житті. Цей список допомагає ідентифікувати події, які можуть мати негативний вплив на жінок досліджуваної групи. Це може сприяти більш глибокому розумінню їхнього стану, допомогти виявити потенційні джерела стресу і надати належну підтримку та допомогу.

- 3) Визначення рівня стресостійкості та соціальної адаптації: методика Холмса-Рею містить шкалу, яка оцінює стресостійкість та соціальну адаптацію. Це може допомогти виміряти рівень здатності жінок без досвіду вимушеного переїзду до перенесення стресу та адаптації до нових соціальних умов в Україні після повномасштабного вторгнення росії.

Інтерпретація результатів методики:

Після заповнення тесту-опитувальника, необхідно порахувати суму балів, які відповідають подіям і ситуаціям, що відбувалися в житті особистості протягом останнього року. Оцінюючи цю суму, ми маємо отримати наступні результати:

- 1) Менше 150 балів: Цей результат свідчить про досить велику опірність до стресу. Особистість має сильні механізми адаптації та здатність справлятися з труднощами без значних негативних впливів на психофізичне здоров'я.
- 2) Від 150 до 199 балів: Цей діапазон вказує на високу опірність. Опитувана має відносно сильні механізми адаптації та здатність впоратися з більшістю стресових ситуацій.
- 3) Від 200 до 299 балів: Цей діапазон вказує на пороговий рівень опірності. Ви може бути дещо вразливішими до стресу, і деякі ситуації можуть справляти значний вплив на ваше психофізичне здоров'я. Рекомендується звернути увагу на засоби самопомоги та стратегії розвантаження.
- 4) 300 балів і більше: Цей результат вказує на низький рівень опірності або вразливість до стресу. Таким людям може бути важко справлятися зі стресовими ситуаціями, і вони можуть впливати на психофізичне здоров'я негативним чином. Особам з такими результатами рекомендується звернутися до фахівця або пошукати підтримку для покращення резильєнтності і здатності справлятися зі стресом. [13]

Остання з методик дослідження це українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості **TIPI (TIPI-UKR) в адаптації Кліманської М., Галецької І.** [16]

Методика Короткого п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI (TIPI-UKR) в адаптації М. Кліманської та І. Галецької використовується для виявлення та вимірювання п'яти основних рис особистості: екстраверсії, дружелюбності, добросовісності, емоційної стабільності та відкритості новому досвіду (Додаток В).

Екстраверсія описує схильність до соціальної взаємодії, активності та переживання позитивних емоцій. Дружелюбність відображає вираженість в особистості чутливості та зацікавленості до інших, альтруїзму та дружніх якостей. Добросовісність відноситься до мотивації та наполегливості у досягненні цілей та відповідальності за власні дії. Емоційна стабільність описує здатність до емоційної адаптації та саморегуляції під час переживання негативних емоцій. Відкритість новому досвіду відображає пізнавальний інтерес, толерантність до нового та готовність до пошуку.

Вибір Короткого п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI для дослідження є обґрунтованим з кількох причин:

- **Універсальність:** Ця методика базується на п'яти основних рисах особистості, які вважаються універсальними та надкультурними. Це дозволяє застосовувати опитувальник у різних культурах та контекстах.
- **Широке охоплення:** короткий п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI надає всебічну характеристику особистості шляхом вимірювання п'яти ключових аспектів. Це допоможе нам вивчити вплив особистісних факторів на резильєнтність жінок, які не мали досвіду вимушеного переміщення під час воєнного стану.
- **Надійність та валідність:** методика має довірені показники надійності та валідності, що забезпечує точність та достовірність отриманих результатів.

- Зручність використання: короткий п'ятифакторний опитувальник особистості ТРІ має просту структуру та легкий у використанні формат, проходження опитування займає одну хвилину, що полегшує його адаптацію для конкретних дослідницьких потреб.

Використання цієї методики дозволить нам оцінити особистісні риси резильєнтності у жінок, які не мали досвіду вимушеного переміщення під час воєнного стану. Результати дослідження можуть допомогти розкрити вплив цих особистісних рис на їхню здатність адаптуватися та подолати стресові ситуації.

2.2. Опис вибірки досліджуваних

Для проходження опитування людей запрошували за допомогою соціальних мереж instagram, facebook. Також були задіяні загальні чати різних месенджерів. Опитування проходило на платформі google форм.

В опитуванні взяли участь 82 людини: 79 жінок, 3 чоловіків.

Оскільки наше дослідження сфокусовано лише на вивченні резильєнтності жінок, то три анкети, заповнені чоловіками, було видалено на початку обробки результатів і на аналіз даних вони не впливають.

Серед опитуваних 32 особи зазначили, що не мали досвіду вимушеного переїзду.

37 осіб переїзжали у зв'язку з війною один раз, 10 осіб відповіли, що були змушені переїхати 2 або більше разів. Ці дані представлені у вигляді діаграми на рис. 2.1

Ви мали досвід вимушеного переїзду, пов'язаного з війною, з початку повномасштабного вторгнення?

79 відповідей

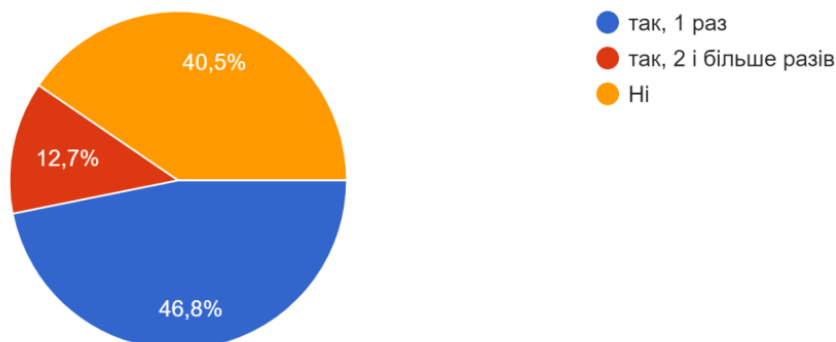


Рис. 2.1. Розподіл досліджуваних за наявністю досвіду вимушеного переїзду

Відповідаючи на наступне питання “Вимушений переїзд, пов'язаний з війною, відбувався в межах України?” 31 досліджувана зазначили, що не переїзжали, 30 що переїзжали лише в межах України, 13 осіб виїзжали лише за кордон і 5 осіб зазначили, що їх переміщення відбувалося як в межах України, так і за кордон.

Вимушений переїзд, пов'язаний з війною, відбувався в межах України?

79 відповідей



Рис.2.2. Розподіл досліджуваних за місцем вимушеного переїзду

Наступна діаграма на рис.2.3 ілюструє розподіл місцезнаходження опитуваних на даний момент. 60 осіб відповіли, що перебувають там, де мешкали до початку повномасштабного вторгнення, а 19 жінок зараз знаходяться не дома.

Зараз ви мешкаєте там, де мешкали до початку повномасштабного вторгнення?
79 відповідей

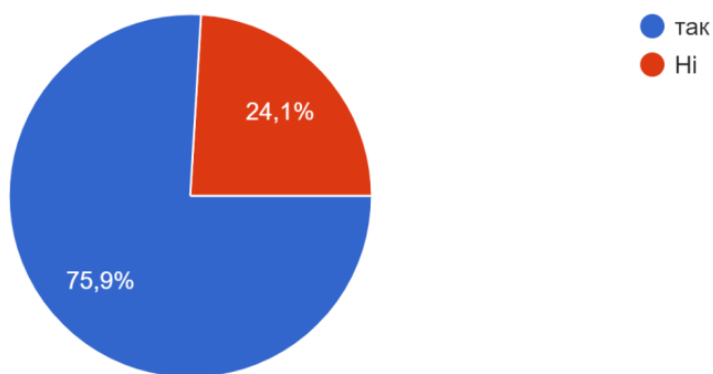


Рис.2.3. Розподіл досліджуваних за місцем перебування

Крім того, 67 з опитуваних перебувають в Україні, а 12 - поза межами нашої країни, що відображається на рисунку 2.4

Зараз ви мешкаєте в Україні?
79 відповідей

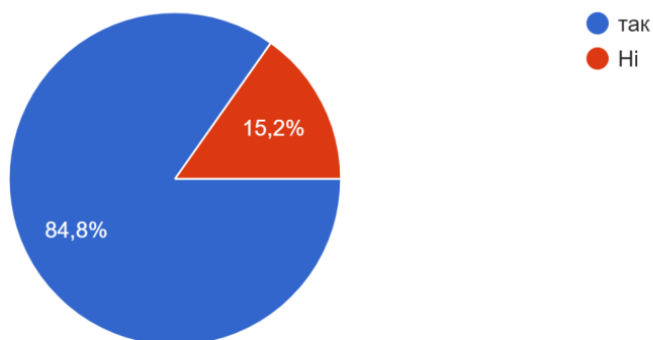


Рис.2.4. Розподіл досліджуваних за країною перебування

Вік осіб, що приймали участь в дослідженні, розподілився таким чином: 17 осіб до 35 років, 53 жінки у віці 35-55 років, 9 пані старше 55 років. Наглядно це продемонстровано на рис.2.5

Вкажіть будь ласка ваш вік:
79 відповідей

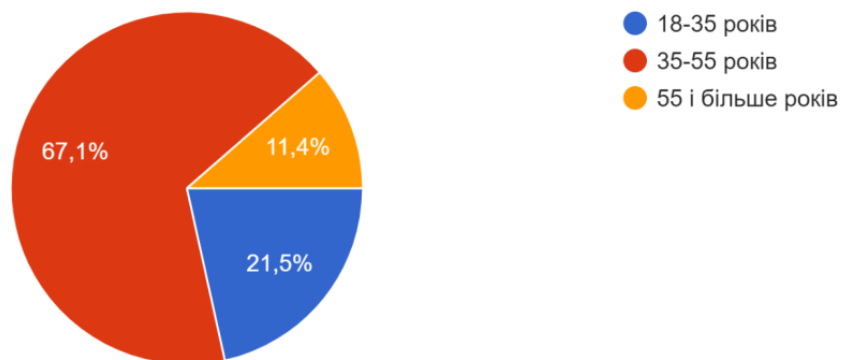


Рис.2.5. Розподіл досліджуваних за віком

Відповідаючи на питання, чи зверталися вони за психологічною допомогою з моменту повномасштабного вторгнення, 19 осіб відповіли ствердно, а 60 заперечили такий факт. Це зображено на рисунку 2.6

Чи зверталися ви за психологічною допомогою з моменту повномасштабного вторгнення?
79 відповідей

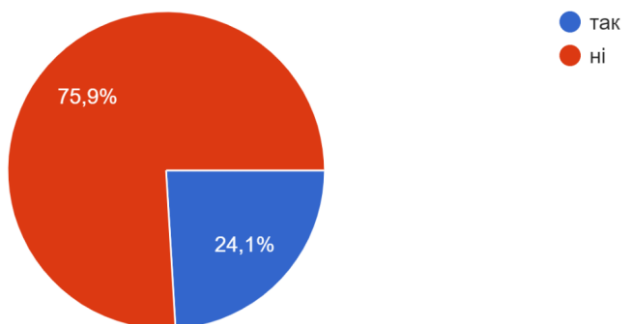


Рис.2.6. Розподіл досліджуваних за фактом звернення за психологічною допомогою

Далі в анкеті 23 особи зазначили, що приймають заспокійливі препарати, а 56 не вживають медикаментозні засоби для регуляції психічного стану. Наочно ці числа представлені на рисунку 2.7

Чи приймаєте ви заспокійливі препарати?

79 відповідей

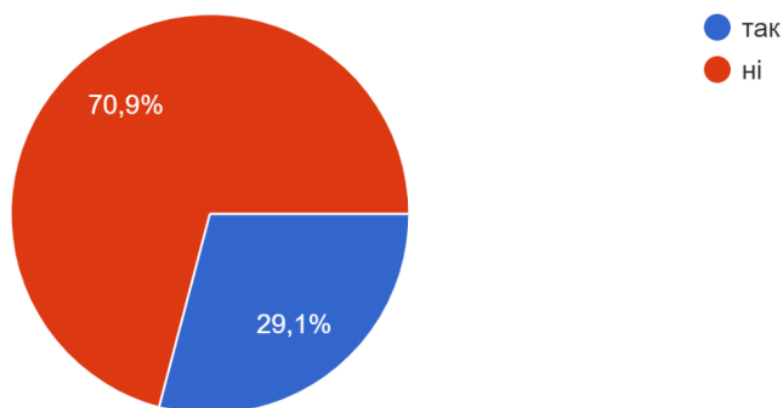


Рис.2.7. Розподіл досліджуваних за фактом вживання медикаментозних препаратів

Також ми просили в опитуванні осіб, що приймають участь в дослідженні, оцінити свій рівень безпеки по шкалі від 10 до 1, де 1 означає, що їх життю загрожувала смертельна небезпека, а 10 - нічого не загрожувало. Результати представлені на діаграмі рис.2.8. Як видно з розподілу гістограми, найбільшу кількість відповідей зібрав рівень 5, тобто 19 осіб визначили свою безпеку як таку, що відповідає 5 балам. Найменшу кількість відповідей отримали пункти 6 та 10, всього по 2 особи охарактеризували свою безпеку цими значеннями. Іншими словами, можна сказати що більшість опитуваних не відчують себе в безпеці, і засвідчують загрозу своєму життю або побоювання щодо цього.

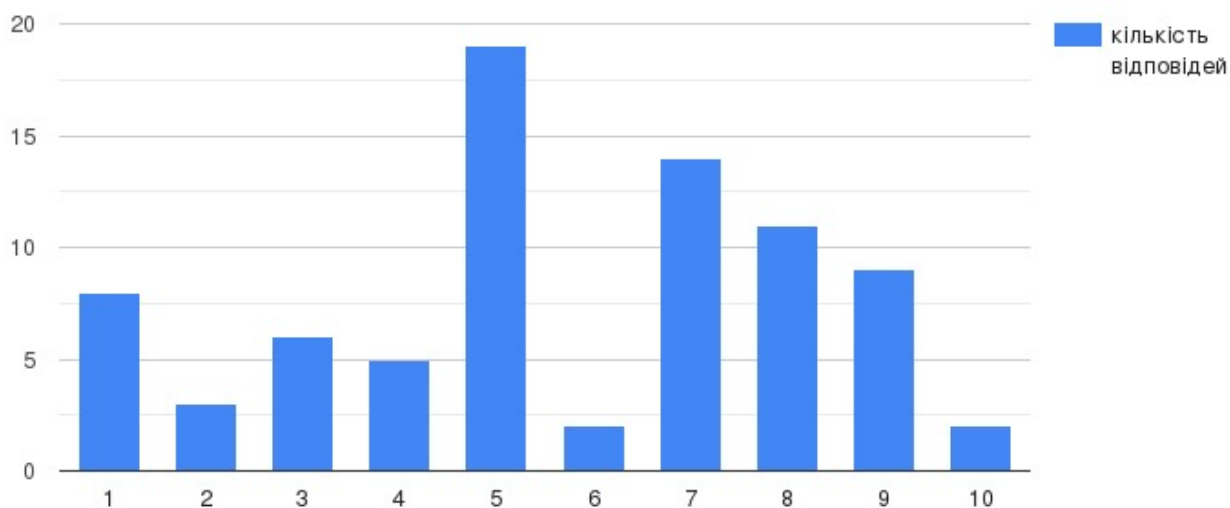


Рис.2.8. Розподіл досліджуваних за рівнем безпеки

Таким чином, наша вибірка, складена з 79 учасників опитування, відповідає вимогам адекватності та репрезентативності для даного дослідження.

- Адекватність вибірки: оскільки важливо мати достатній обсяг вибірки для забезпечення достовірності отриманих результатів, то з нашим обсягом вибірки 79 осіб можна зробити адекватні кількісні аналізи та отримати значущі статистичні висновки.
- Репрезентативність вибірки: Вибірка повинна представляти популяцію, яку ми хочемо дослідити. У нашому випадку, ми цікавимося жінками, які не мали досвіду вимушеного переміщення під час воєнного стану. Зауважимо, що з 79 учасниць, 32 особи відповідають цьому критерію, тобто ми маємо достатню кількість досліджуваних для окремого аналізу цієї групи.
- Обсяг вибірки: згідно загальноприйнятих вимог, сумарний обсяг вибіркової групи і контрольної групи повинен бути не менше 50 осіб. У нашому випадку, обсяг вибірки складає 79 осіб, що перевищує мінімально рекомендований обсяг.

