МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний аерокосмічний університет ім. М.Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Гуманітарно-правовий факультет

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота

(тип кваліфікаційної роботи)

Магістр
(освітній ступінь)

на тему «Психологічні чинники резільєнтності українських жінок в умовах війни»

ХАІ.704.796п2.24О.053.10764301 КР

Виконав: здобувачка 6 курсу групи №7-96п1/2
Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
(код та найменування)
Спеціальність 053 «Психологія»
(код та найменування)
Освітня програма «Психологічне консультування та психотерапія»
(найменування)
Аліна ХАВРОНІНА
(ім'я та прізвище)
Керівник: Наталя КАЛАЙТАН
(ім'я та прізвище)
Рецензент: Дмитро ПРИХОДЬКО
(ім'я та прізвище)

Харків – 2024

Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського

«Харківський авіаційний інститут»

Факультет _Гуманітарно-правовий факультет_____

Кафедра ___психології_____

Рівень вищої освіти ___другий магістерський_____

Галузь знань ___05 «Соціальні та поведінкові науки»_____
(код і найменування)

Спеціальність _053 «Психологія»_____
(код і найменування)

Освітня програма «Психологічне консультування та психотерапія_____
(найменування)

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ Юрій ГУЛИЙ

(підпис) (ініціали та прізвища)

«05» жовтня 2023 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

_____Хавроніної Аліни Миколаївни_____
(прізвище, ім'я та по батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи___Психологічні чинники резільєнтності українських жінок в умовах війни_____

керівник кваліфікаційної роботи_Калайтан Наталя Леонтіївна, канд.психол.наук, доцент_____
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом Університету №2107-уч від «13»грудня 2023_ року.

2. Термін подання здобувачем кваліфікаційної роботи «12» лютого 2024 р.

3. Вихідні дані до роботи _виявити психологічні чинники резільєнтності країнських жінок в умовах війни_____

4. Зміст пояснювальної записки (перелік завдань, які потрібно розв'язати) _____

1) виконати теоретичний аналіз наукові літератури з проблеми дослідження;

2) визначити ступінь вираженості резильєнтності у жінок в умовах війни;

3) визначити особливості вираженості показників життєстійкості у жінок з різними рівнями резільєнтності;

4) встановити провідні копінг-стратегії у жінок з різними рівнями резільєнтності;

5) встановити факторну структуру резільєнтності у жінок в умовах війни.

5. Перелік графічного матеріалу: Рис. – 3.
Табл. - 4

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
1	Калайтан Н.Л., доцент каф 704	**26.10.23**	**06.11.23**
2	Калайтан Н.Л., доцент каф.704	**7.11.23**	**24.11.23**
3	Калайтан Н.Л., доцент каф.704	**25.12.23**	**12.01.24**

Нормоконтроль _____ Світлана Кузьмінова «12» лютого 2024р.

(підпис) (ініціали та прізвище)

7. Дата видачі завдання «5» жовтня 2023 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів кваліфікаційної роботи	Приміт-ки
1	Затвердження теми, мети та завдань роботи	05.10.23-17.10.23	
2	Складання планів роботи	18.10.23-25.10.23	
3	Аналіз літературних джерел. Написання першого розділу роботи.	26.10.23-06.11.23	
4	Планування дослідження та підбір методик. Написання другого розділу роботи.	07.11.23-24.11.23	
5	Проведення дослідження	27.11.23-15.12.23	
6	Статистична обробка отриманих даних	18.12.23-22.12.23	
7	Написання третього розділу роботи.	25.12.23-12.01.24	
8	Написання загальних висновків по роботі та оформлення тексту роботи	15.01.24-26.01.24	
9	Передзахист	30.01.24	
10	Внесення коректив до роботи	02.02.24-07.02.24	
11	Оформлення та підписання відповідної документації	09.02.24-11.02.24	
12	Підготовка електронної презентації та тексту доповіді	05.02.24-09.02.24	
13	Строк подання студентом роботи на кафедру	12.02.24	
14	Захист	15.02.24	

Здобувач _____ Аліна ХАВРОНІНА

(підпис) (ініціали та прізвище)

Керівник кваліфікаційної роботи _____ Наталя КАЛАЙТАН

(підпис) (прізвище та ініціали)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 47 с., 4 табл., 4 рис., 3 дод., 36 джерел.

Ключові слова: РЕЗІЛЬЄНТНІСТЬ, ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ, СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ, ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РЕЗІЛЬЄНТНОСТІ.

Об’єкт дослідження: резільєнтність жінок як психологічний феномен.

Предмет дослідження: психологічні чинники резільєнтності українських жінок в умовах війни.

Мета роботи: виявити психологічні чинники резільєнтності українських жінок в умовах війни.

Методи дослідження:

1. Проведення теоретичного аналізу наукових джерел, що стосуються обраної проблеми дослідження;

2. Методики дослідження: шкала резільєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) в адаптації Н. В. Школіної та ін., тест життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. Леонтьєва та О. Розсказової, опитувальник "Стратегії подолання стресових ситуацій" SACS С. Хобфолла, в адаптації Н. Водоп'янової та Е. Старченкової.

3. Методи математико-статистичної обробки даних: непараметричний критерій Манна-Уїтні для належних вибірок та факторний аналіз з використанням методу головних компонент та обертання Varimax.

Висновки: в ході дослідження була встановлена суттєва різниця в провідних стратегіях подолання стресових ситуацій між досліджуваними групами. Жінки, що перебувають в умовах війни з високим рівнем резільєнтності, виявляють більшу схильність до використання активних стратегій, зокрема виявляється в їх асертивних діях, проявляють вищі показники життєстійкості та вищі показники суб'єктивного контролю. Для цієї категорії жінок характерна впевненість у тому, що події в їхньому житті сприяють особистісному зростанню завдяки накопиченому досвіду, не зважаючи на те був він позитивним чи негативним.

Qualification paper: 42 pages, 4 tables, 4 figures, 4 appendices, 36 sources.

Keywords: RESILIENCE, ENDURANCE, STRATEGIES FOR COPING WITH STRESSFUL SITUATIONS, PSYCHOLOGICAL FACTORS OF RESILIENCE.

The object of research is: Resilience of women as a psychological phenomenon.

The subject of research is: psychological factors of resilience of Ukrainian women in war conditions.

The purpose of the work is: To identify the psychological factors of resilience among Ukrainian women in wartime conditions.