Висновки до розділу II

У даному розділі було обґрунтовано використання декількох діагностичних методик для оцінки резильєнтності жінок, які не мали досвіду вимушеного переміщення під час воєнного стану. Нижче нагадаємо перелік методик, які були використані:

1. Шкала стійкості Коннор-Девідсона (CD-RISK-25): ця методика використовується для вимірювання рівня загальної резильєнтності. Вона дозволяє оцінити психологічну стійкість досліджуваних осіб.
2. Тест-опитувальник особистісної зрілості Ю.З.Гільбуха: цей тест використовується для вимірювання рівня особистісної зрілості, яка включає такі аспекти, мотивація досягнень, ставлення до свого «Я», почуття громадянського обов'язку, життєва установка, здатність до психологічної близькості з іншою людиною.
3. Тест соціальної адаптації Холмса-Рея: ця методика оцінює рівень соціальної адаптації досліджуваних осіб. Вона дозволяє виявити, наскільки ефективно особа долає стресові ситуації.
4. Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості ТІРІ (ТІРІ-UKR) в адаптації Кліманської М., Галецької І.: використовується для вимірювання п'яти основних особистісних характеристик: екстраверсія, дружелюбність, добросовісність, емоційна стабільність та відкритість до нового досвіду.

В другому підрозділі було надано детальний опис вибірки досліджуваних. Вибірка складається з 79 учасниць опитування, серед яких 32 особи не мали досвіду вимушеного переміщення під час воєнного стану. Вибірка була сформована з урахуванням вимог адекватності та репрезентативності. Обсяг вибірки був достатнім для забезпечення достовірності отриманих результатів дослідження. Таким чином, наша вибірка відповідає вимогам адекватності та

репрезентативності для проведення психологічного дослідження резильєнтності жінок, які під час воєнного стану не мали досвіду вимушеного переміщення.

РОЗДІЛ III ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗІЛЬЄНТНОСТІ ЖІНОК ЯКІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ НЕ МАЛИ ДОСВІДУ ВИМУШЕНОГО ПЕРЕМІЩЕННЯ

3.1. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Для статистичного аналізу результатів нашого дослідження спочатку перевіримо надійність та узгодженість даних за шкалами резильєнтності, зрілості, стресовими подіями та п'ятифакторним опитувальником. Для цього визначимо коефіцієнт альфа Кронбаха. Якщо отримане значення Альфа Кронбаха буде достатньо високим, тобто $\alpha > 0.8$ і наблизатиметься до 1, це підкреслить внутрішню узгодженість питань опитувальників і підтвердить їх використання для оцінки резильєнтності жінок у дослідженні.

Почнемо з шкали стійкості Коннор-Девідсона (CD-RISK-25). На рис. 3.1 зображені підрахунки коефіцієнту альфа Кронбаха.

Scale Reliability Statistics	
	Кронбах α
scale	0.898

Рис. 3.1. α -Кронбаха для шкали Коннор-Девідсона (CD-RISK-25)

Оскільки прийнятними вважаються значення $\alpha > 0,8$, що є показником надійності тесту, в нашому випадку тест можна вважати надійним та вибірку відповідною, оскільки альфа Кронбаха близиться до одиниці. Цей показник демонструє високу узгодженість шкали.

Наступним кроком проаналізуємо α -Кронбаха для теста- опитувальника особистісної зрілості Ю.З.Гільбуха. $\alpha=0,485$ що є недостатнім значенням.

Цікаво що питання 6, 15, 24, 26, 30, 32 негативно корелюють зі спільною шкалою і програма радить їх замінити.

Scale Reliability Statistics

	Кронбах α
scale	0.485

Примечание. items 'G6', 'G15', 'G24', 'G26', 'G30' і 'G32' негативно коррелирують з спільною шкалою і, мабуть, повинні бути змінені

Рис. 3.2. α -Кронбаха для теста- опитувальника особистісної зрілості Ю.З.Гільбуха.

Після видалення спірних питань питань з обчислення α -Кронбаха зросла і стала дорівнювати 0,591 (див. рис.3.3) що вже краще, але недостатньо для ідеальної узгодженості. Ми пояснюємо такі розбіжності більш складними питаннями цього опитувальника в порівнянні з іншими, недостатністю опитуваних для саме цього тесту, а також припускаємо, що тест міг частково морально застаріти і що в сучасній Україні існує більша різноманітність і можливість проявів себе в соціальному житті, як для окремої особистості, так і для груп, ніж це було припустимо тридцять років тому.

Scale Reliability Statistics	
	Кронбах α
scale	0.591

Рис. 3.3. скоректована α -Кронбаха для теста- опитувальника особистісної зрілості Ю.З.Гільбуха.

Перевірка α -Кронбаха для тесту соціальної адаптації Холмса–Рея неможлива через форму цього опитувальника, бо перелік життєвих подій в ньому надається у вигляді таблиці, і окремих питань в ньому немає, тобто визначити узгодженість тут неможливо через відсутність кількох варіантів відповідей в кожному з пунктів анкети.

На основі проведеного аналізу нашої вибірки, було виявлено, що значення α -Кронбаха для опитувальника ТІРІ складає 0.617. Зазвичай високий рівень внутрішньої узгодженості шкал вимагає значень α -Кронбаха від 0.8 до 1. Однак, варто врахувати, що українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості ТІРІ (ТІРІ-UKR) в адаптації Кліманської М., Галецької І. містить всього два питання для кожного з 10 пунктів.

Scale Reliability Statistics	
	Кронбах α
scale	0.617

Рис. 3.4. α -Кронбаха для ТІРІ (ТІРІ-UKR) в адаптації Кліманської М., Галецької І.

Цей низький рівень α -Кронбаха не є наслідком недоліків у шкалі або відповідях учасників. Причиною є обмежена кількість питань у самому опитувальнику TIPI. У роботі Gosling, Rentfrow і Swann (2003) [57], авторами оригінальної версії методики були зазначені значення α -Кронбаха:

- 0.68 для фактору Екстраверсії,
- 0.40 для Дружелюбності,
- 0.50 для Добросовісності,
- 0.73 для Емоційної стабільності
- 0.45 для Відкритості новому досвіду.

Отже, наші результати, з врахуванням обмеженої кількості питань у шкалі, відповідають значенням α -Кронбаха, зазначеним в оригінальній версії. Це свідчить про прийнятний рівень надійності та валідності опитувальника TIPI у контексті нашого дослідження.

При аналізі відповідей на питання анкети “Оцініть рівень Вашої безпеки за останній рік за шкалою від 1 до 10, де 1 означає, що вашому життю загрожувала смертельна небезпека, а 10 - вам нічого не загрожувало”, жінки які не мали досвіду вимушеного переїзду за їх власною оцінкою відчують значно вищий рівень безпеки в порівнянні з тими досліджуваними, хто вимушен був переїхати хоча б один раз, це представлено на рис.3.5.

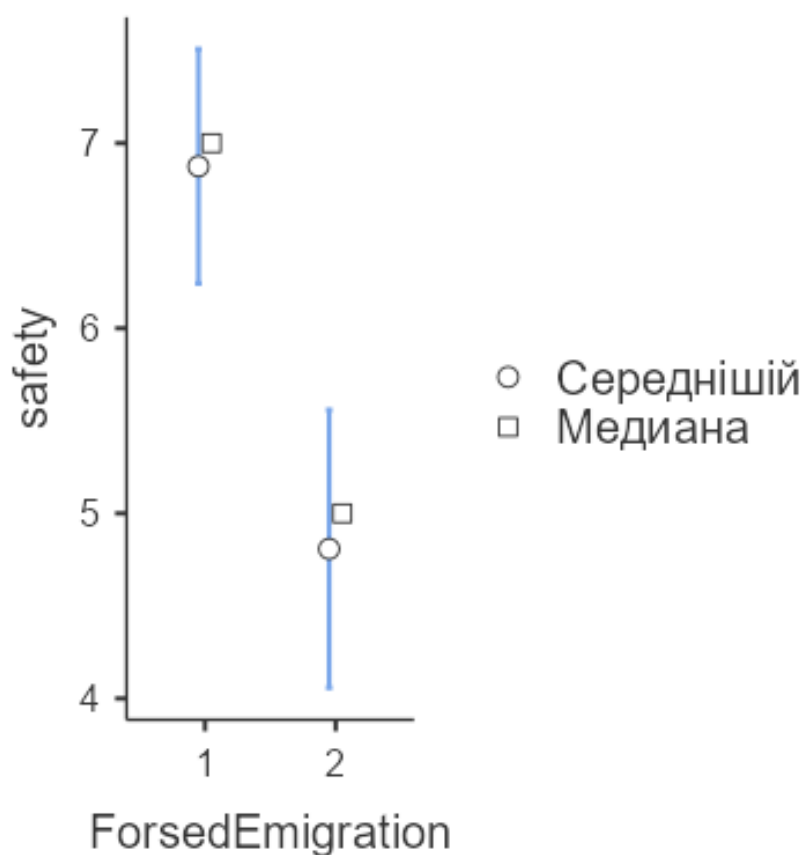


Рис. 3.5. Порівняння відчуття безпеки у жінок які мали досвід вимушеного переміщення (2 на горизонтальній осі) та не мали (1)

Є кілька можливих пояснень для такого неочікуваного результату:

1. Перцепція безпеки: жінки, які не мали досвіду вимушеного переїзду, можуть мати більш оптимістичне сприйняття стосовно рівня безпеки в своєму житті. Вони можуть вважати, що їхнє поточне оточення є стабільним і безпечним, оскільки вони не мали досвіду з переживанням небезпеки. Таке сприйняття може впливати на їхні оцінки рівня безпеки.
2. Психологічна резильєнтність: жінки, які не мали досвіду вимушеного переїзду, можуть мати вищий рівень психологічної резильєнтності, що допомагає їм відчувати себе безпечніше навіть у ситуаціях, що можуть викликати тривогу. Вони можуть мати кращі стратегії справляння зі стресом і більшу внутрішню стійкість, що сприяє почуттю безпеки.

3. Соціальна підтримка: жінки, які не мали досвіду вимушеного переїзду, можуть мати більшу підтримку від свого соціального оточення, що сприяє почуттю безпеки. Вони можуть мати стабільніші соціальні зв'язки, більші родинні та дружні стосунки, що забезпечують їм відчуття безпеки та підтримку у важких ситуаціях.
4. Ефект порівняння: інша можлива пояснювальна зміна полягає в ефекті порівняння. Жінки, які мали досвід вимушеного переїзду, можуть порівнювати свій рівень безпеки з пережитими небезпеками під час переїзду. Внаслідок цього порівняння вони можуть оцінювати свій поточний рівень безпеки як нижчий, оскільки вони мають досвід небезпеки, з якими стикалися в минулому.
5. Контейнування травматичного досвіду: в жінок які знаходяться у ситуації постійного впливу війни, не відбувається обробка даного досвіду через те, що фактори небезпеки постійно діють на них. Тому їм на відміну від тих, хто виїхали і знаходяться в безпеці, ситуація здається більш безпечною через психологічні захисти.
6. Вплив засобів масової інформації на жінок, які виїхали з України або переїхали з небезпечних зон, але постійно шукають в новинах інформацію з фронту та рідних місць, є більш важким навантаженням ніж безпосереднє переживання в моменті небезпеки через неможливість відреагування (див. травма свідка)[8].

Враховуючи ці можливі пояснення, можна припустити, що різниця в оцінках рівня безпеки між жінками з досвідом вимушеного переїзду та без нього може бути результатом психологічних, соціальних та контекстуальних факторів, що впливають на сприйняття безпеки.

Результати вимірювань для вибірки шкали резильєнсу за Конором-Девідсоном CD-RISC 25 на рис.3.5, де колонка *ForsedEmigration* є розділенням наших досліджуваних за наявністю досвіду вимушеного переїзду, де числове значення 1 означає, що досліджувана особа не мала досвіду вимушеного переїзду, а 2 - приїжджала хоча б один раз. Як видно з рисунка, для першої

групи значення мінімальної суми балів для одного респондента, максимальної та середньої вище за аналогічні дані для групи 2. Тобто, резильєнтність опитуваних, що не мали досвіду вимушеного переїзду, нехай і несуттєво, але трохи вище за цей показник у жінок, які мали досвід переїзду, пов'язаний з війною. Оскільки різниця в один бал не є суттєвою, то ми можемо сказати що наше припущення про те, що є значущі відмінності в рівні резильєнтності груп жінок, одна з яких не має досвіду вимушеного переміщення, а друга переїжджала хоча б один раз, не підтвердилися. Тому варто сконцентруватися в подальшому аналізі на факторах, що пов'язані з рівнем резильєнтності і визначенні чинників підвищення стресостійкості.

Описательные статистики

	ForsedEmigration	sumCD
N	1	32
	2	47
Пропущенный	1	0
	2	0
Середнішій	1	67.4
	2	67.2
Медиана	1	69.0
	2	68.0
Стандартне відхилення	1	13.1
	2	11.4
Мінімум	1	38.0
	2	34.0
Максимум	1	94.0
	2	87.0

Рис. 3.6. Сумарний бал за шкалою CD-RISC 25

Дані нашого дослідження бали шкали резильєнсу за Конором- Девідсоном ми порівнювали з дослідженнями, розміщеними на офіційному сайті. [50]:

Середній показник нашої вибірки 67,3, при цьому для жінок що не мали досвіду вимушеного переїзду ця цифра становить 67,4 та 67,2 для тих, хто переїжджав хоча б один раз. Такі значення є доволі низькими, тому що за дослідженнями авторів методики, середні дані для дорослого населення коливаються близько значень 80,4-71,5, де 80,4 це показники резильєнтності для випадкових опитуваних в США у 2003, а 71,5 - Австралійська спільнота у 2015 році. Якщо знайти найближчі дослідження до нашого числового значення, то подібні результати показала вибірка біженців з Африки, Югославії, Близького Сходу в Австралії в 2012 році - 60-69, волонтери в Кореї у 2009 - 66,8 і громадяни Китаю в 2009 - 65,4. В дослідженнях резильєнтності ветеранів бойових дій операцій «Незмінна свобода» (OEF) та операції «Свобода Іраку» (OIF) США, 2009 значення суми балів шкали Конор-Девідсона дорівнювали 66.7. В дослідженні пацієнтів з опіковими травмами в Китаї (2013)показний резильєнтності 67.8 бала. Ці та інші дані досліджені є в брошурі “Further Information on the CD-RISC”, яка доступна для завантаження на офіційному сайті методики [53]:

Далі проаналізуємо результати підрахунку балів теста- опитувальника особистісної зрілості Ю.З.Гільбуха. Середнє значення для нашого дослідження дорівнює 28,2. Цей результат відповідає задовільному рівню зрілості особистості. Серед даних максимальний результат 61 бал, що відповідає високому, і мінімальний бал -11, що відноситься до незадовільного. Ці дані представлені на рисунку 3.7, причому підшкали обозначені наступним чином: motivation - мотивації досягнення, Self - ставлення до свого Я (Я-концепції), civicDuty - почуття громадянського обов'язку, lifeAttitude - життєвої установки, closeness - здатності до психологічної близькості з іншими людьми.

Описательные статистики

		ForsedEmigration	Gsum	motivation	Self	civicDuty	lifeAttitude	closeness
N	1	32	32	32	32	32	32	32
	2	47	47	47	47	47	47	47
Пропущенный	1	0	0	0	0	0	0	0
	2	0	0	0	0	0	0	0
Средний	1	26.5	11.3	15.9	6.28	13.1	4.25	
	2	29.4	13.0	15.5	6.23	13.5	5.51	
Медиана	1	27.5	11.0	18.0	6.00	15.5	4.50	
	2	30.0	13.0	16.0	7.00	15.0	6.00	
Стандартне відхилення	1	14.4	6.13	8.75	5.21	8.91	4.56	
	2	14.0	6.03	8.35	5.77	7.02	5.50	
Мінімум	1	-11.0	-8.00	-5.00	-6.00	-9.00	-4.00	
	2	-9.00	0.00	-5.00	-8.00	-10.0	-8.00	
Максимум	1	59.0	20.0	37.0	16.0	28.0	12.0	
	2	61.0	23.0	33.0	17.0	28.0	15.0	

рис. 3.7. Сумарний бал за шкалою опитувальника особистісної зрілості Ю.З.Гільбуха

Для жінок, що не мали досвіду вимушеного переїзду (група 1), середній результат склав 26,5, для досліджуваних, що переїзжали хоча б один раз (група 2), середній бал дорівнює 29,4. Можна зазначити, що по окремим шкалам спостерігається невелика перевага показників мотивації та близькості для другої групи.

Тест соціальної адаптації Холмса–Рея для групи людей, що не мали досвіду вимушеного переїзду, показав середній результат балів 192, тоді як жінки що мали такий досвід, в середньому отримали навантаження в 247 балів, що є значно більшим.