Research Methods:

1. Conducting a theoretical analysis of scientific sources related to the chosen research problem.
2. Research techniques: Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10) adapted by N. V. Shkolina and others, S. Maddi's Resilience Test adapted by D. Leontyev and O. Rozsakazova, Stressful Situations Coping Strategies (SACS) questionnaire by S. Hobfoll, adapted by N. Vodop'yanova and E. Starchenkova.
3. Methods of mathematical and statistical data processing: non-parametric Mann-Whitney U test for related samples and factor analysis using the principal component method and Varimax rotation.

Conclusions: During the study, a significant difference in the leading strategies for coping with stressful situations was identified among the studied groups. Women experiencing wartime conditions with a high level of resilience show a greater tendency to use active strategies, particularly evident in their assertive actions, demonstrate higher indicators of endurance, and exhibit higher indicators of subjective control. Confidence in these women is characterized by the belief that events in their lives contribute to personal growth through accumulated experience, regardless of whether it was positive or negative.

ЗМІСТ

ВСТУП ……... 3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ РЕЗІЛЬЄНТНОСТІ УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК В В УМОВАХ ВІЙНИ …….. 5

1.1 Резільєнтність особистості як психологічний феномен……... 5

1.2 Чинники резільєнтності особистості…….. 8

1.3 Психологічні чинники резільєнтності особистості в умовах війни……...14

РОЗДІЛ 2. ПРОЦЕДУРА ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ …… 24

2.1 Характеристика вибірки ……... 24

2.2 Характеристика методів дослідження ……. 25

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ РЕЗІЛЬЄНТНОСТІ УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ ……. 28

3.1.Результати дослідження рівня резільєнтності та життєстійкості у українських жінок в умовах війни …….. 28

3.2. Результати дослідження показників життєстійкості у жінок з різним рівнем резільєнтності …….. 29

3.3 Результати дослідження стратегій подолання стресових ситуацій у українських жінок з різним рівнем життєстійкості …… 34

3.4. Структурна організація чинників резільєнтності у українських жінок ……..…… 37

ВИСНОВКИ…….. 40

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ……...43

ДОДАТКИ……. 49

ВСТУП

Актуальність проблеми дослідження. Війна – багатовимірний стресор, який руйнує звичне життя, впливає на фізичний стан і ставить виклики психічному здоров'ю українців. З початком повномасштабної війни в Україні дуже гостро постала проблема збереження психологічного здоров'я всього суспільства нашої держави. Зараз, особливо актуальною стає тема стресостійкості жінок під час війни – їх соціальні ролі різняться від жінки-воїна (адже нині на фронті воює кількадесят тисяч жінок), до волонтерки, дружини і мами. Нажаль попри активну включеність жінок у життя держави, вони часто є найбільш вразливою частиною суспільства у воєнний час.

Дослідженням феномену резільєнтності, формуванням теоретичної та емпіричної бази даної проблеми почали займатись з 1970-х років. Значний внесок у дослідження резильєнтності здійснили такі вчені, як R. Newman, G. Richardson, A. Masten, K. M. Connor, J. R. Davidson. Основні чинники резільєнтності також були розкриті в роботах B. Leipold, A. V. Makhnach, M. Rutter, G. A.Bonanno, S. R. Maddi. Werner, R. Smith. Дослідженням особистості під час кризових умов приділяли увагу такі вчені, як Т. М. Титаренко, В. В. Клименко, Н. В. Губенко, В. Л. Зливков, С. О. Копилов, С. Д. Максименко, Н. В. Чепелєва та ін.

На сьогоднішній день, дослідження резільєнтності людини є одним з пріоритетних напрямів не лише у іноземних наукових колах, а й у вітчизняній психології, а також у суміжних науках. Вивчення психологічних чинників резільєнтності у жінок в майбутньому допоможе сформулювати рекомендації щодо підвищення їхньої стресостійкості та здатності пристосовуватися до соціального, економічного та іншого середовища, що постійно змінюється, розвитку навичок активно чинити опір, протидіяти кризовим явищам, бути психічно стійкими або резільєнтними в умовах війни.

Об'єкт дослідження – резільєнтність як психологічний феномен.

Предмет дослідження – психологічні чинники резільєнтності у українських жінок в умовах війни.

Мета роботи – виявити психологічні чинники резільєнтності українських жінок в умовах війни.

Враховуючи мету роботи, були визначені такі **завдання:**

1. Провести аналіз наукової літератури щодо дослідження даної проблеми в теоретичному аспекті.

2. Визначити ступінь вираженості резильєнтності у жінок в умовах війни.

3. Визначити особливості вираженості показників життєстійкості у жінок з різними рівнями резільєнтності.

4. Встановити провідні копінг-стратегії у жінок з різними рівнями резільєнтності.

5. Встановити факторну структуру резільєнтності у жінок в умовах війни.

Методи дослідження:

1) проведення теоретичного аналізу наукових джерел, що стосуються обраної проблеми дослідження;

2) методики дослідження: шкала резільєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) в адаптації Н. В. Школіної та ін., тест життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. Леонтьєва та О. Розсказової, опитувальник "Стратегії подолання стресових ситуацій" SACS С. Хобфолла, в адаптації Н. Водоп'янової та Е. Старченкової.

3) методи математико-статистичної обробки даних: непараметричний критерій Манна-Уїтні для належних вибірок та факторний аналіз з використанням методу головних компонент та обертання Varimax.

У дослідженні взяли участь 60 жінок віком від 19 до 76 років, що проживають на території України, та ті, що є зовнішньо переміщеними особами.

Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ РЕЗІЛЬЄНТНОСТІ УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1 Резільєнтність особистості як психологічний феномен

Термін «резільєнтність» перейшов у психологічну науку з фізики, де резільєнтність визначається, як здатність напруженого тіла з високою межею тягучості та низьким модулем пружності відновлюватися до розмірів які були попередні деформації (опір матеріалів). Англійське слово «resilience» і перекладається як «стійкість, пластичність, пружність» [1].

Вивчення «резільєнтності» як психологічного феномену бере свій початок у 60-70-х роках минулого сторіччя і є визначною подією для психологічної науки, оскільки до цього дослідження психіки людини були спрямовані переважно на розуміння, опис і класифікацію хвороб, психопатологій та дефіцитів психіки [4].

Американський психолог з Університету Міннесоти Норман Гармезі вперше зацікавився здатністю психіки витримувати стрес. Він 40 років досліджував стійкість у дитячому віці та мав справу з тисячами школярів, серед яких виокремив групу життєстійких дітей. Після дослідження Гармезі, науковці розпочали пошук рис особистості, які могли б сприяти успіху незважаючи на виклики, тобто те, що робить людей стійкими, а не вразливими.

В 1989 році Еммі Вернер, також американська психологіня, яка перша використала термін «резільєнтність», оприлюднила результати свого тридцятирічного дослідження. Вона вивчала майже 700 дітей з Гаваїв. Дві третини були контрольною групою, а третина – з бідних родин, де були також інші важкі чинники: алкоголізм, насилля, психічні хвороби. Незважаючи на важкі умови середовища де вони зростали, що створюють фактори ризику, майже 30% дітей проявили позитивну адаптацію у різних аспектах свого життя [8].

Резільєнтність досліджувалась вченими в різні періоди, в кожному етапі досліджень, різні вчені спирались на різні підходи [10].

Перша хвиля досліджень підтвердила саме існування феномену резільєнтності, розкрила характеристики якостей притаманних резільєнтним особистостям, "ресурси", стратегії протистояння (копінгу) та захисні фактори, що сприяють особистісному розвитку після травматичних подій [9].

В 90-х роках мала свій початок друга хвиля досліджень, яка визначила резільєнтність як сукупність динамічних процесів. В цьому підході резільєнтність визнається як процес подолання життєвих негараздів, травматичних подій чи життєвих змін. Цей процес призводить до зміцнення, збагачення та розвитку захисних механізмів людини, навіть коли вона досі переживає певні важливі події в житті. Цей підхід акцентує динаміку та процеси, що відбуваються у відповідь на стресові ситуації, і вказує на зміну та розвиток психологічної резільєнтності з часом. Замість розглядання резільєнтності як статичного явища, цей підхід відзначає, що це набуття, яке може зростати та розвиватися під впливом досвіду та навчання.

Результатом досліджень стали визначення певних особистісних якостей, описаних як привабливі риси. Також було виявлено процеси, які можуть бути руйнівними для особистості, але також і процеси відновлення. У терапевтичному процесі виникла ідея, за якою клієнти можуть самі обирати, який шлях відновлення обрати. Цей вибір може полягати у поверненні психологічної рівноваги, у подоланні стресових станів, відновленні чи посиленні життєстійкості. Дослідження в цій галузі були проведені такими вченими, як С. Лазур, Д. Кукчетті та Б. Беккер [6].

Третя хвиля досліджень резільєнтності проходила під кутом постмодерністських міждисциплінарних визначень, а методологічною основою стали дослідження першої та другої хвилі. Мішенню досліджень стали адаптивні механізми і мотивації до відновлення психіки після стресів не тільки одного індивіду, а і цілих груп людей [7]. Як результат, вдалося з’ясувати нові стратегії та методи, спрямовані на підвищення рівня реільєнтності та розвиток захисних факторів особистості. Їхні дослідження також включали вивчення можливостей залучення зовнішніх ресурсів для цієї мети [5].

У четвертій та наразі останній хвилі досліджень резільєнтності відбулося об'єднання психологічних даних із біологічними даними, включаючи генетику,

неврологію та хімію. Це дозволило дослідникам вивчити хімічні та генетичні фактори, які можуть впливати на захисні механізми або фактори вразливості [6].

В результаті останньої хвилі досліджень була розроблена багатовимірна теорія резільєнтності, яка розглядає цей феномен не лише з психологічного погляду, але й з біологічного [3].

Наслідком цих досліджень стали розроблені психотехнології, спрямовані на розвиток резільєнтності та систем компенсації і адаптації до неприйнятних умов, з урахуванням нейробіологічних та психічних відмінностей клієнта в психотерапії. Останні дослідження резільєнтності також спрямовані на вивчення цього явища в різних сферах життя людей, включаючи освіту, військовий сектор, бізнес-організації та теорії відновлення внутрішніх резервів організму[3].

Оптимального чи універсального визначення резільєнтність так і не набула, оскільки кожна хвиля досліджень мала різні бачиння і концепти її вивчення. Проте, поняття "резільєнтність" завжди пов'язаний із здатністю людини долати труднощі, що виникають на її життєвому шляху, враховуючи її особистісні характеристики. Іноді в дослідженнях терміни "резільєнтність" та "життєстійкість" використовують як синоніми, але це не завжди є правильним. Термін "життєстійкість" є доволі об’ємним визначенням і охоплює різні аспекти, в той час як "резільєнтність" фокусується на здатності адаптуватися та відновлюватися після стресу або труднощів. В різних етапах досліджень термін "резільєнтність" може мати різні визначення та акцентувати різні аспекти цього поняття [2].

У дослідженнях Wagnild G. M. та Young H. M., резилієнтність розглядається як особиста риса, що сприяє пом'якшенню впливу негативних факторів та адаптації до навколишнього середовища [14].

Дослідженнях Luthar S. S., Cicchetti D. та Becker B., поняття резилієнтність характеризують як динамічний процес, в якому людина має властивості до відновлення гомеостазу після пережитого стресу, важких життєвих обставин.У дослідженнях Neman R., визначення резилієнтності не дуже відрізняється від попередників, але відрізняється тим, що ця властивість активізується лише в стресових ситуаціях та залишається активною протягом всього життя [15].

Bonnano G. A., в своїх роботах розглядає резилієнтність, як складний і динамічний набір особистісних рис [20].

Існують дослідження, в яких резилієнтність визначається як сукупність психологічних функцій, призначених оберігати людину від руйнівного впливу стресу. Ці механізми включають в себе здатність адаптуватися до можливих пошкоджень, які можуть впливати на функціональну систему організму та подальшого розвиток [11].

Є вчені, що об'єднують в визначенні резилієнтності персональними рисами особистості:

"життєздатність" визначається як здатність людини стати індивідом із власними амбіціями, життєвими переконаннями, можливостями для реалізації себе, а також здатністю адаптуватися до життя і продовжувати розвиватися [12].

"життєстійкість" можна описати як здатність людини розвивати свій моральний та інтелектуальний потенціал у невигідних умовах оточуючого середовища, здатність підтримувати внутрішню мотивацію та вміння витягнути максимум із життя [13].

1.2 Чинники резільєнтності особистості

Аналіз чинників резільєнтності базується на концепції ресурсів. Термін "ресурси" є універсальним та примінюється в різних галузях життя та науки. Це елементи, необхідні живим істотам для їхнього існування та підтримки життєдіяльності. Відсутність цих важливих компонентів може призвести до порушень у функціонуванні організму, комфорт життя понижується, ускладнюються адаптації до навколишнього середовища та збільшення вразливості до факторів, що спричиняють стрес. Ресурси можуть бути різноманітними, включаючи соціальні, економічні, політичні, фінансові, енергетичні, інформаційні, людські та природні ресурси.