Згідно з наведеними даними, для групи жінок, що не мали досвіду вимушеного переїзду, середній результат тесту соціальної адаптації Холмса–Рея становить 192 бали. Відповідно до розшифровки результатів (150-199 - висока опірність), ці показники відповідають високій опірності стресу (Додаток Б). Високий рівень опірності стресу означає, що у цієї групи жінок спостерігається

низький рівень стресового навантаження. Вони проявляють достатню ефективність у діяльності та мають високий рівень стресостійкості. Отже, можна зробити висновок, що жінки, які не мали досвіду вимушеного переїзду, проявляють високу опірність стресу і мають достатню ефективність у справлянні зі стресом. Це свідчить про їхню здатність ефективно адаптуватися до різних соціальних ситуацій та керувати стресом у повсякденному житті.

Згідно з наведеними даними, жінки, які мали досвід вимушеного переїзду, пов'язаного з війною, в середньому отримали навантаження в 247 балів. В розшифровці результатів, цей результат відповідає пороговій опірності стресу (200-299 - порогова опірність). (Додаток Б)

Пороговий рівень опірності стресу означає середній рівень стресового навантаження. Людина з таким рівнем стресостійкості змушена витратити значну кількість енергії і ресурсів на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають під час стресу. Високий рівень стресового навантаження при такому рівні стресостійкості може впливати на ефективність особи в стресових ситуаціях. Зважаючи на ці результати, можна сказати, що жінки з досвідом вимушеного переїзду пов'язаного з війною мають середній рівень стресостійкості. Це означає, що вони можуть зустрічати певні труднощі в стресових ситуаціях і витратити додаткові зусилля для подолання негативних наслідків стресу. Оскільки рівень стресового навантаження високий, рекомендується уникати діяльності, пов'язаної зі стресом, щоб забезпечити більш ефективне управління стресом та збереження ресурсів.

Описательные статистики		
	ForsedEmigration	HRsum
N	1	32
	2	47
Пропущенный	1	0
	2	0
Середнішій	1	192
	2	247
Медиана	1	152
	2	214
Стандартне відхилення	1	136
	2	150
Мінімум	1	0
	2	24
Максимум	1	496
	2	588

рис. 3.8. Сумарний бал за анкетною соціальної адаптації Холмса–Рея

Описові статистичні дані для української адаптації короткого п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI (TIPI-UKR) в адаптації Кліманської М., Галецької І. представлені на рисунку 3.9. Нагадаємо, що дані розділені по параметру наявності (2) та відсутності (1) досвіду вимушеного переміщення у жінок. Також варто зазначити, що скорочені написи означають наступне: Extraversion дорівнює екстраверсії, Friendliness означає Дружелюбність, Conscientiousness - Добросовісність, EmotionalStability це відповідно Емоційна стабільність, Openness - відкритість новому досвіду. У жінок, що мали досвід вимушеного переміщення, спостерігаються трохи вищі

показники екстраверсії $9,85 > 9,28$, відкритості новому досвіду $10,2 > 9,78$, а показник емоційної стабільності навпаки суттєво менший $7,06 < 8,03$ в порівнянні з особами, що не мали досвіду вимушеного переїзду.

Описательные статистики

		ForsedEmigration	Extraversion	Friendliness	Conscientiousness	EmotionalStability	Openness
N	1		32	32	32	32	32
	2		47	47	47	47	47
Пропущенный	1		0	0	0	0	0
	2		0	0	0	0	0
Середнішій	1		9.28	10.8	10.5	8.03	9.78
	2		9.85	10.7	10.7	7.06	10.2
Медиана	1		9.00	10.0	11.0	8.00	9.50
	2		10.0	11.0	11.0	7.00	10.0
Стандартне відхилення	1		1.84	1.76	2.21	2.26	2.31
	2		2.19	1.55	2.21	2.17	2.11
Мінімум	1		6.00	6.00	5.00	3.00	6.00
	2		5.00	6.00	6.00	3.00	6.00
Максимум	1		12.0	14.0	14.0	13.0	14.0
	2		14.0	14.0	14.0	11.0	14.0

рис. 3.9. Сумарні бали короткого п'ятифакторного опитувальника особистості ТІРІ (ТІРІ-УКР)

Розглянемо ще деякі дані нашого дослідження, які можуть бути цікаві з точки зору вивчення осіб нашої вибірки і подальшого використання цих даних. Досліджувані, що відповіли ствердно на питання “Чи зверталися ви за психологічною допомогою з моменту повномасштабного вторгнення?” позначені на рисунку 3.10 числом 2, ті що заперечили звернення за психологічною допомогою, позначені цифрою 1. За результатами дослідження, 19 осіб з 79 зверталися за психологічною допомогою хоча б один раз.

Описательные статистики			
	psychologist	sumCD	HRsum
N	1	60	60
	2	19	19
Пропущенный	1	0	0
	2	0	0
Середнішій	1	68.6	192
	2	63.2	327
Медиана	1	69.5	169
	2	66.0	270
Стандартне відхилення	1	11.9	122
	2	11.9	170
Мінімум	1	38.0	0
	2	34.0	66
Максимум	1	94.0	497
	2	84.0	588

рис. 3.10. Сумарні дані шкали резильєнтності Коннор-Дэвидсона (CD-RISK-25) та тесту соціальної адаптації Холмса–Рея для осіб по факту звернення за психологічною допомогою

Як видно з обчислень, результат 68,6 резильєнтності для людей, що не потребують або не звернулися за допомогою спеціаліста, перевищує показник 63,2 для тих осіб, які отримують психологічну допомогу. Це можна пояснити тим, що люди звертаються до психолога в дуже важких і складних ситуаціях. До речі, цей факт підтверджується даними на рисунку 3.10, що описують показники за методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т.Холмса і Р.Раге для вибірки, по факту звернення за психологічною допомогою.

Як видно з рисунку, жінки з середнім показником 192 не звертаються до психолога, тоді як при кількості 327 балів досліджувані користуються послугами спеціаліста. Це дуже тривожні показники, оскільки свідчать про те, що українські жінки, на превеликий жаль, готові приймати допомогу спеціаліста лише в стані психічного виснаження, при низькій опірності стресу і під загрозою або можливо вже при наявності психосоматичних захворювань та інших симптомів негативного впливу довготривалого стресу. Варто зазначити, що як видно з наших даних, важливою задачею на сьогоднішній день є підвищення психологічної грамотності населення України. Необхідно донести до українських жінок важливість користування послугами психолога до досягнення стадії виснаження психіки. Наведемо кілька аргументів, що підтверджують цю думку:

1. Психологічне здоров'я є важливою складовою загального здоров'я. Регулярне консультування з психологом може допомогти зберегти ментальне здоров'я та попередити виникнення серйозних проблем у майбутньому.[58]
2. Звернення до психолога на ранніх етапах може допомогти виявити і вирішити потенційні проблеми, зменшити ризик розвитку тривоги, депресії, вигорання та інших психологічних проблем.
3. Психолог може навчити жінок ефективним стратегіям копінгу зі стресом та навчити розуміти свої емоції і потреби. Це допоможе покращити рівень самоусвідомленості і вміння керувати емоціями, що надважливо в умовах війни і щоденного пов'язаного з нею навантаження на психіку.[64]
4. Психолог може стати цінним джерелом підтримки під час складних життєвих подій, які можуть призвести до стресу, наприклад, розлучення з близькими, втрата роботи, важкі сімейні відносини, переїзд, смерть близьких людей тощо.
5. Раннє звернення до психолога допоможе зберегти якість життя і позитивне самопочуття. Психологічна підтримка може сприяти збалансованому життю, покращенню стосунків і досягненню особистих

цілей, що особливо важливо під час війни, коли кількість змін та викликів збільшується в декілька разів.

Важливо пояснювати жінкам, що отримання підтримки та консультації від психолога не є ознакою слабкості, а скоріше свідчить про здоровий підхід до самої себе та дбайливе ставлення до свого психологічного благополуччя. Запобігання проблемам завжди краще, ніж їх усунення вже на етапі серйозних ускладнень.[23]

Окремо вкажемо результати даних шкал резильєнтності Коннор-Дзевидсона (CD-RISK-25) та тесту соціальної адаптації Холмса–Рея для осіб за фактом перебування в Україні, дивитися рисунок 3.11. Як видно з наших обчислень, лише 12 жінок на даний момент знаходяться не на території України. Їх середній рівень резильєнтності вищий $69.1 > 67.0$, але стрес $306 > 210$ також вище ніж у тих, хто не покидав територію Батьківщини або вже повернувся.

Описательные статистики			
	UA	sumCD	HRsum
N	2	12	12
	1	67	67
Пропущенный	2	0	0
	1	0	0
Середнішій	2	69.1	306
	1	67.0	210
Медиана	2	71.0	258
	1	68.0	192
Стандартне відхилення	2	10.4	158
	1	12.4	140
Мінімум	2	46.0	79
	1	34.0	0
Максимум	2	80.0	588
	1	94.0	581

рис. 3.11. Сумарні дані шкали резильєнтності Коннор-Дэвидсона (CD-RISK-25) та тесту соціальної адаптації Холмса–Рея для осіб за фактом перебування в Україні

Цікавими для аналізу виявились дані дослідження, пов'язані з тим, куди саме вимушено переміщались жінки нашої вибірки. На запитання “Вимушений переїзд, пов'язаний з війною, відбувався в межах України?” 31 жінка відповіла, що не приїжджала зовсім (на графіку ця відповідь маркірована цифрою 1), 30 жінок переїзжали лише в межах України (відповідно 2) 13 опитуваних зазначили що мали досвід вимушеного переїзду лише за кордон (див. 3), і 5 з нашої вибірки мали досвід вимушеного переміщення як по Україні, так і за її кордони (4)

Описательные статистики

	Where	sumCD	HRsum
N	3	13	13
	1	31	31
	2	30	30
	4	5	5
Пропущенный	3	0	0
	1	0	0
	2	0	0
	4	0	0
Середнішій	3	65.5	269
	1	67.1	193
	2	67.4	228
	4	72.4	284
Медиана	3	68.0	214
	1	68.0	157
	2	67.5	204
	4	75.0	347
Стандартне відхилення	3	11.8	169
	1	13.2	138
	2	11.8	146
	4	7.30	118
Мінімум	3	45.0	66
	1	38.0	0
	2	34.0	24
	4	62.0	147
Максимум	3	78.0	588
	1	94.0	496
	2	87.0	581
	4	80.0	407

рис. 3.12. Сумарні дані шкали резильєнтності Коннор-Дэвидсона (CD-RISK-25) та тесту соціальної адаптації Холмса–Рея для осіб за досвідом вимушеного переміщення

Жінки, які мали досвід вимушеного переміщення як в межах України, так і за кордон(група 4), демонструють значно вищу резильєнтність 72,4>67,1 в порівнянні з основною групою 1 тих, хто не переїжджав зовсім, а жінки що вимушено переїзжали лише за кордон, мають найнижчу резильєнтність 65.5 серед досліджуваних. Через малу кількість представників 4-ої групи (лише 5 осіб) рано робити якісь висновки з цих даних, але для подальших досліджень це спостереження може бути цікавим. Але вважаємо необхідним зазначити, що для осіб 4-ї групи спостерігається найвищий бал за тестом соціальної адаптації Холмса–Рея. Тобто принаймні ці 5 людей, маючи найвище стресове навантаження = 284 бали при значенні цього параметру 193 для жінок, що не мали досвіду вимушеного переїзду взагалі, все ж демонструють найвищу резильєнтність.

Описательные статистики

	Where	safety	sumCD	Gsum	motivation	civicDuty	lifeAttitude	closeness	HRsum	Extraversion	Conscientiousness	EmotionalStability	Openness
N	3	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
	1	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
	2	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Пропущенный	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Середній	3	5.77	65.5	24.5	12.2	4.00	11.5	4.69	269	9.00	9.54	6.38	9.77
	1	6.77	67.1	26.3	11.1	6.26	13.3	4.06	193	9.26	10.6	7.97	9.68
	2	4.50	67.4	30.9	13.1	6.77	14.0	5.53	228	10.1	11.3	7.10	10.2
	4	5.20	72.4	33.6	15.0	9.00	15.2	8.40	284	10.6	10.2	9.20	11.6
Медиана	3	6	68.0	21.0	15.0	5.00	12.0	4.00	214	9.00	10.0	6.00	9.00
	1	7	68.0	27.0	11.0	6.00	16.0	4.00	157	9.00	11.0	8.00	9.00
	2	5.00	67.5	31.5	12.0	7.50	15.0	6.50	204	10.0	11.0	7.00	10.0
	4	5	75.0	32.0	17.0	7.00	16.0	7.00	347	10.0	11.0	10.0	11.0
Стандартне відхилення	3	2.89	11.8	16.5	7.47	5.45	6.54	3.99	169	2.55	2.54	2.36	2.45
	1	1.76	13.2	14.6	6.11	5.30	9.01	4.52	138	1.86	2.23	2.27	2.27
	2	2.49	11.8	13.1	5.23	5.85	7.50	6.31	146	2.07	1.87	2.02	1.99
	4	3.49	7.30	7.02	7.11	4.18	4.32	1.95	118	0.894	2.28	1.64	1.82
Мінімум	3	1	45.0	-6.00	1.00	-3.00	2.00	-2.00	66	6.00	6.00	3.00	7.00
	1	3	38.0	-11.0	-8.00	-6.00	-9.00	-4.00	0	6.00	5.00	3.00	6.00
	2	1	34.0	-9.00	0.00	-8.00	-10.0	-8.00	24	5.00	6.00	3.00	6.00
	4	1	62.0	26.0	4.00	5.00	8.00	7.00	147	10.0	7.00	7.00	10.0
Максимум	3	9	78.0	49.0	22.0	15.0	23.0	11.0	588	14.0	14.0	11.0	14.0
	1	10	94.0	59.0	20.0	16.0	28.0	12.0	496	12.0	14.0	13.0	14.0
	2	9	87.0	61.0	23.0	17.0	28.0	15.0	581	14.0	14.0	11.0	14.0
	4	10	80.0	45.0	23.0	14.0	19.0	11.0	407	12.0	13.0	11.0	14.0

рис. 3.13. Сумарні дані шкал дослідження аналізовані за досвідом вимушеного переміщення

На рисунку 3.13 наведено виборочно деякі шкали дослідження, дані в яких значно відрізняються для осіб з різним досвідом вимушеного переміщення. Нагадаємо, що група 1 - це жінки які взагалі не переїзжали, 2 - лише по Україні,

3 - лише за кордон і група 4 мала досвід вимушеного переїзду як по Україні, так і за кордоном.

Показники загальної психологічної зрілості вище в групах 2 та 4, що переміщалися по Україні -2, та по Україні і за кордон -4, і дорівнюють 31.5 та 32 боли в порівнянні з 27 для людей, що нікуди не переміщалися та 21 для осіб, що виїздили лише за кордон.

У осіб, що нікуди не переміщалися, вище відчуття безпеки =7 балів з 10 можливих проти 5-6 балів в інших групах, нижча з усіх груп мотивація = 11 проти 12-17 в інших групах, найнижча кількість балів по шкалі Холмса- Рея = 157 при інших результатах 204-347, тобто стрес на них впливав менше, і ще в цих жінок трохи менша відкритість новому досвіду: 9 балів проти 10-11 для інших груп.

Корреляционная матрица

		sumCD	Gsum	motivation	Self	civicDuty	lifeAttitude	closeness	HRsum	Extraversion	Friendliness	Conscientiousness	EmotionalStability
sumCD	Pearson's r	—											
	p-value	—											
Gsum	Pearson's r	0.457	—										
	p-value	< .001	—										
motivation	Pearson's r	0.325	0.626	—									
	p-value	0.004	< .001	—									
Self	Pearson's r	0.218	0.770	0.494	—								
	p-value	0.054	< .001	< .001	—								
civicDuty	Pearson's r	0.350	0.728	0.305	0.467	—							
	p-value	0.002	< .001	0.006	< .001	—							
lifeAttitude	Pearson's r	0.435	0.700	0.468	0.379	0.488	—						
	p-value	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	—						
closeness	Pearson's r	0.163	0.459	0.229	0.224	0.273	0.081	—					
	p-value	0.151	< .001	0.042	0.047	0.015	0.480	—					
HRsum	Pearson's r	-0.221	0.147	0.073	0.082	0.169	0.041	0.102	—				
	p-value	0.050	0.197	0.523	0.471	0.137	0.717	0.373	—				
Extraversion	Pearson's r	0.269	0.373	0.159	0.117	0.376	0.301	0.133	0.083	—			
	p-value	0.016	< .001	0.162	0.306	< .001	0.007	0.242	0.467	—			
Friendliness	Pearson's r	0.250	0.125	-0.045	0.017	0.230	0.174	-0.017	-0.150	-0.108	—		
	p-value	0.026	0.271	0.694	0.880	0.041	0.126	0.883	0.188	0.345	—		
Conscientiousness	Pearson's r	0.392	0.339	0.198	0.158	0.372	0.382	-0.009	-0.053	0.278	0.442	—	
	p-value	< .001	0.002	0.081	0.163	< .001	< .001	0.937	0.640	0.013	< .001	—	
EmotionalStability	Pearson's r	0.375	0.116	0.045	0.095	0.134	0.113	-0.024	-0.214	0.196	0.221	0.111	—
	p-value	< .001	0.310	0.693	0.405	0.238	0.323	0.831	0.058	0.084	0.051	0.331	—
Openness	Pearson's r	0.461	0.289	0.199	0.038	0.240	0.226	0.206	0.079	0.266	0.073	0.091	0.265
	p-value	< .001	0.010	0.078	0.742	0.033	0.045	0.068	0.491	0.018	0.522	0.423	0.018

рис. 3.14. Кореляційна матриця для даних дослідження

Кореляційний аналіз - метод обробки статистичних даних, що полягає у вивченні коефіцієнтів (кореляції) між перемінними. При цьому порівнюються

коефіцієнти кореляції між однією парою або множиною пар ознак, для встановлення між ними статистичних взаємозв'язків.