Термін "ресурси" в психології активно застосовується під час опису аспектів, що пов'язані з якістю життя людини її взаємодією з соціумом, навколишнім

середовищем, з усіма факторами, які гарантують організмічні тенденції. Внутрішні ресурси організму включають в себе особистісні риси, механізми адаптації, когнітивні, психічні, фізіологічні та інтелектуальні фактори, а також знання, досвід та освіту. Саме ресурси виступають чинниками резільєнтності [15].

Різні автори по різному описують чинники резільєнтності в своїх роботах. Але всі їх можна розділити на дві основні групи: внутрішні і зовнішні [17].

Внутрішні чинники резільєнтності:

- функціонування та когнітивні процеси центральної нервової системи, які включають навчальну та мислиневу системи.
- можливість саморегулювання центральної нервової системи для адаптації до стресових ситуацій.
- мотиваційний аспект, що визначає рівень мотивації та наполегливості в досягненні цілей.
- розвиток інтелектуальних навичок та здатність до розв'язання проблем.
- особистісна ефективність, включаючи рівень впевненості та самопоцінку.
- віра, надія та пошук сенсу в житті.
- здатність до ефективного навчання та засвоєння нових знань.
- ефективність у взаємодії та відносинах з іншими людьми.
- здатність до самоконтролю, планування та регулювання емоційних реакцій.

Зовнішні чинники резільєнтності:

- рівень прив'язаності в широкому контексті, включаючи сімейні, родинні та партнерські стосунки.
- соціальна прив'язаність, яка включає в себе стосунки з іншими людьми та взаємодію в соціальних мережах.
- вплив громади на життя та підтримку важливих цінностей.
- роль освітніх систем і програм у розвитку особистості.
- рівень освіти та доступ до навчання в освітніх закладах.
- вплив духовних та культурних традицій та вірувань на життя.
- використання спеціально організованих психотехнічних процедур для підтримки резільєнтності.

- вплив досвіду холдингу та якість виховання у дитинстві.
- тісні стосунки з іншими дорослими та підтримка від близьких друзів та романтичних партнерів.

Важливий фактор резільєнтності – це психологічний ресурс, він складається з зовнішніх та внутрішніх складових, що допомагають особистості подолати стрес і сприяють розвитку психологічної рівноваги. Цей ресурс включає мотиваційні, когнітивні, поведінкові та емоційні аспекти, які використовуються людиною для адаптації до викликів та перешкод у житті [18].

Полівагальна теорія, запропонована американським дослідником Стівеном Порджесом, вказує на біологічні чинники та особливості людини як фактори резільєнтності. Ця теорія вивчає вплив блукаючого нерву на реакцію людини на стресові та травмуючі події. Блукаючий нерв має дві гілки зі своїми специфічними функціями. Вентральна гілка, яка є еволюційно молодшою, відповідає за соціальну взаємодію та стратегію самопомиркової поведінки людини. Старша гілка, еволюційно, відповідає за реакцію заморожування (завмирання), коли реакція "бігти або боротися" неможлива для захисту організму від небезпеки [19].

Дані, які були отримані під час нейробіологічних досліджень, стали основою для розробки когнітивно-поведінкової терапії третьої хвилі, відомої як "Майндфулнес-орієнтована терапія". Ця терапія ґрунтується на дослідженнях, що показують зв'язок між адаптивними механізмами людини, внутрішнім почуттям спокою та безпеки, і активацією вентрального вагального комплексу в мозку. Такі зміни у роботі мозку виникають під час та після практики майндфулнес-методик [20].

На основі цих даних можна зробити наступні висновки:

1. Два режима, в яких організм людини може працювати: "Бути" і "Реагувати". У режимі "Бути" людина здатна сприймати теперішній момент і набутий досвід без оцінки, що дозволяє їй бути більш стресостійкою і приймати раціональні рішення.

Доктор психологічних наук Холмогорова А. Б. ідентифікує наступні ментальні процеси, як чинники резільєнтності особистості, які гарантують успіх:

1. Відмова від стратегій "захисної поведінки".

2. Посилення контакту з особистим досвідом.

3. Перегляд і зміна переконань, що стають на заваді подолання стресу.

4. Систематичний аналіз набутого досвіду та редагування його інтерпретацій, з ціллю пониження тривожності.

5. Експозиція афективних та когнітивних процесів, що мали негативні ознаки.

6. Заглиблення у власний досвід для пошуку нових позитивних епізодів .

7.Контроль реакцій, що мають автоматичний характер, вміння зосереджуватись на внутрішньому досвіді та аналізувати його деталі [15].

Шевченко О. Т. виділяє в своїх дослідженнях три рівні чинників резільєнтності в професійній діяльності медичних сестер:

Макрорівень - це соціокультурні вимоги, які формуються суспільством з урахуванням завдань, які виконують працівники у своїй діяльності.

Мезорівень - на цьому рівні все залежить від особливостей організації навчального процесу в навчальних закладах. Також на цей рівень впливає дефіцит у підготовці.

1. Відсутність необхідної профорієнтаційної інформації про психологічну структуру у професійній діяльності працівника.
2. Використання інтерактивних та активних методів навчання для розвитку резільєнтності майбутнього працівника.

Мікрорівень - це індивідуальні якості та реакції кожної медичної сестри на конкретні ситуації в професійній діяльності, та попередній досвід, що може допомогти або стати на зваді в кар’єрному розвитку.

Серед чинників резільєнтності, також важливі: ціннісно-мотиваційна компонента резільєнтності, чітке структурування роботи, зниження невизначеності, формування і підтримка довгострокових взаємин з колегами та соціальних контактів, відчуття значущості роботи та визнання її цінності в суспільстві, позитивний контакт з керівництвом, вміння вчасно реагувати на професійні виклики, не зважаючи на емоційну напругу пов’язану з ними [12].

Було відзначено, що не лише якості особистості впливають на резільєнтність, але і цей взаємозв'язок працює у протилежному напрямку, означаючи, що резільєнтність сприяє більшій гармонії життя та задоволенню від нього.