Коефіцієнт кореляції Pearson більше 0,5 вважається сильною кореляцією, при значенні коефіцієнту від 0,3 до 0,5 ми можемо говорити про середню кореляцію, кореляція від 0,1 до 0,3 вважається слабкою, менше 0,1 - кореляція відсутня. При чому не важливо, якого знаку це число, позитивне або від'ємне. На рис. 3.14 представлена кореляційна матриця всіх шкал даних дослідження при гіпотезі наявності зв'язку між даними.

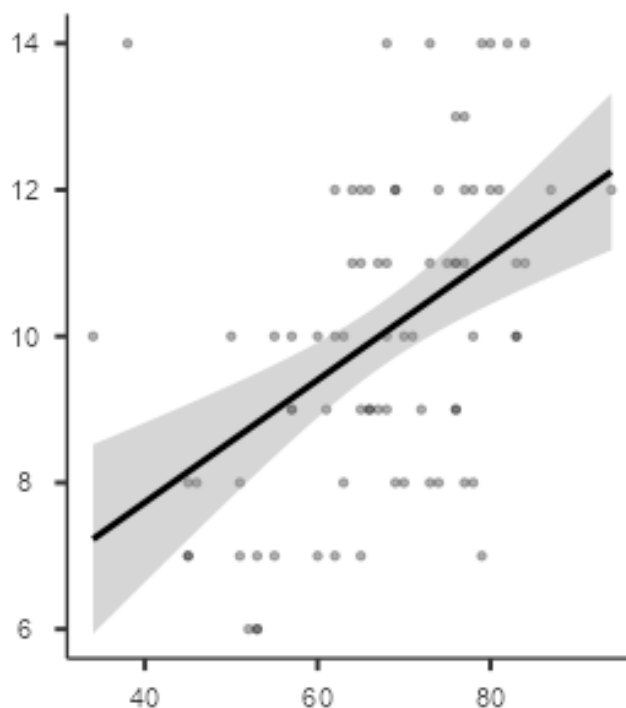
Корреляційна матриця

		sumCD
sumCD	Pearson's r	—
	p-value	—
Gsum	Pearson's r	0.457
	p-value	< .001
motivation	Pearson's r	0.325
	p-value	0.004
Self	Pearson's r	0.218
	p-value	0.054
civicDuty	Pearson's r	0.350
	p-value	0.002
lifeAttitude	Pearson's r	0.435
	p-value	< .001
closeness	Pearson's r	0.163
	p-value	0.151
HRsum	Pearson's r	-0.221
	p-value	0.050
Extraversion	Pearson's r	0.269
	p-value	0.016
Friendliness	Pearson's r	0.250
	p-value	0.026
Conscientiousness	Pearson's r	0.392
	p-value	< .001
EmotionalStability	Pearson's r	0.375
	p-value	< .001
Openness	Pearson's r	0.461
	p-value	< .001

рис. 3.15. Фрагмент кореляційної матриці для даних дослідження для шкали
резильєнтності

Розглянемо отримані результати кореляційного аналізу для нашої основної шкали резильєнтності (більш детально див. рис. 3.15):

- 1) Найбільша кореляція в таблиці між сумарним балом шкали резильєнтності Коннор-Девідсона (CD-RISK-25) та відкритістю короткого п'ятифакторного опитувальника особистості ТІРІ $\text{Pearson's } r=0,461$. Цей взаємозв'язок представлено наочно на рисунку 3.16. Тобто ми можемо впевнено сказати, що жінки нашої вибірки, які відкриті новому досвіду, мають більший показник резильєнтності, ніж ті, хто притримується сталих інтересів і цінностей і відноситься з недовірою до нового.



*рис. 3.16.*Графік кореляції шкали резильєнтності та фактору відкритості ТІРІ

- 2) Наступна за значенням кореляція $\text{Pearson's } r=0,457$ для резильєнтності та сумарного значення балів тесту-опитувальника шкали особистісної зрілості Ю.З.Гільбуха (див. рис.3.17). Тобто, жінки нашої вибірки, що засвідчують високі показники особистісної зрілості, також мають і високу резильєнтність.

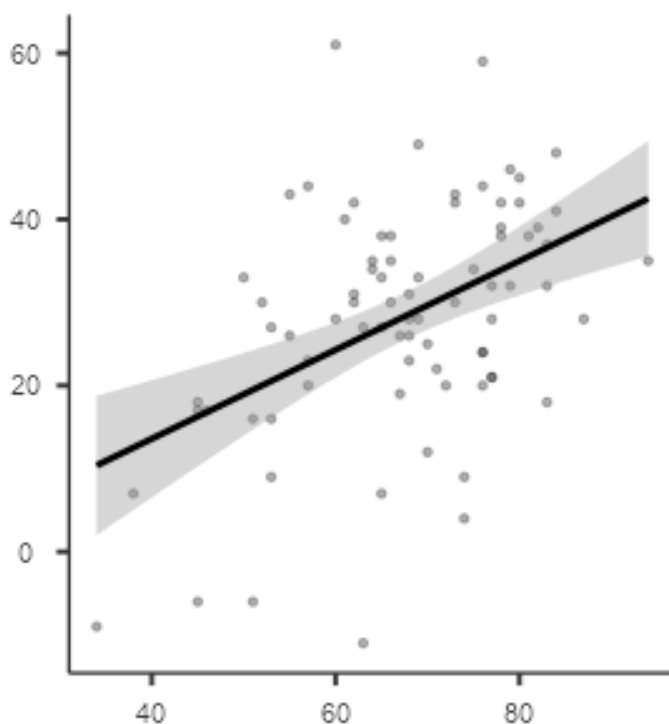


рис. 3.17.Графік кореляції шкали резильєнтності та особистісної зрілості

Розглядаючи окремі компоненти особистісної зрілості, можна побачити як вони корелюють з резильєнтністю. Кофіцієнт кореляції Pearson's $r=0,325$ для мотивації досягнення, Pearson's $r=0,218$ для оцінки ставлення до свого Я (Я-концепції), Pearson's $r=0,350$ для оцінки почуття громадянського обов'язку, Pearson's $r=0,434$ для оцінки життєвої установки та Pearson's $r=0,163$ для здатності до психологічної близькості з іншими людьми. Інтерпретуючи ці результати, можна підкреслити, що жінки нашої вибірки мають вищу резильєнтність коли вони вмотивовані та спрямовані на досягнення важливих життєвих цілей, мають можливість самореалізації та проявляються як самостійні та ініціативні особистості. Також резильєнтність вище в осіб, що перебувають в контакті зі своїми емоціями, схильні до розсудливості і врівноваженості, і мають сильне почуття громадянського обов'язку, яке окрім патріотизму також виражається в професійній відповідальності.

- 3) Коефіцієнт Pearson's $r = -0,221$ між даними шкали резильєнтності та тесту соціальної адаптації Холмса–Рея (методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т.Холмса і Р.Рея) вказує дуже слабкий зв'язок. Це можна пояснити тим, що надвисоке стресове навантаження і наднизьке ніяк не впливає на резильєнтність, але помірне стресове навантаження в поєднанні з іншими сприятливими для стресостійкості чинниками підвищують резильєнтність. Тому враховуючи це, можна зазначити що такі дані не суперечать проаналізованим раніше першоджерелам і є припустимими для нашої вибірки.
- 4) Розглянемо зв'язок чотирьох не взятих до уваги раніше елементів короткого п'ятифакторного опитувальника особистості ТІРІ та шкали резильєнтності Коннор-Девідсона (CD-RISK-25). Для екстраверсії Pearson's $r = 0,269$, що є десь на межі між низькою та середньою. Тобто не можна сказати про суттєвий вплив прагнення до активної соціальної взаємодії жінок нашої вибірки на їх резильєнтність. Це може сигналізувати про виснажливу дію високого навантаження соціальних взаємодій та необхідність приділення уваги до соціального оточення. Можливо, підвищення якості спілкування та прибирання зайвих соціальних контактів допомогло б жінкам що не мали досвіду вимушеного переміщення підвищити свої показники резильєнтності. Не виключено, що цей показник навпроти сигналізує про те, що жінки з високою резильєнтністю не завжди є екстраверсійними і ця особистісна характеристика не пов'язана з показником стресостійкості та опірності стресу.
- 5) Для показника дружелюбності Pearson's $r = 0,250$, тобто значення найменше з п'яти елементів ТІРІ. Це свідчить про низьку кореляцію дружелюбності та резильєнтності, хоча якщо переглянути відповіді опитуваних, то більшість людей заперечили свою конфліктність та підкреслили дружелюбність. Можливо, тут має місце бажання справити гарне враження про себе або жінки автоматично давали соціально

прийнятні відповіді. Або на запит допомоги з дослідженням дійсно відгукнулися лише доброзичливі та дружелюбні жінки. У будь-якому разі, відсутність суттєвих варіацій відповідей за даним пунктом ускладнило пошук кореляцій і в результаті ми не можемо сказати, чи пов'язана ця характеристика особистості з резильєнтністю нашої вибірки.

- б) Фактор добросовісності ТІРІ має кореляцію з сумарним балом шкали резильєнтності Pearson's $r=0,392$, що є вище середнього (дивитися рисунок 3.18). За описом авторів можна помітити, що ця характеристика схожа на елементи шкали зрілості мотивація та життєва установка, які теж дали схожі за значенням коефіцієнти кореляції. Тому природньо, що високий рівень особистісної відповідальності та наполегливості в досягненні мети також буде пов'язаний з вищими балами резильєнтності.

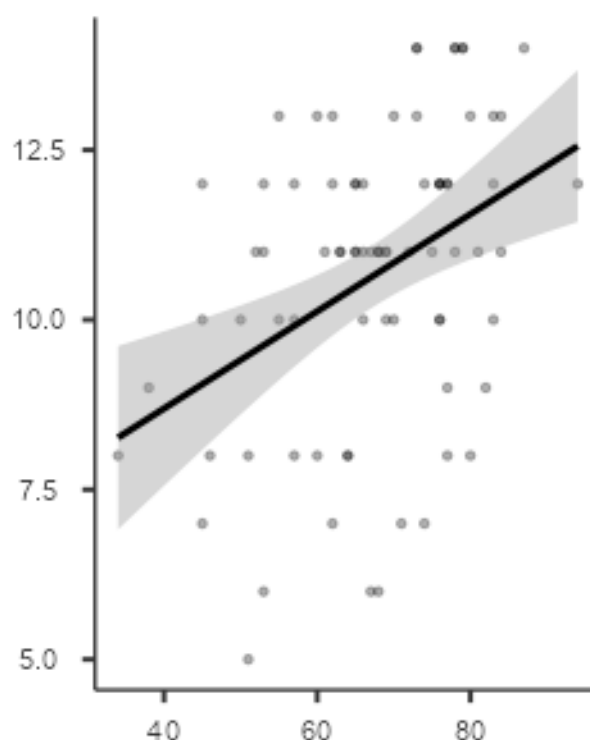
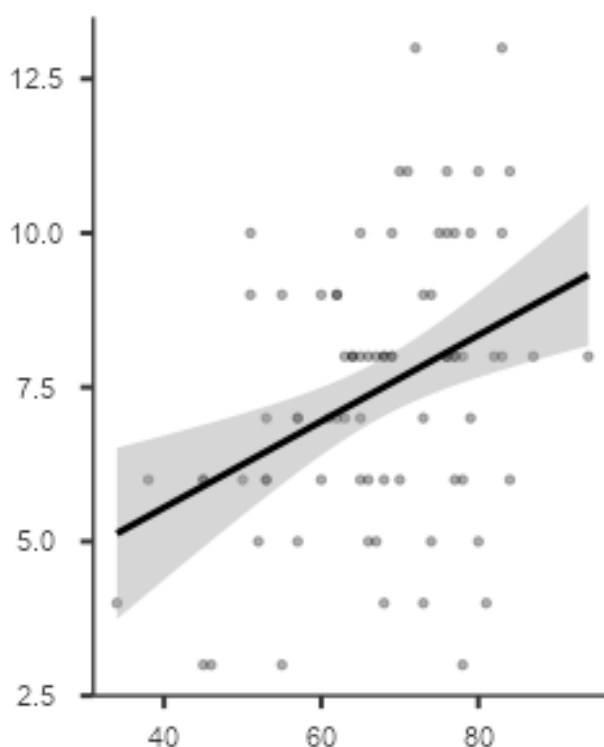


рис. 3.18.Графік кореляції шкали резильєнтності та фактору добросовісності ТІРІ

7) Останнім розглянемо фактор емоційної стабільності ТІРІ, який корелює зі шкалою резильєнтності з коефіцієнтом Pearson's $r=0,375$. Показник кореляції вище середнього і наближається до високого(див. рис. 3.19), тому ми можемо зазначити що в нашому дослідженні для нашої вибірки підтвердився очевидний зв'язок між здатністю особистості до стресостійкості, адаптації і навичкою долати перешкоди та рівнем резильєнтності за шкалою Коннор-Дэвидсона (CD-RISK-25).



*рис. 3.19.*Графік кореляції шкали резильєнтності та фактору емоційної стабільності ТІРІ

Якщо підсумувати **аналіз описових статистик** дослідження, то можна сказати що в результаті опитування було виявлено, що припущення про наявність значущих відмінностей в рівні резильєнтності між двома групами жінок - одна з яких не мала досвіду вимушеного переміщення, а друга переїжджала хоча б один раз - не підтвердилися. Результати тесту особистісної

зрілості Ю.З.Гільбуха показали, що жінки без досвіду вимушеного переїзду мали нижчий середній бал (26,5) порівняно з досліджуваними, які приїжджали (29,4), існувала також невелика перевага показників мотивації та близькості для другої групи. Тест соціальної адаптації Холмса-Рея показав, що жінки без досвіду вимушеного переїзду мали менше стресового навантаження, у порівнянні з другою групою. Крім того, встановлено, що жінки з нижчим показником стресу за тестом соціальної адаптації не звертаються до психолога, тоді як при вищому показнику досліджувані шукають допомоги у спеціалістів. Аналіз п'ятифакторного опитувальника особистості ТІРІ показав, що жінки з досвідом вимушеного переміщення мали трохи вищі показники екстраверсії і відкритості до нового досвіду, але менший показник емоційної стабільності порівняно з жінками без досвіду вимушеного переїзду.

Згідно з **кореляційним аналізом** нашого дослідження, ми зробили наступні висновки:

- Виявлено позитивний статистичний зв'язок між рівнем резильєнтності (виміряним за допомогою шкали CD-RISK-25) і відкритістю особистості (виміряним за допомогою короткого п'ятифакторного опитувальника особистості ТІРІ). Це означає, що жінки, які більш відкриті до нового досвіду, мають вищі показники резильєнтності.
- Встановлено кореляцію між резильєнтністю та загальним значенням балів тесту-опитувальника шкали особистісної зрілості Ю.З.Гільбуха. Це свідчить про те, що рівень психологічної зрілості пов'язаний з резильєнтністю. При вищих рівнях мотивації, самосприйняття, громадянської позиції, життєвих установок та здатності будувати міжособистісні відносини, особистість здатна розвивати якісну стійкість до стресу.
- Не виявлено кореляції між рівнем резильєнтності та компонентом ТІРІ, таким як дружелюбність. Також не спостерігається зв'язку між

резильєнтністю та компонентом особистісної зрілості - близькі стосунки з оточуючими.

- Для нашої вибірки підтвердився зв'язок між здатністю особистості до стресостійкості, адаптації і навичками подолання перешкод та рівнем резильєнтності за шкалою Коннор-Девідсона (CD-RISK-25).