Феномен асертивності є важливим фактором резільєнтності. Цей термін був уперше введений в поведінковому підході в кінці 50-60-х років XX століття дослідником на ім'я А. Столтер. Хоча визначення асертивності може відрізнятися в різних підходах, це поняття завжди пов'язане із самостійністю, автономією і впевненістю. Ключовим аспектом асертивності є впевненість особистості, яка дозволяє їй адекватно реагувати на події, вибирати адаптивні стратегії поведінки, понижує внутрішню агресію і допомагає задовольняти свої потреби.

Джозеф Вольпе, виділяючи характеристики асертивної особистості, вказував на такі аспекти:

1. Вміння відкрито та адекватно спілкуватися з іншими людьми, здатність побудувати ефективний діалог.
2. Активна позиція у житті та прагнення до досягнення своїх цілей.
3. Здатність вільно виражати свої думки та почуття без сорому.

Важливо зауважити, що асертивність не є вродженою рисою особистості, а скоріше є результатом набутого комплексу соціально-психологічних навичок.

Соціальні психологи вважають асертивність важливою якістю в професійній діяльності людини, і вона визначає не лише як саму діяльність сприймають інші, але й процес, що супроводжує цю діяльність і впливає на її напрямок та успішність. Асертивність пов'язана з когнітивними аспектами особистості, оскільки вона включає не лише вербальний спосіб вираження своїх думок та потреб, але і невербальні аспекти комунікації. У вітчизняних дослідженнях виділяються обидва ці аспекти асертивності для більш повного розуміння цієї якості в контексті професійної діяльності [16].

Поняття асертивності, як об'єкт дослідження, розглядається з трьох ключових підходів: емоційно-експресивного, поведінкового і суб'єктивно-особистісного.

1. В суб'єктивно-особистісному підході надається особлива увага внутрішнім переконанням та самооцінці особистості, оскільки ці чинники впливають на її рівень впевненості.
2. Поведінковий підхід досліджує невпевнену поведінку, яка проявляється у відсутності стратегій адекватної реакції та навичок для здійснення конструктивних дій, які є характерними для впевненої особистості.
3. Емоційно-експресивний підхід аналізує біологічні фактори, які можуть пояснити обмежену асертивність у людини. Сюди входить недостатність активності стимулюючих процесів та перевага гальмування, що може призвести до труднощів у вираженні своїх почуттів, бажань і потреб. Цей дисбаланс може створювати труднощі в міжособистісній взаємодії.

Джозеф Хелерстейн виділив ряд важливих компонентів, що визначають резилієнтність особистості в умовах стресу та травматичних ситуацій:

1. Оптимізм*:* Індивіди, які виявляють оптимістичний підхід до життя, відзначаються вищим рівнем резилієнтності. Вони вміють підтримувати позитивне ставлення до майбутнього, навіть у найскладніших та безнадійних ситуаціях.

2. Альтруїзм*:* За допомогою надання допомоги іншим, резилієнтні особи не лише сприяють благу інших, а й відчувають збільшення власної стійкості. Допомагаючи іншим, вони знаходять джерело підсилення та енергії.

3. Моральність: Люди із стійкими моральними принципами та переконаннями легше пристосовуються до процесів реабілітації в умовах стресу.

4. Віра і духовність: Віра може виступати як надійна опора для особистості під час подолання труднощів, надаючи мудрість і додаткову силу в умовах викликів та невизначеносты.

5. Почуття гумору: Індивіди з розвиненим почуттям гумору, які можуть сміятися над власними невдачами, демонструють значно легшу здатність до реабілітації після важких періодів.

6. Наявність прикладу для наслідування*:* Хоча це, за думкою автора, не є обов'язковим компонентом резилієнтності, особи, які мають в своєму житті приклад

для наслідування, можуть черпати силу з бажання бути схожими на свого авторитета та слідувати його прикладу.

7. Соціальна підтримка: Особи з сильною соціальною підтримкою та міцними зв'язками краще готові і мають більше ресурсів та можливостей для реабілітації після втрат і розчарувань.

8. Готовність особистості зустрітись із страхом: Не тільки характеристика суб'єкта, але й сама здатність виходити за межі зони комфорту та протистояти страху допомагає особі швидше подолати виклики та рости як особистість.

9. Сенс та мета: Ті, хто відчуває, що має особливе призначення, здатні знаходити різні сенси у житті, що допомагає їм швидше реабілітуватися від невдач чи розчарувань. Глибока віра у свою мету робить особу менш схильною до здавання під впливом трагедій чи втрат.

10. Освіта: Надання постійної можливості для самовдосконалення важливо для розвитку резилієнтності, оскільки цей аспект можна вдосконалювати та тренувати протягом усього життя.

1.3 Психологічні чинники резільєнтності особистості в умовах війни.

Результати численних досліджень психічної резільєнтності в контексті надзвичайних ситуацій та війни підкреслюють важливість психосоціальних та особистісних чинників для швидкого відновлення людини після стресових подій. Виявлено, що існує прямий зв'язок між відчуттям безпеки, наявністю близьких стосунків, доступом до різних видів підтримки, рівнем спокою, а також наявністю адаптивних методів і стратегій самодопомоги. Розглянемо ці чинники більш детально та визначити їхню роль у підтримці психічної стійкості та відновленні в умовах війни та надзвичайних обставин [14].

Щоб реалізувати внутрішні ресурси організму та впоратися з травмами, існують дві ключові області, які грають важливу роль:

Перша область полягає в позитивному сприйнятті себе як особистості і вірі в власні людські якості. Самопозитивне уявлення про себе, відчуття власної цінності та самоповаги є основою для ефективної роботи над власною резільєнтністю.

Друга область включає в себе важливість людських стосунків та соціальної підтримки. Маючи близьке коло оточуючих, які можуть вислуховувати, підтримувати і, можливо, поділитися подібними досвідами, людина отримує можливість легше подолати труднощі та ефективніше працювати над своєю резільєнтністю.

Третя область – це уявлення про світ і світогляд, що створюють опору та наповнюють життя сенсами.

Фактори ризику в умовах негативного оточення включають умови, в які опиняються люди та відсутність необхідної підтримки в цьому середовищі. У таких умовах можуть спостерігатися більше симптомів посттравматичного стресу та реакції, що залежать від ступеня експозиції та переживань особи.

Важливо враховувати, що деякі люди можуть виявити більшу стійкість, ніж інші в подібних умовах. Стійкість не обов'язково є властивістю особистості і не всі люди її мають.

Бути стійким не передбачає відсутність труднощів або страждань. Слід зауважити, що багато людей, які пережили серйозні травматичні події або травми, можуть відчувати інтенсивне емоційне страждання і великий ступінь страху. Однак важливо розуміти, що процес досягнення стійкості ймовірно пов'язаний із проходженням через емоційні переживання та розвитком внутрішніх ресурсів. Цей процес може бути складним і включати в себе психологічні, емоційні та особистісні аспекти, які сприяють формуванню внутрішньої міцності та здатності подолати складні життєві ситуації [15].

Щоб набути якостей для подолання стресу та досягнути стійкої психіки необхідні час та зосередженість на цій меті. Розглядаючи цей процес, можна виділити чотири ключові компоненти, які включають в себе:

- налагодження і підтримку від близьких та рідних;
- надання пріоритету фізичному та психічному здоров'ю;

- культивування раціонального та позитивного мислення;

- пошук сенсу та позитивне мислення.

Розгляд цих аспектів може надати індивіду необхідну силу і стійкість для подолання негараздів, особливо тих, що виникають в умовах війни.

Рефлексія та вивчення з минулого досвіду:

Підвищення особистої стійкості вимагає самокритичності та уміння взяти на увазі власний досвід. Активне рефлексування минулих подій дозволяє винести цінні уроки та використовувати їх для покращення майбутніх ситуацій.

Збережння надії:

Однією з ключових стратегій є уміння підтримувати в собі надію, навіть у важкі моменти. Позитивний настрій та віра у краще майбутнє можуть виступати як мотор для подолання труднощів.

Прийняття подій, на які не можна вплинути:

Стійкість вимагає вміння розрізняти те, на що ми можемо вплинути, і те, на що не можемо. Прийняття та адаптація до ситуацій, які лежать поза нашим контролем, сприяє покращенню психічного стану.

Вивчення прийому здорових думок:

Уміння обирати позитивні та конструктивні думки є важливою стратегією для розвитку стійкості. Це допомагає уникати шкідливих міркувань та зосереджуватися на позитивних аспектах життя.

Пошук можливостей у складних ситуаціях для самопізнання:

Ставлення до труднощів як до можливості для особистого росту та розвитку сприяє стійкості. Сприймання викликів як інструменту для самопізнання розкриває нові можливості для особистого розвитку.

Щоб сформувати або підвищити свою особисту стійкість, люди можуть слідувати .

Основні стратегії поведінки:

1. Рефлексія та вивчення минулого досвіду: підвищення особистої стійкості вимагає самокритичності та уміння взяти на увазі власний досвід.

Активне рефлексування минулих подій дозволяє винести цінні уроки та використовувати їх для покращення майбутніх ситуацій.

2. Не втрачати надію.

Однією з ключових стратегій є уміння підтримувати в собі надію, навіть у важкі моменти. Позитивний настрій та віра у краще майбутнє можуть виступати як мотор для подолання труднощів.

3. Прийняття подій, що не підлягають нашому впливу.

Стійкість вимагає вміння розрізняти те, на що ми можемо вплинути, і те, на що не можемо. Прийняття та адаптація до ситуацій, які лежать поза нашим контролем, сприяє покращенню психічного стану.

4. Фіксувати увагу на позитивних думках.

Уміння обирати позитивні та конструктивні думки є важливою стратегією для розвитку стійкості. Це допомагає уникати шкідливих міркувань та зосереджуватися на позитивних аспектах життя.

5. Пошук можливостей у складних ситуаціях для самопізнання.

Ставлення до труднощів як до можливості для особистого росту та розвитку сприяє стійкості. Сприймання викликів як інструменту для самопізнання розкриває нові можливості для особистого розвитку.

6. Слідування за своїми цілями.

Зосередження на власних цілях та прагнення до їх досягнення відіграють важливу роль у підтримці внутрішньої стійкості. Збереження фокусу на меті допомагає пройти через труднощі.

7. Особисті ініціативи.

Виявлення активності та готовності приймати відповідальність за свої дії сприяє розвитку стійкості. Збереження ініціативи важливо для ефективного подолання викликів.

8. Допомога іншим, якщо є можливість.

Відданість допомозі іншим може бути не лише благотворною для оточуючих, але й джерелом підтримки для самої особи в трудні моменти.

9. Уникання негативних думок.

Свідоме уникання негативних міркувань та спрямування уваги на позитивні аспекти допомагає зберігати психічне здоров'я.

10. Практика уважності.

Підвищувати в собі навички уважності та присутності, це допомагає розвивати психічну стійкість. Свідомість власних почуттів та дій, сприяє більш ефективній адаптації до складних ситуацій.

11. Дбання про здоров'я.

Ефективне управління стресом та підтримка психічної стійкості включає в себе раціональний підхід до фізичного та емоційного здоров'я. Регулярна фізична активність, збалансоване харчування та достатній сон є важливими елементами піклування за собою.

12.Приєднання до групи.

Знаходження підтримки в груповій діяльності або спільноті, може бути ефективним засобом розвитку стійкості. Взаємодія з людьми, які поділяють схожі цінності та досвід, сприяє формуванню соціальних зв'язків.

13.Вірно розподілені пріоритети.

Управління власними пріоритетами та визначення найважливіших аспектів життя допомагає зосередитися на суттєвих цілях. Збалансоване розподілення уваги між різними сферами життя сприяє розвитку стійкості в умовах викликів та стресу.

Розвиток особистої стійкості – це індивідуальний шлях. Кожна людина долає стрес своїм унікальним шляхом. Той метод підходу до формування стійкості, який спрацьовує для одного, не обов'язково буде ефективним для іншого. Люди можуть використовувати різноманітні стратегії для досягнення цієї мети.

В умовах нормального функціонування та здоров'я організму, ресурси постійно відновлюються та поповнюються. Частина цих ресурсів витрачається на основні фізіологічні процеси, такі як сон, дихання, засвоєння їжі та інші внутрішні функції. Решта ресурсів залишається доступною для використання у свідомих та цілеспрямованих діях.

Поповнення цих ресурсів може залежати від зовнішніх факторів, таких як відпочинок та взаємодія з іншими людьми. Збалансоване та свідоме управління

цими ресурсами стає ключовим чинником для збереження енергії та здатності до виживання в умовах війни.

Мета та цінності життя завжди підлягають переосмисленню в кризовий чи травматичний період життя людини . Виникає інтенсивний потік інформації, незвичних і нестандартних подій, які не тільки важко зрозуміти, але й навіть складно усвідомити. Під впливом подій та стресу людина, здавалося б, розпадається на дрібні шматочки, неспроможна об'єднати їх в цілісну картину. У цей період відбувається перебудова, де існуючі переконання, цілі та сприйняття світу можуть зазнати значних змін. Ці трансформації створюють екзистинційну кризу.