3.2. Розробка практичних рекомендацій підвищення резильєнтності у жінок під час воєнного стану

Враховуючи, на основі результатів нашого дослідження, що відкритість новому досвіду, особистісна зрілість, добросовісність та емоційна стабільність позитивно корелюють з резильєнтністю, ми рекомендуємо українським жінкам звернути увагу на наступні аспекти життя для підвищення резильєнтності та рекомендації:

1. Варто збільшити відкритість до нових досвідів, розширюючи коло інтересів, займаючись самоосвітою і навчаючись новим способам вирішення проблем. Буде корисним розглянути можливість участі в тренінгах, семінарах або програмах саморозвитку, спрямованих на розвиток різних аспектів особистості, таких як лідерство, комунікація та самовдосконалення.[44, 65]
2. Розвивати самосвідомість шляхом вивчення своїх сильних сторін, цінностей та обмежень для усвідомлення своїх емоцій та реакцій на стресові ситуації, це допоможе ефективно керувати ними та зберігати позитивний настрій та емоційну стабільність.[77]
3. Важливо практикувати самопідтримку, звертати увагу на своє фізичне і психологічне здоров'я. Забезпечення належного сну, здорового харчування, регулярної фізичної активності та використання методів релаксації, таких як йога або медитація, позитивно впливає на рівень резильєнтності.[44]
4. Розвиток добросовісності і відповідальності також сприяє збільшенню резильєнтності і досягається зокрема постановкою реальних завдань і вимог, виконанням взятих на себе зобов'язань, прийняттям відповідальності, дотриманням моральних принципів. [65]
5. Варто також зосередити увагу на мотивації та життєвих установках, визначити цілі та знайти значущу мотивацію для досягнення цих цілей. Розвиваючи особистісні якості наполегливості та витримки, працюючи

над збереженням довготривалої мотивації та стійкості у досягненні мети, особистість вчиться переборювати труднощі та рухатися вперед навіть у складних ситуаціях. [69, 42]

Також варто згадати загальновідомі рекомендації для загального покращення стану особистості, які в тому числі позитивно впливають на такі складові резильєнтності, як адаптацію до змін, позитивне мислення, самоуправління, соціальну підтримку, фізичне і психологічне здоров'я, самосвідомість, гнучкість мислення:

- Підтримка фізичного та психічного здоров'я: важливо пам'ятати, що під час стресових ситуацій потрібно дбати про власне здоров'я. [58]Рекомендується дотримуватися режиму дня, правильно харчуватися та намагатися знаходити час на фізичні вправи, такі як йога або піший туризм, оскільки дозовані фізичні навантаження мають ефективний вплив на зниження стресу. [25]
- Створення підтримуючої атмосфери: важливо відчувати підтримку від близьких людей. Рекомендується знаходити час для спілкування з рідними, друзями або колегами та взаємодіяти з ними в теплих та позитивних ситуаціях. Важливо пам'ятати, що ефективність соціальної підтримки залежить від взаємодії між розвитком соціальних мереж таких як родина, професійні кола тощо та особистісними ресурсами. У стресових ситуаціях соціальна підтримка слугує як буфер від стресу та може запобігати розвитку психічних розладів. Вона також має позитивний вплив на самооцінку та міцність імунної системи, що сприяє зменшенню вразливості до хвороб. [34] Розвиток соціально-емоційних навичок може допомогти людині зберегти свою психічну стійкість та забезпечити її успішне функціонування в різних сферах життя [58]

- Розуміння своїх емоцій та їх природи: важливо розуміти свої емоції та вчасно відреагувати на них. Рекомендується відвідувати консультації психолога, який допоможе зрозуміти свої емоції та навчитися ефективним стратегіям копінгу.[64]
- Навчання стратегій релаксації та медитації: релаксаційні вправи та медитація можуть допомогти знизити рівень стресу та заспокоїти нервову систему. Медитація, аутогенне тренування, прогресивна м'язова релаксація та біологічний зворотний зв'язок є різними техніками медитативних практик. Вони сприяють зміцненню психічної та фізичної стійкості людини перед стресом, підвищують самооцінку й адекватну реакцію на подразники навколишнього середовища. Крім того, медитативні практики знижують тривожність і стабілізують психоемоційний стан. Рекомендується навчатися вправам релаксації та медитації, щоб зменшити стрес і підтримувати достатній рівень опірності стресу.[4, 32]

Висновки до розділу III

Аналізуючи дані дослідження і порівнюючи показники для жінок, що не мали досвіду вимушеного переміщення та тих, хто переїзжав хоча б один раз, можна зробити висновок, що жінки без досвіду вимушеного переїзду відчують вищий рівень безпеки порівняно з тими, хто мав такий досвід. Це може бути пояснено кількома факторами. По-перше, жінки без досвіду переїзду можуть мати більш оптимістичне сприйняття щодо безпеки в своєму житті. Вони можуть вважати своє оточення стабільним і безпечним, оскільки не мали досвіду небезпеки. Крім того, вони можуть мати вищу психологічну резильєнтність, що допомагає їм почуватися безпечніше навіть у стресових ситуаціях. Також важливою може бути соціальна підтримка, яку вони отримують від свого оточення, що сприяє почуттю безпеки. Нарешті, жінки, які мали досвід переїзду, можуть порівнювати свій поточний рівень безпеки з небезпеками, які вони пережили, і таке порівняння може знижувати їхню оцінку

безпеки. Також варто враховувати вплив засобів масової інформації, який може бути важким навантаженням для тих, хто переїхав, і шукає новини з фронту та рідних місць.

Наше припущення про те, що є значущі відмінності в рівні резильєнтності груп жінок, одна з яких не має досвіду вимушеного переміщення, а друга переїжджала хоча б один раз, не підтвердилися.

За результатом тесту особистісної зрілості Ю.З.Гільбуха для жінок, що не мали досвіду вимушеного переїзду (група 1), середній бал склав 26,5, а для досліджуваних, що переїзжали хоча б один раз (група 2), середній бал дорівнює 29,4. Можна також зазначити, що по окремим шкалам спостерігається невелика перевага показників мотивації та близькості для другої групи. Таким чином, жінки що переїзжали, демонструють вищий рівень особистісної зрілості.

Тест соціальної адаптації Холмса–Рея для групи осіб, що не мали досвіду вимушеного переїзду, показав середній результат балів 192, тоді як жінки що мали такий досвід, в середньому отримали навантаження в 247 балів, що є значно більшим. Тобто ми встановили, що фактичне стресове навантаження, пов'язане з особистим травмуючим досвідом, для жінок без досвіду вимушеного переїзду є меншим в порівнянні з другою групою. Також нами встановлено що жінки з середнім показником 192 не звертаються до психолога, тоді як при середній кількості 327 балів досліджувані користуються послугами спеціаліста. Це дуже тривожні показники, оскільки свідчать про те, що українські жінки, на превеликий жаль, готові приймати допомогу спеціаліста лише в стані психічного виснаження, при низькій опірності стресу.

Згідно даних п'ятифакторного опитувальника особистості ТІРІ (ТІРІ-UKR) у жінок, що мали досвід вимушеного переміщення, спостерігаються трохи вищі показники екстраверсії $9,85 > 9,28$, відкритості новому досвіду $10,2 > 9,78$, а показник емоційної стабільності навпаки суттєво менший $7,06 < 8,03$ в порівнянні з особами, що не мали досвіду вимушеного переїзду.

За даними кореляційного аналізу нашого дослідження, можна зробити наступні висновки:

- Існує позитивний статистичний зв'язок між рівнем резильєнтності (виміряної за допомогою шкали CD-RISK-25) і відкритістю особистості (вимірюваною за допомогою короткого п'ятифакторного опитувальника особистості ТІРІ). Тобто, жінки, які проявляють більшу відкритість до нового досвіду, мають вищі показники резильєнтності.
- Також наявна кореляція між резильєнтністю та сумарним значенням балів тесту-опитувальника шкали особистісної зрілості Ю.З.Гільбуха, що вказує нам на те, що рівень психологічної зрілості пов'язан з резильєнтністю і при вищих рівнях мотивованості, самосприйняття, громадянської позиції, життєвих установок та здатності будувати міжособистісні відносини особистість здатна розвивати якісно кращу стійкість до стресу.
- Нами не знайдено кореляцій між рівнем резильєнтності та таким компонентом ТІРІ як дружелюбність, також відсутній зв'язок між резильєнтністю та компонентом особистісної зрілості близькі стосунки з оточуючими.
- Для нашої вибірки підтвердився зв'язок між здатністю особистості до стресостійкості, адаптації і навичкою долати перешкоди та рівнем резильєнтності за шкалою Коннор-Девідсона (CD-RISK-25).

ВИСНОВКИ

В результаті теоретичного аналізу літератури з резильєнтності особистості були розглянуті проблеми вимірювання явища, а також складнощі у термінології, зокрема величезну кількість слів та термінів, якими українські і зарубіжні дослідники позначають одне і те саме явище.

При визначенні терміну резильєнтності було з'ясовано, що більшість дослідників визначають цей психічний феномен як процес і пов'язують його з позитивним відношенням до травматичної ситуації або відновленням після впливу стресу.

Виявлено, що резильєнтність включає в себе комплексні психологічні аспекти, які дозволяють особистості ефективно пристосовуватися до труднощів, стресу та травматичних ситуацій.

Також було виявлено, що резильєнтність піддається впливу різноманітних факторів. Серед них можна виділити генетичні, соціальні, психологічні та контекстуальні чинники, які спільно визначають рівень резильєнтності у людей. Розуміння цих факторів дозволяє більш точно оцінювати та працювати над розвитком резильєнтності.

В рамках подальшого аналізу першоджерел було розглянуто особливості прояву резильєнтності у жінок. З'ясовано, що жінки можуть виявляти високий рівень резильєнтності, особливо в контексті еміграції та вимушених переміщень під час воєнного стану. Вони проявляють здатність до адаптації, пошуку підтримки та знаходження позитивного сенсу в складних життєвих обставинах.

Досліджено також особливості резильєнтності жінок у надзвичайних ситуаціях воєнного характеру. Встановлено, що жінки можуть виявляти внутрішню силу і волю до виживання, використовуючи свої внутрішні ресурси та позитивні когнітивні стратегії.

Аналізуючи дані дослідження, можна зробити висновок, що жінки без досвіду вимушеного переміщення відчують вищий рівень безпеки порівняно

з тими, хто мав такий досвід. Це може пояснюватися декількома факторами. По-перше, такі жінки можуть мати оптимістичне сприйняття щодо безпеки, оскільки не мали досвіду небезпеки. Вони вважають своє оточення стабільним і безпечним. Крім того, вони можуть мати вищу психологічну резильєнтність, що допомагає їм почуватися безпечніше навіть у стресових ситуаціях. Важлива також соціальна підтримка, яку вони отримують від свого оточення, що сприяє почуттю безпеки. З іншого боку, жінки, які мали досвід переїзду, можуть порівнювати свій поточний рівень безпеки з небезпеками, які вони пережили, і таке порівняння може знижувати їхню оцінку безпеки. Також варто враховувати вплив масових засобів інформації, який може бути важким навантаженням для тих, хто переїхав, і шукає новини з фронту та рідних місць.

Наше припущення про те, що є значущі відмінності в рівні резильєнтності груп жінок, одна з яких не має досвіду вимушеного переміщення, а друга переїжджала хоча б один раз, не підтвердилися.

Результати тесту особистісної зрілості показали, що жінки без досвіду вимушеного переїзду (група 1) мали середній бал 26,5, тоді як у досліджуваних, що переїзжали (група 2), середній бал склав 29,4. Жінки з другої групи також мали незначну перевагу в показниках мотивації та близькості. Загалом, жінки, які переїзжали, проявляли вищий рівень особистісної зрілості.

У тесті соціальної адаптації Холмса-Рея, жінки без досвіду вимушеного переїзду мали середній бал 192, тоді як жінки з таким досвідом отримали в середньому 247 балів, що значно більше. Це свідчить про те, що фактичне стресове навантаження пов'язане з травмуючим досвідом, менше для жінок без досвіду вимушеного переїзду. Крім того, виявлено, що жінки з середнім показником 192 не звертаються до психолога, у той час як ті, хто мав середній показник 327 балів, шукали допомогу спеціаліста. Ці дані свідчать про тривожну тенденцію, що українські жінки шукають допомогу лише в стані психічного виснаження та низької стресостійкості.

Наше дослідження показало наступні висновки з даних кореляційного аналізу:

- Існує позитивний зв'язок між резильєнтністю (виміряною за допомогою шкали CD-RISK-25) і відкритістю особистості. Це означає, що жінки, які більш відкриті до нового досвіду, мають вищу резильєнтність.
- Є кореляція між резильєнтністю і загальним рівнем особистісної зрілості (виміряної за шкалою Ю.З.Гільбуха). Це означає, що рівень психологічної зрілості пов'язаний з резильєнтністю, особливо при вищих рівнях мотивації, самосприйняття, громадянської позиції, життєвих установок та здатності будувати міжособистісні відносини.
- Не виявлено зв'язку між резильєнтністю і компонентом дружелюбності у ТІРІ, а також між резильєнтністю і компонентом особистісної зрілості "близькі стосунки з оточуючими".
- Встановлено зв'язок між здатністю особистості до стресостійкості, адаптацією і доланням перешкод і рівнем резильєнтності за шкалою Коннор-Девідсона (CD-RISK-25).

Отже, на основі дослідження можна зробити висновок, що жінки, які не мали досвіду вимушеного переміщення під час воєнного стану, проявляють вищий рівень резильєнтності. Особистісна зрілість та успішна соціальна адаптація впливають на цей рівень резильєнтності. Дані висновки важливі для подальшого розуміння ролі особистісних характеристик в контексті резильєнтності та розвитку підходів до підвищення стресостійкості жінок у воєнних умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асонов Д, Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. PMGP [інтернет]. 25, Грудень 2019 [цит. за 08, Травень 2023]; 4(4):e0404219.
URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/219>
2. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: кол. монографія / За заг. ред. В. П. Садкового, О. В. Тімченка. Харків. Вид-во НУЦЗУ, 2017. 777 с.
3. Безпека життєдіяльності людини. Надзвичайні ситуації воєнного характеру
<https://westudents.com.ua/glavy/2641-nadzvichayn-situats-vonnogo-harakteru.html>
4. Васильченко, О. М., & Зубенко, М. В. (2021). Медитативні практики як техніки роботи із стресовими станами особистості. Вчені записки Університету «КРОК», (3 (63)), 189-194.
5. Воєнний стан. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Воєнний_стан (дата звернення: 09.09.2022).
6. Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки: Збірник тез I Міжнародної наукової конференції присвяченої 35 роковинам аварії на ЧАЕС, 22-23 квітня 2021 р. Тернопіль. ФОП Паляниця В. А., 2021 168 с.
7. Вторинна травматизація. URL: <https://teenergizer.org/2022/04/vtorinna-travmatizatsiya/> (дата звернення: 04.05.2023).
8. Горностай, П. (2020). Інформаційна травма: феноменологія і психопатологія. Проблеми політичної психології, 23(1), 38-53.
<https://doi.org/10.33120/popp-Vol23-Year2020-45>

9. Гильбух, Ю.З. Тест-опросник личностной зрелости. - Киев: Научнопрактический центр «Психодиагностика и дифференцированное обучение»: 1994. - 23 с.
- 10.Грішин Е.О. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. 2021. №64. С. 62-81.
- 11.Гура, Г. Н. Вплив особистісних очікувань на адаптацію підприємців та керівників бізнесу в умовах війни / Гура, Г. Н.. // Особистість, суспільство, війна: тези доповідей учасників міжнародного психологічного форуму (7 квіт. 2023 р., м. Харків, Україна) МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків. – 2023. – С. 67.
- 12.Данильчук С. М. Розвиток психічної саморегуляції у жінок-прикордонників в процесі їх практичної підготовки./Данильчук С. М.//Наука про цивільний захист як шлях становлення молодих вчених / Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції курсантів, студентів, ад'юнктів (аспірантів). –Черкаси: Черкаський інститут пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля НУЦЗ України, 2022. – 305 с.
- 13.Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с.
- 14.Карєба, А. О. Трансформація соціальних зв'язків жінок у декретній відпустці у зв'язку з епідемією КОВІД-19 = Transformation of women's social ties on maternity leave in connection with the KOVID-19 epidemic кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр» / А. О. Карєба ; науковий керівник д. соціол. н., професор І. В. Шапошникова ; Міністерство освіти і науки України ; Херсонський держ. ун-т, Ф-т психології, історії та соціології, Кафедра філософії, соціології та соціальної роботи. – Херсон : ХДУ, 2022. – 28 с.

15. Кердивар, В. В., & Христенко, В. Є. (2021). Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту. URL:<http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/13840>
16. Кліманська М., Галецька І. Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості ТІРІ (ТІРІ-UKR). Психологічний часопис : науковий журнал. 2021. № 3. Вип. 7. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, С. 57–74.
17. Кокур О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
18. Кокур О. М. и др. Збірник психодіагностичних методик для професійно-психологічного відбору кандидатів на військову службу за контрактом у Збройних Силах України. – 2021.
19. Корнєва Л. Гендерний аспект комунікації / Л. Корнєва // Філологічні науки. - 2013. - Вип. 13. - С. 106-113. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fil_Nauk_2013_13_19.
20. Кришталь, А. (2023). Сутність поняття «Синдром провини вцілілого» у контексті надання психологічної допомоги тимчасово переміщеним особам. Наукові перспективи (Naukovi perspektivi), (3 (33)). URL:[https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-3\(33\)-366-379](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-3(33)-366-379)
(дата звернення 26.05.2023)
21. Купенко О. и др. Дослідження соціальної стійкості вразливих груп. – 2022.
URL:http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/28485/1/Kupenko_Kostenko.pdf (дата звернення 16.05.2023)
22. 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. – С. 26 – 64.

- 23.Максименко, С. Д., Кісарчук, З. Г., Омельченко, Я. М., & Лазос, Г. П. (2017). Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам.
- 24.Мареніч, Г., Платонова, Д., & Самойлова, О. (2022). СИНДРОМ БІЖЕНЦЯ СЕРЕД СТУДЕНТІВ ХАРКІВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО МЕДИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ. Collection of scientific papers «ΛΟΓΟΣ», (November 11, 2022; Paris, France), 138-139.
- 25.Марчишин С. М. Експериментальне підтвердження стрес-лімітувального ефекту від дозованих фізичних навантажень / С. М. Марчишин, У. В. Сатурська // Здобутки клінічної і експериментальної медицини. - 2013. - № 2. - С. 261. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Zkem_2013_2_98
- 26.Марковець Л. О. Психологічні особливості поведінки людини у надзвичайних ситуаціях / Л. О. Марковець, І. С. Бибик // Безпека життя і діяльності людини: теорія та практика : збірник наук. праць Всеук. наук.-практ. конф., присвяченої Всесвітньому Дню цивільної оборони та Всесвітньому Дню охорони праці. (Полтава, 25–26 квітня 2019 р.) / упоряд., і ред.: В. П. Титаренко, А. М. Хлопов. – Полтава : ПНПУ, 2019. – С. 531-533. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу) <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/14751>
- 27.Оксамитна С. М. Гендерні ролі та стереотипи / С. М. Оксамитна // Основи теорії гендеру : навчальний посібник / [відп. ред. М. М. Скорик ; редкол. : В. П. Агеєва, Л. С. Кобелянська, М. М. Скорик]. - Київ : К.І.С., 2004. - С. 156-180.
- 28.Офіційна сторінка facebook пресслужби Міністерства охорони здоров'я України про “синдром біженця” <https://www.facebook.com/moz.ukr/posts/393834066104149>
- 29.Педоренко, В. М. (2022). Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (5), 5-10. URL:<https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.5.1>

30. Попович Я. Емпіричне дослідження життєстійкості майбутніх психологів у складних життєвих ситуаціях./Попович Я.// Наука і молодь – 2021: пріоритетні напрями глобалізаційних змін: матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених (м. Київ, 16 квітня 2021 рік.). – К.: Навчально-науковий інститут менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти», 2021. – С. 110-104
31. Прокоф'єва Л. Аналіз феномену «резилієнтність»: вивчення та перспективи. Сучасна психологія: проблеми та перспективи. Збірник наукових праць. Ізмаїл: РВВ ІДГУ, 2021. С. 122-127. URL: <http://idgu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/06/suchasna-psyholohija-29.04.2021-vur.2.pdf#page=123> (дата звернення 22.05.2023)
32. Форманюк, А. (2018). Трансцендентальна медитація як засіб психологічної допомоги вимушеним переселенцям. Міністерство освіти і науки України Маріупольська міська рада Донецький державний університет управління кафедра гуманітарних дисциплін благодійний фонд «Карітас Маріуполь», с. 166.
33. Шатило, О. (2022). Зв'язок self-compassion і тривожності в осіб з андрогінною гендерною ідентичністю. Рекомендовано до друку вченою радою Житомирського державного університету ім. Івана Франка (протокол № 9 від 28 квітня 2023 року), 41.
34. Шпильовий, Я. В. (2016). Особливості соціальної підтримки у жінок з невротичними тривожно-депресивними розладами різного психогенезу (вимушених переселенців та дружин військовослужбовців—учасників антитерористичної операції. Український вісник психоневрології, (24, вип. 4), 102-104.
35. Яценко, Р. О. (2020). Емпатія і гендерні особливості емпатії.

- URL:<http://info.dgu.edu.ua/bitstream/123456789/333/1/%D0%AF%D1%86%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%A0.%D0%9E..pdf> (дата звернення 22.05.2023)
36. Aburn, G., Gott, M., & Hoare, K. (2016). What is resilience? An integrative review of the empirical literature. *Journal of advanced nursing*, 72(5), 980-1000.
 37. Adams, R. E., Figley, C. R., & Boscarino, J. A. (2008). The compassion fatigue scale: Its use with social workers following urban disaster. *Research on social work practice*, 18(3), 238-250.
 38. American Psychological Association. (2023). Resilience. URL: <https://www.apa.org/topics/resilience>
 39. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5)*. — Arlington, VA: American Psychiatric Publishing, 2013. — 992 p.
 40. Aoláin, F. N., Cahn, N., Haynes, D. F., & Valji, N. (Eds.). (2017). *The Oxford handbook of gender and conflict*. Oxford University Press.
 41. Bolotova, O. (2019). *Reziliientnist yak rysa, reziliientnist yak protses: tretii shliakh, osobystist u kryzovykh umovakh ta krytychnykh sytuatsiiakh zhyttia*. Sumy: SumDPU imeni AS Makarenka.
 42. Booth, J. W., & Neill, J. T. (2017). Coping strategies and the development of psychological resilience. *Journal of Outdoor and Environmental Education*, 20, 47-54., J. W., & Neill, J. T. (2017). Coping strategies and the development of psychological resilience. *Journal of Outdoor and Environmental Education*, 20, 47-54.
 43. Brooks, S., Amlot, R., Rubin, G. J., & Greenberg, N. (2020). Psychological resilience and post-traumatic growth in disaster-exposed organisations: overview of the literature. *BMJ Mil Health*, 166(1), 52-56.

44. Brown, B. L. (1996). Career resilience. ERIC Clearinghouse on Adult, Career, and Vocational Education, Center on Education and Training for Employment, College of Education, the Ohio State University.
45. Calhoun L. G., Tedeschi R. G. Positive aspects of critical life problems: Recollections of grief //Omega-Journal of Death and Dying. – 1990. – T. 20. – №. 4. – C. 265-272.
46. Calhoun L. G., Tedeschi R. G. Posttraumatic growth: The positive lessons of loss. – 2001.
47. Caldeira, S., & Timmins, F. (2016). Resilience: synthesis of concept analyses and contribution to nursing classifications. *International nursing review*, 63(2), 191-199.
48. Connor K.M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. *Depression and Anxiety*. – 2003. – № 18. – p. 76
49. Cosco, T. D., Kaushal, A., Hardy, R., Richards, M., Kuh, D., & Stafford, M. (2017). Operationalising resilience in longitudinal studies: a systematic review of methodological approaches. *J Epidemiol Community Health*, 71(1), 98-104.
50. CD-RISC The Connor-Davidson Resilience Scale
URL: <http://www.connordavidson-resiliencescale.com/user-guide.php>
51. Chen, S., & Bonanno, G. A. (2020). Psychological adjustment during the global outbreak of COVID-19: A resilience perspective. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S51.
52. Chmitorz, A., Kunzler, A., Helmreich, I., Tüscher, O., Kalisch, R., Kubiak, T., ... & Lieb, K. (2018). Intervention studies to foster resilience—A systematic review and proposal for a resilience framework in future intervention studies. *Clinical psychology review*, 59, 78-100.
53. Davidson JRT. Connor-Davidson Resilience Scale (CDRISC) Manual. Unpublished. 08-19-2018, accessible at www.cdrisc.com

54. Deshields, T. L., Heiland, M. F., Kracen, A. C., & Dua, P. (2016). Resilience in adults with cancer: development of a conceptual model. *Psycho-Oncology*, 25(1), 11-18. URL: <https://doi.org/10.1002/pon.3800>
55. Ditel, Claudia. (2022). Women's Transformative Power in the Nagorno-Karabakh Conflict. 10.1007/978-3-031-16659-4_11. URL: https://www.researchgate.net/publication/366155233_Women's_Transformative_Power_in_the_Nagorno-Karabakh_Conflict
56. Gabriel, R., Ferrando, L., Cortón, E. S., Mingote, C., García-Camba, E., Liria, A. F., & Galea, S. (2007). Psychopathological consequences after a terrorist attack: An epidemiological study among victims, the general population, and police officers☆. *European Psychiatry*, 22(6), 339-346.
57. Gosling, S. D., Rentfrow, P. J., & Swann Jr, W. B. (2003). A very brief measure of the Big-Five personality domains. *Journal of Research in personality*, 37(6), 504-528.
58. Greenberg, J. S. *Comprehensive stress management.*, McGraw-Hill Education, 2021
59. Guthrie, K. L., Chunoo, V. S., & Teig, T. (2021). Leadership Education: Teaching Resilience for Future Success. *Journal of Higher Education Policy And Leadership Studies*, 2(3), 58-75.
60. Holmes T.H., Rahe R.H. The Social Readjustment Rating Scale // *Journal of Psychosomatic Research*. 1967. Vol. 11. P. 213-218;
61. Hill, Yannick & Den Hartigh, Ruud & Meijer, Rob & Jonge, Peter & Van Yperen, Nico. (2018). The Temporal Process of Resilience. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. URL: https://www.researchgate.net/publication/328840846_The_Temporal_Process_of_Resilience
62. Huang, Y., Huang, Y., Bao, M., Zheng, S., Du, T., & Wu, K. (2019). Psychological resilience of women after breast cancer surgery: a cross-sectional study of associated influencing factors. *Psychology, health & medicine*, 24(7), 866-878.

63. Kravchuk, S. L. (2020). Willingness to forgiveness as a predictor of mental health and psychological resilience of displaced persons from the zone of military conflict in Eastern Ukraine. *Social welfare: interdisciplinary approach*, 10(1), 21-34.
64. Marusynets, M., & Shevchenko, R. (2018). Методи формування стресостійкості жінки-управлінця. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*, 4(10), 143-157.
65. McDonald, G., Jackson, D., Wilkes, L., & Vickers, M. H. (2012). A work-based educational intervention to support the development of personal resilience in nurses and midwives. *Nurse Education Today*, 32, 378-384.
66. Vizniuk, I. M. & Polishchuk, A. S. (2020). The level of psychological resilience of a student in conditions of distance learning. *Insight: the psychological dimensions of society*, 3, 57-68. DOI: 10.32999/2663-970X/2020-3-4
URL: https://scholar.archive.org/work/uhvwiqzmg5dolksdoiwlcpcqja/access/wa_yback/http://insight.journal.kspu.edu/index.php/insight/article/download/42/37/
67. Vella, S. L. C., & Pai, N. B. (2019). A theoretical review of psychological resilience: Defining resilience and resilience research over the decades. *Archives of Medicine and Health Sciences*, 7(2), 233-239.
68. Pai, N., & Vella, S. L. (2018). Can one spring back from psychosis? The role of resilience in serious mental illness. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*. URL: <https://psycnet.apa.org/record/2018-54670-014>
69. Patterson, J. L., & Kelleher, P. (2005). *Resilient School Leaders: Strategies for Turning Adversity into Achievement*. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development.
70. Puri, R. (2016). Does hardiness improve resilience. *International Journal of Engineering Technology Science and Research*, 3(4), 47-49.
71. Regier, D. A., Kuhl, E. A., & Kupfer, D. J. (2013). The DSM-5: Classification and criteria changes. *World psychiatry*, 12(2), 92-98.

72. Rose, E. J., Picci, G., & Fishbein, D. H. (2019). Neurocognitive precursors of substance misuse corresponding to risk, resistance, and resilience pathways: Implications for prevention science. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 399.
73. Richardson, Glenn E. "The metatheory of resilience and resiliency." *Journal of clinical psychology* 58.3 (2002): 307-321.
URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/jclp.10020>
74. Russo-Netzer, P., & Ben-Shahar, T. (2011). 'Learning from success': A close look at a popular positive psychology course. *The Journal of Positive Psychology*, 6(6), 468-476.
URL: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17439760.2011.634823>
75. Stainton A, Chisholm K, Kaiser N et al. Resilience as a multimodal dynamic process. *Early Interv Psychiatry*. 2018;13(4):725-32. URL: <https://doi.org/10.1111/eip.12726> PMID: 30126047
76. Sanderson B, Brewer M. What do we know about student resilience in health professional education? A scoping review of the literature. *Nurse Educ Today*. 2017; 58:65-71. URL: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2017.07.018> PMID: 28898767
77. Sherman, D. K., & Cohen, G. L. (2006). The psychology of self-defense: Self-affirmation theory. *Advances in experimental social psychology*, 38, 183-242.
78. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. " Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence" // *Psychological inquiry*. – 2004. – T. 15. – №. 1. – С. 1-18.
79. Ten Hove, J., & Rosenbaum, P. (2018). The concept of resilience in childhood disability: Does the International Classification of Functioning, Disability and Health help us?. *Child: Care, Health and Development*, 44(5), 730-735.
URL: <https://doi.org/10.1111/cch.12590>

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест-опитувальник особистісної зрілості Ю. Гільбуха

Інструкція: Вам пропонуються запитання та варіанти відповідей на них. Відповідно кожного запитання вибором фіксується лише одна із запропонованих готових відповідей, індекс якої виписується на окремому аркуші. Відповіді на запитання мають бути максимально правдивими та щирими.

1. Спосіб, у який більшість моїх учителів спілкується зі мною, такий, що вони:
 - а) намагаються постійними зауваженнями зробити моє життя нестерпним;
 - б) виявляють тенденцію критикувати мене скрізь, де тільки це можливо;
 - в) виявляють байдужість до мене до того часу, доки я підкоряюся встановленим ними правилам та виконую роботу задовільно;
 - г) недостатньо вимогливі до моєї роботи;
 - д) мало винагороджують мене за добросовісне виконання обов'язків;
 - е) вказують на мої недоліки та винагороджують, коли я цього заслуговую;
 - ж) не можу відповісти на це запитання.

2. Граючи в шахи, шашки та інші ігри, я, зазвичай, на програш реагую так:
 - а) намагаюся виявити причини неуспіху, щоб удосконалити свої уміння;
 - б) захоплююся майстерністю супротивника, це почуття «забиває» усі інші переживання;
 - в) переживаю почуття власної неповноцінності по відношенню до супротивника;
 - г) усвідомлюю, що натомість я кращий за інших у інших справах і, таким чином, за бажання зможу досягти успіху і в цій грі;

д) усвідомлюю відносну незначущість поразки або перемоги у таких видах ігор, а також швидко про це забуваю;

е) прагну будь що добитися реваншу;

ж) не можу відповісти на це запитання.

3. Коли змушений відмовитися від якогось плану або домагань (наприклад, перемогти на олімпіаді, розбагатіти, стати кращим студентом групи, відправитися у закордонну подорож тощо), я знаходжу, що:

а) буду нещасним до кінця життя;

б) маю стільки інших інтересів, що швидко знайду щось натомість;

в) сповнений рішучості досягти здійснення свого плану за будь-яку ціну, навіть якщо на це потрібно буде все життя;

г) намагаюся винести із невдачі якнайбільше життєвих уроків;

д) ні на що інше не міг сподіватися;

е) буду нещасним впродовж певного часу, але здолаю цей стан;

ж) не можу відповісти на це запитання.

4. Міра, якою люди мені подобаються за своїм характером:

а) або дуже висока, або нульова;

б) при першому знайомстві люди можуть мені подобатись, але не на стільки, щоб я одразу ж захотів стати їх найкращим другом;

в) кожна людина начебто подобається мені при першій зустрічі, але потім я часто переживаю розчарування;

г) люди мені подобаються тільки у тому випадку, якщо я їх знаю дуже гарно;

д) мені ніхто не подобається;

е) багато хто мені певною мірою подобається;

ж) не можу відповісти на це запитання.

5. Я схильний повідомляти про свої невдачі, промахи малознайомим людям наступним чином:

- а) розповідаю про них, коли здається, що це викликає у когось ширий інтерес;
- б) як би ненароком розповідаю про свої невдачі і тільки тоді, коли це доречно у процесі розмови;
- в) інколи згадую про свої невдачі з метою вилити душу та викликати співчуття у співрозмовника;
- г) як правило, не згадую про свої невдачі, щоб не створювати проблем для співрозмовника;
- д) часто не можу втриматися від бажання пожалітися на свої невдачі;
- е) свої невдачі намагаюсь видати за успіхи; ж) не можу відповісти на це запитання.