Екзистенційну кризу можуть викликати різноманітні фактори, серед яких варто відзначити наступні:

1. Накопичення великого об’єму емоцій: переповнення емоціями може призвести до внутрішньої напруги та дисгармонії, що в свою чергу спричиняє екзистенційні виклики.
2. Усвідомлення реальності своєї смерті або переживання смерті близької людини: свідомість власної смертності або втрата близької особи можуть породжувати глибокі роздуми та ставити під сумнів значущість власного існування.
3. Почуття соціальної нереалізованості, невдоволеність собою: відчуття невдач, відсутність соціального успіху чи несумісність із власними очікуваннями можуть сприяти виникненню екзистенційної кризи.
4. Почуття провини: свідомість або уявлення про власні помилки та провини може викликати внутрішній конфлікт і спонукати до переосмислення життєвих цілей і цінностей.

Ефективність боротьби зі стресом може збільшитися, якщо особа виявляє ініціативу та активно впроваджує такі практики, як збільшення кількості простих фізичних контактів у своєму житті та віднаходить відчуття приналежності. Наприклад, регулярні обійми можуть допомагати знизити негативний вплив стресу та сприяти виділенню більшої кількості дофаміну, що впливає на наше емоційне самопочуття та задоволення. Активна позиція і власний внесок у підтримання

психічного здоров'я можуть стати ключовими чинниками у подоланні стресових ситуацій.

У період воєнних конфліктів багато людей може втрачати внутрішню опору та шукати нові джерела підтримки. Невизначеність та труднощі можуть суттєво впливати на стійкість особистості. Для розвитку внутрішньої опори важливо дозволити собі бути недосконалим, взаємодіяти з власними помилками, утримуватися від порівнянь з іншими та зосереджуватися на тому, що є в данний момент. Також важливо визнавати та враховувати свої почуття, дозволяти собі досліджувати нові можливості та вдосконалювати власні здібності. Ці аспекти можуть служити основою для підтримки та розвитку внутрішньої міцності в умовах військових дій.

Травматичні впливи можуть літерально "закривати" мозок і взаємодію тіла. Для повернення до звичайного життя важливо розглядати взаємозв'язок між емоційним благополуччям і фізіологічним станом організму [9].

Враховуючи біологічну структуру людини, ми знаємо, що рептильний мозок, який є однією з найстаріших еволюційних частин мозку, активізується під час небезпеки і відповідає за забезпечення безпеки організму. В ситуаціях загрози важливо, щоб керівництво перехоплювалося сірою речовиною, яка відповідає за високорівневі функції і прийняття обдуманих рішень [4].

Для стійкості та подолання травматичних подій величезне значення має функціонування лімбічної системи, яка регулює внутрішні процеси організму, управляє емоціями та зміцнює пам'ять. Існує низка дуже ефективних методів для поліпшення роботи цієї системи. Фізичні вправи, техніки дихання, ароматерапія, малювання та масаж — це лише кілька прикладів. Здійснення цих не складних методів, може сприяти зміцненню регуляції емоцій, покращенню пам'яті та загальному психофізичному самопочуттю. Зокрема, важливою є можливість спілкування з близькими людьми які розуміють , обіймами, сексуальною активністю, фліртом та забезпеченням якісного сну.

Питання, які можна поставити собі для самопідтримки:

1) Що я можу?

Які конкретні кроки я можу зробити прямо зараз, щоб поліпшити свій стан чи зробити життя більш комфортним?

2) Що в мене є?

Виберіть 5-10 речей чи аспектів життя, які ви маєте прямо зараз і які дозволяють вам жити. Це може бути ваше здоров'я, підтримка близьких, навички чи досягнення.

3) Що я втратив?

Дозвольте собі відзначити те, що ви можливо втратили або що вам було важко прийняти. Проговоріть це з собою, виражаючи свої емоції.

4) Чого я хочу?

Сконцентруйтеся на своїх цілях та бажаннях. Які аспекти вашого життя ви хочете покращити? Які цілі ви хочете досягти?

5) Що я роблю або буду робити для поліпшення стану та життя?

Розгляньте конкретні дії, які ви вже робите чи можете розпочати для покращення свого стану. Це може бути встановлення невеликих цілей, зміни у звичках або звернення за підтримкою.

Модель BASIC Ph є підходом до протидії стресу, розробленим ізраїльськими вченими. Ця багатомірна модель включає різні аспекти людського життя, які впливають на стресову реакцію та загальне благополуччя. Кожна літера в абревіатурі BASIC Ph представляє певний аспект:

B - Віра, духовність, життєва філософія, світобачення, традиції:

Цей аспект вказує на важливість особистих переконань, духовності, філософії життя, світогляду та традицій як ресурсів для подолання стресу.

A - Емоції:

Оцінює роль емоцій в стресовій реакції та вказує на необхідність розуміння та керування своїми емоціями.

S - Взаємодія з іншими:

Аспект, який вказує на важливість соціальної підтримки та взаємодії з іншими людьми для зменшення стресу.

I - Уява, фантазії, мрії, спогади:

Означає роль уяви, фантазій, мрій та спогадів у психологічній реакції на стрес.

C - Раціональна діяльність, мрії, спогади:

Вказує на значення раціональної діяльності, планування та реалізації мрій і спогадів.

Ph - Фізичне здоров’я:

Цей аспект оцінює вплив фізичного здоров'я на стресову стійкість.

Модель BASIC Ph враховує різноманітні аспекти життя та психічної стійкості, сприяючи розумінню та управлінню стресовими ситуаціями.

Висновки до Розділу 1.

Резільєнтність - нове поняття у психологічній науці. Це свідчить про те, що термін отримав активну увагу дослідників лише протягом останніх десятиліть.

Різні підходи до визначення: зазначено, що наразі немає єдиного та точного визначення поняття резільєнтності. Це вказує на те, що в дослідженнях існують різні підходи та трактування цього концепту.

Багатомірність концепції: резільєнтність є багатомірною концепцією, що включає психологічний, біологічний та соціальний компоненти. Це підкреслює складність явища та необхідність розглядати його з різних точок зору.

Навіть при різних підходах до трактування, завжди є взаємозв'язок між резільєнтністю та здатністю особистості долати життєві виклики, а також з індивідуальними якостями особистості.