6. Люди, чия думка відрізняється від моєї:

- а) інколи виявляються правими;
- б) зазвичай є достатньо підготовленими і тому впевненими у собі;
- в) просто недостатньо досвідчені;
- г) знаходять для себе задоволення у тому, що мають власну думку;
- д) висловлюють іншу думку з даного питання суто з почуття протиріччя;
- е) нерідко компетентніші та інтелектуально розвиненіші за мене;
- ж) не можу відповісти на це запитання.

7. Я надаю перевагу у грі або змаганні такому супротивнику, який:

- а) є майстром і виявляє кращі уміння, так як у такому випадку у мене буде більше шансів удосконалити свої уміння;
- б) дещо вміліший за мене; у цьому випадку випробування більше стимулює мене;
- в) є рівним мені за силою; у цьому випадку обидва супротивники показують свій максимум і мають рівні шанси отримати перемогу;
- г) слабший за мене і я знаю, що можу у нього виграти;
- д) буде сам намагатися, щоб я виграв і зберіг віру у свої сили;
- е) дещо слабший за мене, і у мене буде шанс виграти;
- ж) не можу відповісти на це запитання.

8. Для мене життя варте чогось лише тією мірою, в якій я можу:

- а) досягти успіхів у всій своїх починаннях;
- б) повністю реалізувати свій творчий потенціал;
- в) отримати у своє розпорядження усі необхідні матеріальні блага у готовому вигляді і займатися лише хобі;
- г) мати можливість добувати засоби для свого власного розвитку;
- д) мати можливість для порівняно спокійного життя;
- е) вести забезпечений, безтурботний спосіб життя;
- ж) не можу відповісти на це запитання.

9. Моя тенденція дискутувати з колегами виявляється у тому, що:

- а) мені важко утриматися від суперечки з будь-якого питання;
- б) зазвичай я приймаю участь у дискусіях, якщо тема мене цікавить;
- в) я рідко сперечаюсь з будь з ким, тому що зазвичай диспутанти прагнуть не до істини, а до визнання своєї точки зору;
- г) не люблю втягуватися у дискусії через їх сумбурність;
- д) не люблю дискусії, тому що рідко виходжу із них переможцем;
- е) уникаю участі в дискусіях через свою сором'язливість;
- ж) не можу відповісти на це запитання.

10. Коли хтось із членів моєї родини критикує мене, то моєю звичною реакцією є:

- а) проаналізувати причини та мотиви критики;
- б) поцікавитися у автора критики її обґрунтуванням та врахувати їх у своїх наступних діях;
- в) нічого не сказати, забути про неї;
- г) при нагоді самому покритикувати опонента;
- д) за впевненості у своїй правоті захистити себе;
- е) нічого не сказавши, затаїти проти критика «зуб»;

ж) не можу відповісти на це запитання.

11. У своїх намаганнях досягти успіху у житті я покладаюсь, у першу чергу, на:

- а) допомогу сім'ї, батьків;
- б) власні зусилля та наполегливість;
- в) відсутність могутніх ворогів;
- г) везіння;
- д) наявність впливових знайомих;
- е) наявність вірних друзів;
- ж) не можу відповісти на це запитання.

12. Стосовно довіри до людей я притримуюсь того принципу, що:

- а) потрібно людям довіряти, але при цьому усіх без винятку перевіряти;
- б) довіряти не можна нікому, навіть самому собі;
- в) певною мірою довіряти потрібно кожній людині;
- г) усе залежить від конкретної людини: одній можна довіряти повністю, іншій – зовсім не можна довіряти;
- д) люди зазвичай не виправдовують нашої довіри;
- е) надмірна довірливість – мій найбільший недолік;
- ж) не можу відповісти на це запитання.

13. Моя реакція на думку про власну смерть полягає:

- а) у сильному відштовхуванні цієї думки;
- б) у тому, що я думаю про смерть і мрію, щоб вона була миттєвою;
- в) у тому, що я приймаю це як належне у якості того, чого уникнути неможливо, і часто про це не думаю;
- г) у тому, що я часто про це роздумую, мріючи мати сильну волю для гідної зустрічі зі смертю;
- д) у тому, що я боюся смерті, але не часто говорю про це з іншими;

е) думаю про смерть і боюся її лише під безпосереднім враженням від звістки про чийсь смерть;

ж) не можу відповісти на це запитання.

14. Міра, якою я намагаюся скласти сприятливе враження на інших людей, виявляється у тому, що я:

а) будую з цього приводу певні плани та присвячую цьому багато часу;

б) рідко заздалегідь планую робити це, але, якщо представляється можливість, намагаюся скласти хороше враження;

в) присвячую цьому мало часу;

г) не люблю цієї тенденції в інших і ніколи не роблю цього сам;

д) дуже глибоко та довго страждаю, якщо виявляється, що про мене склалось несприятливе враження серед людей, яких я поважаю;

е) переживаю приємне почуття, якщо виявляється, що про мене склалось сприятливе враження;

ж) не можу відповісти на це запитання.

15. Стикаючись із незвичною проблемою в особистих справах, я:

а) ніколи не вагаюсь одразу ж звернутися за допомогою до когось, хто знає про це більше, ніж я;

б) якщо є можливість, одразу ж прошу когось із друзів допомогти мені;

в) дуже рідко турбую когось із друзів проханням допомогти мені;

г) ніколи не звертаюсь за допомогою до сторонніх;

д) докладую всіх зусиль для її вирішення перед тим, як звернусь до когось за допомогою;

е) після деяких вагань звертаюсь до друзів за допомогою;

ж) не можу відповісти на це запитання.

16. Моє ставлення до родичів і друзів таке, що я:

а) ціную тих, хто є для мене близькими за своїми духовними інтересами;

- б) ціную тих, хто стимулює мене в інтелектуальному плані;
- в) мені потрібно більше друзів і родичів, ніж я маю на сьогоднішній день; г) тієї кількості друзів та родичів, яку я зараз маю, мені достатньо;
- д) вони не є необхідними для мого щастя;
- е) ціную тих, хто, як і я, цікавиться, в основному, матеріальними речами;
- ж) не можу відповісти на це запитання.

17. Коли хтось із членів моєї родини несправедливо, як мені здається, критикує мене або просто чіпляється до мене, моєю звичайною реакцією є:

- а) обурюватися, але нічого не говорити у відповідь;
- б) підтримувати мир у сім'ї, погоджуючись із критиком і улещуючи його; в) нічого не говорити, але намагатися згодом звести рахунки;
- г) намагатися зрозуміти, чому мене критикують, і, виявляючи витримку, гідно захистити себе;
- д) не приймати почуте близько до серця, тому що згодом все владнається;
- е) розсердившись, вступити у суперечку;
- ж) не можу відповісти на це запитання.

18. Спосіб, у який я реаую на релігію, полягає у тому, що я:

- а) не потребую ніякої релігії, але думаю, що для більшості людей вона необхідна;
- б) читаю і роблю висновки у зв'язку з різними релігіями і в результаті згодом вирішу для себе це питання;
- в) займають пошуком власної релігії, яка, як я сподіваюсь, згодом буде мене влаштовувати;
- г) маю релігію, яка мене задовольняє;
- д) вважаю релігію моїх батьків найприйнятнішою для мене;
- е) приймаю релігію моїх батьків, хоч вона мене й не задовольняє;
- ж) не можу відповісти на це запитання.

19. Міра, якою я читаю та вивчаю інформацію про соціально-політичні і економічні зміни в інших країнах, виявляється в тому, що я:

- а) абсолютно не цікавлюсь такою інформацією;
- б) надто зайнятий вирішенням власних проблем, щоб багато думати про проблеми, які існують в інших частинах світу;
- в) роблю це дуже рідко і у випадкових обставинах;
- г) виявляю до неї інтерес мінімальною мірою;
- д) роблю це із задоволенням, але без якихось конкретних висновків для своєї країни;
- е) прагну вивчити умови в інших частинах світу, щоб співставити з ними становище у власній країні та мріяти про його покращення;
- ж) не можу відповісти на це запитання.

20. Вимушений публічно виступати, я знаходжу, що:

- а) це надзвичайно важко та я починаю ніяковіти та заїкатися;
- б) це важко, але я можу володіти собою без видимих ознаках ніяковіння;
- в) це надзвичайно важко, але оскільки під питанням моя самоповага, не намагаюсь ухилитися;
- г) зазвичай я можу говорити без особливих зусиль;
- д) я часто переживаю задоволення, висловлюючись публічно;
- е) це важко, оскільки я не відчуваю впевненості у благонадійності аудиторії;
- ж) не можу відповісти на це запитання.

21. Міра, якою я читаю і вивчаю інформацію про соціальні, політичні або економічні зміни у власній країні виявляється у тому, що я:

- а) читаю багато з того, що стосується цієї проблеми, тому що мене глибоко хвилюють події, які відбуваються у нашому суспільстві;
- б) читаю таку інформацію тільки тоді, коли більше нічого читати або коли я вимушений це робити;
- в) читаю таку інформацію відносно систематично;

- г) вважаю це заняття безглуздом, оскільки пересічна людина все рівно ні на що впливати не може;
- д) читаю таку інформацію тільки для того, щоб за нагоди бути здатним прийняти участь у її обговоренні;
- е) глибоко байдужий до всього, що виходить за межі моїх особистих справ;
- ж) не можу відповісти на це запитання.

22. Моєю реакцією на позитивну публікацію у пресі мого імені або імені когось із моїх рідних та близьких є:

- а) я переживаю задоволення і часто з гордістю показую відповідне місце своїх друзям та знайомим;
- б) в душі переживаю приємне почуття, але утримуюсь від будь-яких його проявів;
- в) при вигляді свого імені у пресі не відчуваю ніякого радісного хвилювання, оскільки розумію нікчемність цієї події;
- г) спочатку переживаю приємне почуття, але одразу ж забуваю про цю подію;
- д) переживаю приємне почуття, хоч і вважаю, що це вияв душевного марнославства;
- е) впродовж деякого часу переживаю приємне почуття, про яке можу стримано розповісти рідним та близьким;
- ж) не можу відповісти на це запитання.

23. Моє ставлення до передбачень, прикмет, передчуттів виявляється у тому, що:

- а) на своєму життєвому досвіді я впевнився: вони майже завжди знаменують успіх або невдачу у якійсь діяльності;
- б) вони зазвичай знаменують успіх або невдачу у якійсь діяльності;
- в) я не можу вирішити, чи це випадковість, чи вони дійсно знаменують певні події;
- г) я не вірю, що вони щось знаменують, і тому не запам'ятовую їх;

- д) я розумію, що вони хибні, але ловлю себе на увазі до них;
- е) долаючи їх вплив на мене, дію їм всупереч;
- ж) не можу відповісти на це запитання.

24. Міра моєї активності у групі характеризується тим, що я:

- а) завжди прагну грати провідну роль у дискусіях;
- б) інколи встряю у дискусію, навіть коли не досить компетентний в обговорюваному питанні;
- в) не приймаю участі у дискусіях, якщо не впевнений у істинності та цінності того, про що збираюся сказати;
- г) ніколи не приймаю участі у дискусіях, оскільки не вірю у їх користь;
- д) приймаю участь, якщо потрібно підтримати дискусію, але не керувати нею;
- е) завжди приймаю участь у дискусіях, хоч і не прагну до лідерства;
- ж) не можу відповісти на це запитання.

25. Міра, якою я звертаюсь до провидців, виявляється у тому, що вони:

- а) можуть бути корисними тільки тоді, коли зіштовхуєшся зі складною проблемою і не знаєш, яке прийняти рішення;
- б) інколи можна звернутися і до них – коли знаєш, що друзі також збираються це зробити (заради розваги);
- в) заслуговують на те, що консультиватися у них за кожної нагоди;
- г) ніколи не варто їх відвідувати, тому що вони шахраї;
- д) володіють дивовижною інтуїцією, яка дозволяє їм інколи вірно передбачати долю людини;
- е) непогані психологи;
- ж) не можу відповісти на це запитання.

26. Міра, якою я йду на фінансовий ризик, виявляється у тому, що я:

- а) часто значно ризикую, тому що, якщо виграю, я виграю багато;
- б) йду на серйозний ризик тільки тоді, коли баланс очевидно на мою користь;

- в) не допускаю серйозного ризику і у випадку програшу не підпадаю під владу ніякого азарту;
- г) використовую навіть невеликі шанси, тому що за цих умов у випадку програшу зможу продовжувати свої спроби;
- д) не покладаюсь ні на який випадок; надаю перевагу стовідсотковій гарантії;
- е) не можу жити без постійного ризику;
- ж) не можу відповісти на це запитання.

27. Моє ставлення до світу у цілому виявляється у тому, що:

- а) він переповнений злом, і я не чекаю від нього нічого радісного;
- б) він має багато принад, тому важко комусь залишитися безгрішним, але все рівно прагнути цього потрібно;
- в) світ є цікавою панорамою; я прагну докласти всі свої зусилля для його вдосконалення;
- г) світ може бути гарним, якщо життя людей буде наповнене достоїнством та істинною добротою; потрібно докладати всі свої зусилля для цього;
- д) я живу тільки один раз, тому маю намір насолоджуватися життям, а не мріяти про благо усього людства;
- е) я є частиною світу, хороший він чи поганий, тому приймаю його таким, який він є;
- ж) не можу відповісти на це запитання.

28. Враховуючи, що кожна людина хоче мати багато грошей для задоволення своїх потреб, я також хочу більше грошей для того, щоб:

- а) жити, ні в чому собі не відмовляючи, мати найкращий дім, найкращий автомобіль, багато красивого та модного одягу тощо;
- б) здійснити свої життєві плани, такі як удосконалення свого бізнесу або професійних здібностей, отримання високоякісної освіти тощо;
- в) мати можливість купувати лотерейні білети, жетони для ігрових автоматів тощо;

- г) мати можливість допомагати родичам та близьким людям, які цього потребують;
- д) застрахувати своє життя;
- е) щоб у мене була можливість робити те, що бажаю;
- ж) не можу відповісти на це запитання.

29. Читаючи щоденні газети, моє ставлення до матеріалів, що стосуються моєї майбутньої професії, виявляється у тому, що:

- а) завжди уважно прочитую такі матеріали;
- б) читаю тільки ті матеріали, які особливо мені цікаві;
- в) дуже рідко читаю щось про свою професію; мені вистачає того, що я маю в навчанні;
- г) рідко читаю матеріали про свою професію;
- д) не читаю такі матеріали, тому що вони видаються мені нудними;
- е) ненавиджу такі матеріали, тому що не люблю свою професію;
- ж) не можу відповісти на це запитання.

30. Як би ви вчинили, якщо б керівництво наполегливо стало пропонувати посаду, для отримання якої у вас, як ви самі розумієте, немає достатніх даних, але яку вам дуже б хотілося отримати:

- а) рішуче б відмовилися, пояснюючи відмову невідповідністю вашої кандидатури пропонованій посаді;
- б) погодилися б, боячись викликати своєю відмовою невдоволеність;
- в) погодилися б, але тільки за умови, що буде наданий тривалий випробний термін, за час якого ви докладете максимум зусиль для заповнення тих пробілів, які у вас є;
- г) одразу погодилися б, діючи за принципом «не святі горшки ліплять»;
- д) погодилися б після деяких вагань, виходячи з того, що люди, які займають схожі посади, нічим не кращі за вас;

е) погодилися б, але тільки тимчасово виконуючим обов'язки – ніби допомогти справі;

ж) не можу відповісти на це запитання.

31. У будинку відпочинку ви жили в одному номері з людиною, з якою у вас виявилось багато спільного. На прощання обмінялися номерами телефонів. Яка вірогідність того, що у майбутньому ви першим намагатиметесь поновити контакт:

а) 100%;

б) 80%;

в) 60%;

г) 40%;

д) 20%;

е) 0%;

ж) не можу відповісти на це запитання.

32. Якщо б у вас були для цього необмежені можливості, то як часто ви зустрічалися б для сокровенних розмов зі своїми близькими друзями, цікавлячись їх проблемами, намірами:

а) щоденно;

б) приблизно 3 рази на тиждень;

в) приблизно 2 рази на тиждень;

г) 1 раз на тиждень;

д) 1 раз на 2 тижні;

е) 1 раз на місяць;

ж) не можу відповісти на це запитання.

33. ч. (Варіант для юнаків). Як би ви повелися в ситуації нерозділеного кохання за наявності щасливого суперника, щодо достоїнств якого ви маєте великий сумнів:

- а) залишили б цю пару у спокої і намагалися якнайшвидше загасити своє почуття, шукаючи заміну серед інших дівчат;
- б) доклали б усіх зусиль для дискредитації конкурента в очах вашої обраниці;
- в) зберігали б і не приховували своє почуття, але, маючи власну гідність, ніяк би його не нав'язували;
- г) погодилися б із роллю відданого друга, якому ваша обраниця жаліється на те, що їй не відповідають взаємністю (робили б це з надією на її прозріння);
- д) намагалися б стати для цієї пари відданим другом, щоб мати можливість частіше зустрічатися зі своєю коханою;
- е) мовчки і безсило б страждали від горя;
- ж) не можу відповісти на це запитання.

33. ж. (Варіант для дівчат). Як би ви повелися в ситуації нерозділеного кохання за наявності щасливої суперниці, щодо достоїнств якої ви маєте великий сумнів:

- а) залишили б цю пару у спокої і намагалися якнайшвидше загасити своє почуття, переключивши свою увагу на спілкування з іншими людьми;
- б) доклали б усіх зусиль для дискредитації конкурентки в очах вашого обранця;
- в) зберігали б і не приховували своє почуття, але, маючи власну гідність, ніяк би його не нав'язували;
- г) мовчки і безсило би страждали від горя;
- д) доклали б усіх зусиль для того, щоб виключити можливість навіть випадкових зустрічей зі своїм обранцем;
- е) зберігали би своє почуття, але, маючи власну гідність, у той же час, намагалися би звернути увагу вашого обранця на внутрішні і зовнішні достоїнства, якими ви володієте;
- ж) не можу відповісти на це запитання.

Бали за окремими питаннями виставляються відповідно наведеного ключа:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
а	-3	3	-3	-2	2	1	3	3	-1	2	1	1	-3	-2	-3	3	-1
б	-2	-1	2	2	1	2	2	2	3	3	3	-2	-1	1	-2	2	-2
в	-1	-3	-2	-1	-2	-3	1	-1	1	-2	-2	-1	2	2	1	1	-3
г	3	1	3	3	3	-1	-2	1	2	-1	-3	3	3	3	2	-1	3
д	1	-2	1	-3	-3	-2	-3	-2	-2	2	-1	2	-2	-3	3	-3	2
е	2	2	-1	1	-1	3	-1	-3	-3	-3	2	-3	1	-1	-1	-2	1
ж	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33ч	33 ж
а	-1	-3	-3	3	-3	-3	-3	-2	-2	-2	-3	3	1	3	3	1	-2
б	1	-2	-1	1	2	-2	-2	-1	-1	1	2	2	-1	2	2	-3	-3
в	2	-1	-2	2	-2	-1	3	-3	3	2	-1	-1	3	1	1	3	2
г	3	1	2	-2	-1	3	-1	3	2	3	3	1	-3	-1	-1	2	-1
д	-2	2	3	-1	1	1	2	2	1	-3	1	-2	-2	-2	-2	-1	1
е	-3	3	1	-3	3	2	1	1	-3	-1	-2	-3	2	-3	-3	-2	3
ж	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Методика Ю. З. Гільбуха спрямована на діагностику п'яти аспектів особистісної зрілості:

1. мотивації досягнення (спрямованості на значущі життєві цілі, прагнення до самореалізації, самостійності, ініціативності);
2. ставлення до свого «Я» (впевненості у своїх можливостях, задоволеності характером, здібностями);
3. почуття громадського обов'язку (патріотизм, колективізм, почуття професійної відповідальності);
4. життєвої установки (емоційної врівноваженості, розсудливості);
5. здатності до психологічної близькості з іншими людьми (доброзичливості, емпатії, вміння слухати, потреби в духовній близькості).

Оцінкою особистісної зрілості слугує алгебраїчна сума балів, набраних за всіма 33 запитаннями тесту.

Рівневі оцінки особистісної зрілості:

- 99-75 балів – дуже високий рівень;

- 74-50 балів – високий рівень;
- 49-25 балів – задовільний рівень;
- менше 25 балів – незадовільний рівень.

Рівневі оцінки мотивації досягнення (запитання 2, 7, 8, 9, 11, 12, 15, 26, 27, 29, 30):

- 33-24 бали – дуже високий рівень;
- 23-15 балів – високий рівень;
- 14-7 балів – задовільний рівень;
- менше 7 балів – незадовільний рівень.

Рівневі оцінки ставлення до свого Я (Я-концепції) (запитання 1, 2, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 14, 15, 17, 18, 22, 23, 24, 25, 26, 30):

- 54-42 бали – дуже високий рівень;
- 41-30 балів – високий рівень;
- 29-20 балів – задовільний рівень;
- менше 20 балів – незадовільний рівень.

Рівневі оцінки почуття громадянського обов'язку (запитання 9, 16, 19, 21, 24, 28):

- 18-12 балів – дуже високий рівень;
- 11-7 балів – високий рівень;
- 6-4 бали – задовільний рівень;
- менше 4 балів – незадовільний рівень.

Рівневі оцінки життєвої установки (запитання 3, 4, 9, 11, 12, 13, 17, 18, 20, 26, 27, 28):

- 36-27 балів – дуже високий рівень;
- 26-19 балів – високий рівень;

- 18-11 балів – задовільний рівень;
- менше 11 балів – незадовільний рівень.

Рівневі оцінки здатності до психологічної близькості з іншими людьми
(запитання 4, 5, 15, 16, 31, 32, 33ч або 33ж):

- 21-15 балів – дуже високий рівень;
- 14-10 балів – високий рівень;
- 9-7 балів – задовільний рівень;
- менше 7 балів – незадовільний рівень.

Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т.Холмса і Р.Паге (Social Readjustment Rating Scale, SRRS)

Опис методики.

Психометрична шкала самооцінки актуального рівня стресу протягом останнього року, розроблена у 1967 р. психіатрами Т.Холмсом і Р. Паге. Призначена для простого, скринінгового визначення рівня актуального стресу і ймовірності розвитку межових нервово-психічних розладів. Шкала складається з переліку травмуючих подій, ранжованих за балами, що визначають ступінь їх стрессогенності [60].

Досліджуваному пропонується прочитати список ситуацій, зазначивши ті, які мали місце у нього протягом останнього року, і підсумовувати бали, що відповідають цим пунктам.

Інструкція.

Уважно прочитайте весь перелік, щоб мати загальне уявлення про те, які ситуації, події та життєві обставини, що викликають стрес, у ньому представлені. Потім повторно прочитайте кожен пункт, звертаючи увагу на кількість балів, якою оцінюється кожна ситуація. Спробуйте згадати всі події, що трапилися з вами за останній рік. Якщо якась ситуація виникала у вас частіше ніж один раз, то відповідну кількість балів помножьте на дану кількість раз.

Текст методики.

<i>№ n/n</i>	<i>Життєві події</i>	<i>Бали</i>
1.	Смерть чоловіка (дружини)	100

2.	Розлучення	73
3.	Роз'їзд подружжя (без оформлення розлучення)	65
4.	Тюремне ув'язнення	63
5.	Смерть близького члена родини	63
6.	Травма чи хвороба	53
7.	Одруження, весілля	50
8.	Звільнення з роботи	47
9.	Примирення подружжя	45
10.	Вихід на пенсію	45
11.	Зміна в стані здоров'я членів родини	44
12.	Вагітність	40
13.	Сексуальні проблеми	39
14.	Поява нового члена родини, народження дитини	39
15.	Реорганізація на роботі	39
16.	Зміна фінансового стану	38
17.	Смерть близького друга	37
18.	Зміна професійної орієнтації, зміна місця роботи	36
19.	Посилення конфліктності стосунків з чоловіком (дружиною)	35

20.	Позичка чи позика на велику покупку (наприклад, будинку)	31
21.	Закінчення терміну виплати позички чи позики, збільшення боргів	30
22.	Зміна посади, підвищення службової відповідальності	29
23.	Син чи дочка залишають родину	29
24.	Проблеми з родичами чоловіка (дружини)	29
25.	Видатне особисте досягнення, успіх	28
26.	Чоловік (дружина) кидає роботу (чи стає до роботи)	26
27.	Початок або закінчення навчання	26
28.	Зміна умов життя	25
29.	Відмова від певних звичок	24
30.	Проблеми з керівництвом, конфлікти	23
31.	Зміна умов чи годин роботи	20
32.	Зміна місця проживання	20
33.	Зміна місця навчання	20
34.	Зміна звичок, пов'язаних із проведенням дозвілля чи відпустки	19
35.	Зміна звичок, пов'язаних з віросповіданням	19
36.	Зміна соціальної активності	18

37.	Позичка чи позика для покупки не дуже великих речей (машини, телевізора)	17
38.	Зміна індивідуальних звичок, пов'язаних зі сном, порушення сну	16
39.	Зміна членів родини, зміна характеру і частоти зустрічей з іншими членами родини	15
40.	Зміна звичок, пов'язаних з харчуванням (кількість споживаної їжі, дієта, відсутність апетиту тощо)	15
41.	Відпустка	13
42.	Різдво, зустріч Нового року, день народження	12
43.	Незначне порушення правопорядку (наприклад, штраф за порушення правил дорожнього руху)	11

Обробка результатів.

Підсумковий бал за шкалою визначає актуальний рівень стресу індивіда.

Даний бал порівнюється з відомими рівнями переживання стресу:

Менше 150 - Достатньо велика опірність стресу

150-199 - Висока опірність

200-299 - Порогова опірність

300 і більше - Низька (вразливість) опірність стресу

Інтерпретація результатів.

Достатньо велика опірність стресу. Висока стресостійкість, мінімальний рівень стресового навантаження.

Високий рівень опірності стресу. Низький рівень стресового навантаження, діяльність достатньо ефективна, стресостійкість.

Пороговий (середній) рівень опірності стресу. Середній рівень стресового навантаження, Стресостійкість знижується зі збільшенням стресових ситуацій у житті. Людина змушена велику частину енергії і ресурсів витратити на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу. Низький рівень опірності стресу. Високий рівень стресового навантаження, низький рівень стресостійкості, не рекомендовано діяльність, пов'язану зі стресами.

Велика кількість балів (понад 300) – сигнал тривоги, існує велика ймовірність розвитку психосоматичних хвороб, стан близький до нервового виснаження.

Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ (ТІРІ-UKR) в адаптації М. Кліманської, І. Галецької

Методика ТІРІ є однією із багатьох, які мають на меті виявити і виміряти глибинні психологічні риси особистості. П'ять фундаментальних вимірів для опису і оцінки особистості: екстраверсія, дружелюбність, добросовісність, емоційна стабільність та відкритість новому досвіду розуміються як універсальні, надкультуральні та наддемографічні, найбільш 62 загальні характеристики, що дозволяють отримати повні та всебічні характеристики особистості [16].

Реєстраційний бланк П.І.Б.

_____ Дата
обстеження _____ Рік народження _____ Стать _____

Інструкція: “Нижче наведено перелік якостей, які можуть бути, або можуть не бути характерними особисто для Вас. Поставте, будь ласка, навпроти кожного твердження позначку у відповідній клітинці реєстраційного бланку, визначившись, наскільки Ви погоджуєтесь із кожним із них. Оцініть, в якій мірі запропонована пара характеристик стосується Вас особисто, навіть якщо одна з них підходить Вам більше, аніж друга” [16].

“Ключ”

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

Обробка та інтерпретація результатів

Заповнення опитувальника потребує близько хвилини часу. Кожен із пунктів оцінюється за 7-бальною шкалою від 1 (абсолютно не згоден) до 7 (абсолютно згоден). Пункти, позначені *, рахують з інверсією [16].

		Абсолютно не згоден	Не згоден	Швидше не згоден	Важко сказати	Швидше згоден	Згоден	Абсолютно згоден
	Бачу себе як людину, яка є							
1	Товариська, активна	1	2	3	4	5	6	7
2	Критична, конфліктна*	7	6	5	4	3	2	1
3	Сумлінна, дисциплінована	1	2	3	4	5	6	7
4	Тривожна, схильна перейматися *	7	6	5	4	3	2	1
5	Відкрита до нового, різностороння	1	2	3	4	5	6	7
6	Стримана, тиха*	7	6	5	4	3	2	1
7	Тактовна, співчутлива, приязна	1	2	3	4	5	6	7

8	Неорганізована, легковажна*	7	6	5	4	3	2	1
9	Спокійна, емоційно стабільна	1	2	3	4	5	6	7
10	Не любить змін і пошуку нових рішень*	7	6	5	4	3	2	1

Екстраверсія (vs інтроверсія) визначає схильність до соціальної взаємодії, енергійність, активність, а також переживання позитивних емоцій. Високий рівень екстраверсії свідчить про активність, оптимізм, товарицькість і балакучість, схильність до гри, пошук активності, низький – про сором'язливість, песимістичність, надання переваги бути самотнім, уникнення соціальних активностей.

Дружелюбність стосується вираженості у людини чутливості та зацікавленості щодо інших, альтруїстичних, дружніх та емпатійних якостей на противагу відсутності довіри та прагнення співпраці, нездатності до співчуття і схильності до конкурентного ставлення. Високий рівень дружелюбності свідчить про готовність до співчуття, лагідність, скромність та прихильність до інших і готовність допомогти, низький – про егоцентризм, конкурентність, сухість та жорсткість у стосунках з іншими людьми.

Добросовісність стосується мотивації та наполегливості у ставленні людини до цілей та дій. Високий рівень свідчить про відповідальність, розсудливість та надійність, водночас трудоголізм, схильність підтримувати порядок і перфекціонізм. Низький рівень добросовісності трактують як недостатню конкретизацію життєвих цілей та мотивацію досягнень, водночас схильність до гедонізму, імпульсивності у прийнятті рішень, а також спонтанності у діях.

Емоційна стабільність (vs нейротизм) стосується здатності до емоційної адаптації, долаття стресу, врівноваженості та саморегуляції у разі переживання негативних емоцій, зокрема страху, гніву, провини, незадоволення, розгубленості тощо. Високий рівень емоційної стабільності свідчить про здатність контролювати і долати стрес, не відчуваючи напруги, дратівливості чи страху, низький – про високий нейротизм, меншу здатність емоційної саморегуляції, схильність до занепокоєння, сором'язливості та розгубленості у присутності інших, переживання страху і напруги.

Відкритість новому досвіду стосується пізнавальної цікавості та толерантності до нового, схильності до пошуку, водночас позитивної оцінки нового життєвого досвіду. Висока відкритість досвіду свідчить про наявність жвавого інтересу до усього, креативність, розвиненість уяви, нетрадиційність, водночас незалежність суджень. Низька відкритість до досвіду означає консервативність, надання переваги традиційним цінностям, прагматичність інтересів та недовіру до нового. [16].

Зміст Шкали резилієнсу Коннора-Девідсона (опис твердження)

1. Здатність адаптуватись до змін.
2. Близькі та безпечні стосунки.
3. Іноді доля або Бог можуть допомогти.
4. Можливість впоратись з будь-чим.
5. Минулі успіхи дають впевненість у нових викликах.
6. Бачити гумористичну сторону речей.
7. Подолання стресу робить сильнішим.
8. Можливість відновлюватись після стресу або хвороби.
9. Події завжди мають в своїй основі причини.
10. Максимальні зусилля, як би не було.
11. Можливість досягати своїх цілей.
12. Коли справи безнадійні, не здаюсь.
13. Знання, куди можна звернутись за допомогою.
14. Ясне і критичне мислення в напруженій ситуації.
15. Вибір лідерської позиції у вирішенні проблем.
16. Невдачі незначно збивають зі шляху.
17. Визнання себе сильною людиною.
18. Здатність приймати непопулярні і складні рішення.
19. Вміння витримувати неприємні емоції.
20. Здатність діяти інтуїтивно.
21. Сильне відчуття сенсу.
22. Контроль над своїм життям.
23. Любов до викликів.
24. Праця для досягнення цілей.
25. Гордість за свої досягнення.

Кожен елемент шкали оцінюється за 5-бальною системою, де 0 означає "ніколи", а 4 - "майже завжди". Можливі відповіді вибираються з наступного набору:

0 - Ніколи

1 - Час від часу

2 - Іноді

3 - Часто

4 - Майже завжди

Результуючий можливий бал може бути в діапазоні від 0 до 100. Вищі результуючі бали свідчать про більшу стійкість.

За максимальним показником у 100 балів можна виділити такі групи та їх середні показники [50]:

- Звичайна спільнота людей - середній показник 80.7.
- Пацієнти первинної медичної допомоги 71.8
- Психіатричні амбулаторії 68,0
- Загальна група клінічних досліджень людей з генералізованим тривожним розладом - середній показник 62.4.
- Дві групи клінічних досліджень людей з ПТСР (посттравматичний стресовий розлад) - середні показники 47.8 і 52.8.