Чинниками резільєнтності є:

- умови зовнішнього середовища: соціальна і економічна стабільність, доступ до освіти та можливість розвитку, наявність можливостей для самореалізації - усі ці фактори можуть створювати сприятливе зовнішнє середовище для розвитку резільєнтності;

- підтримка та взаємодія: наявність соціальної підтримки, позитивні взаємини з оточуючими, підтримка важливих відносин в сім'ї та громаді - ці чинники можуть відігравати ключову роль у зміцненні резільєнтності;

- особистісні якості: асертивність (здатність виражати свої потреби та думки), раціональність (здатність розуміти та аналізувати ситуації), адекватна самооцінка та піклування про себе - ці якості можуть сприяти внутрішньому розвитку резільєнтності;

- здоров'я: як психологічне, так і фізичне здоров'я є важливими компонентами резільєнтності. Фізичне здоров'я може впливати на загальну стійкість до стресу, а психологічне здоров'я - на здатність ефективно впоратися з емоційними викликами.

Усі чинники взаємодіють і впливають на загальний рівень резільєнтності особистості, формуючи її здатність ефективно подолати труднощі та адаптуватися до змін.

В стресових ситуаціях, формування резільєнтності та життєстійкості може бути значущим фактором для подолання труднощів та адаптації до нових умов. Це може відбуватися за умови дотримання певних правил самопідтримки та самодопомоги, а також з використанням психотерапевтичної допомоги та підтримки оточуючих.

Розділ 2. ПРОЦЕДУРА ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Характеристика вибірки

Щоб досягти ціль та мету завдання, вибірку опитаних склали 60 українських жінок віком від 20 до 76 років. Серед опитаних жінок були ті, що проживають в Україні на підконтрольних територіях і не залишали країну за період війни, ті, що знаходяться в Україні в окупації і ті, що були вимушено переселені за кордон під час війни.

З урахуванням стану в країні, дослідження відбувалось дистанційно з використанням інтернет ресурсів. Кожній жінці персонально було надіслано файли з опитувальниками, звернення до опитуваних з розкриттям мети дослідження, інструкція щодо заповнення бланків опитувальників, анкета для з'ясування територіального перебування (без уточнення актуальної адреси) і демографічних даних. Досліджувані також були поінформовані про конфіденційність інформації, що була ними надана.

З ціллю визначення проблеми та актуальності дослідження, а також об'єкта, предмета та мети завдання, на первинному етапі, був виконаний аналіз наукової літератури, розроблено план дослідження та обрано відповідний психодіагностичний інструментарій.

На основному етапі проведено тестування, зібрано, оброблено та проаналізовано отримані дані. Учасникам дослідження було запропоновано заповнити наступні методики: шкала резільєнтності Коннора – Девідсона (CD-RISC-10) (за адаптацією Н.В. Школіної та ін.), «Тест життєстійкості» С. Мадді (за адаптацією Д. Леонтьєва та О. Розсказової), опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» SACS С. Хобфолла (в адаптації Н. Водоп'янової та Е. Старченкової).

Серед досліджуваних середній вік досліджуваних становить 36 років. Групу з високим рівнем резільєнтності склали 14 осіб, з низьким рівнем резільєнтності – 5 осіб, з середнім рівнем резільєнтності – 40 осіб. Групу з низьким рівнем

резільєнтності на 100% склали жінки, що перебувають в даний час на окупованій території України. Високий рівень резільєнтності в більшості виявили жінки, що проживають в Україні.

Данні, що були отримані під час дослідження, були використані для проведення аналізу в якісному та кількісних вимірах, результати якого відображені у Розділі 3.

2.2 Характеристики методів дослідження.

Методики дослідження для визначення чинників резільєнтності у українських жінок.

1) «Тест життєстійкості», що розробив С. Мадді, приміняється в адаптації Д. Леонтьєва та О. Розсказової (Додаток Б)

Значущий вклад в дослідженні феномену життєстійкості, зробив американський психолог Сальвадоре Мадді, він вважав, що життєстійкісь – це психологічна живучість і підвищена здатність, пов’язана з її мотивацією до подолання стресогенних життєвих ситуацій.

С. Мадді розглядав настанови, на яких базується життєстійкість - *включеність, вплив і виклик*, як такі, що визначають взаємодію людини зі світом.

Включеність - це характеристика взаємодії особистості з собою та навколишнім світом, яка надає сили і мотивує людину до досягнень, лідерства, формування здорових думок і поведінки. Залученість сприяє самореалізації, підтримує саморозвиток і формування позитивних переконань і звичок. Особистість з високим рівнем включеності відчуває впевненість у собі, отримує задоволення від своєї діяльності і має здатність повністю включатися в розв'язання життєвих і професійних завдань, незважаючи на стресові фактори та зміни в оточенні.

Контроль передбачає переконання, що активна участь у боротьбі відкриває можливість вплинути на результат. Це вплив відчутний навіть у випадку, коли він не є абсолютним. Готовність до ризику відкриває для людини можливість навчатися на власному життєвому досвіді замість очікування безтурботного життя.

Протилежність цьому підходу - відчуття власної безпорадності. Особистості з високим контролем самостійно приймають рішення та вирішують повсякденні завдання. Особи з низьким рівнем контролю не можуть самостійно вирішувати завдання і постійно розраховують на допомогу та підтримку у прийнятті рішень. Це виявляє їхню невпевненість та неприготовленість взяти на себе відповідальність за свої дії, оскільки вони уникають ризику.

С. Мадді вирішив розробити конкретний інструмент для вимірювання цього поняття, щоб детальніше досліджувати його компоненти та вплив на життя людини. Тест життєстійкості С. Мадді, або Maddi's Hardiness Scale, є інструментом для вимірювання життєстійкості, що оцінює, наскільки ефективно людина може справлятися з життєвим стресом. Він включає 45 тверджень, на які учасник тесту має відповісти відповідно до своїх власних переконань і досвіду.

Люди, які набирають високі бали на цих аспектах, вважаються більш життєстійкими, оскільки вони виявляють високий рівень зацікавленості, впевненості в собі, та готовності приймати життєві виклики. Ця інформація корисна для створення психологічного портрету особистості, розвитку індивідуальних стратегій підвищення життєстійкості та управління стресом і вкрай важлива для наукових досліджень.

2) Шкала стресостійкості Коннора—Девідсона-10 (CD-RISC-10) (Додаток В).

Шкала стійкості Коннора—Девідсона (CD-RISC) розроблена K. Conner та J. Davidson і визнана за інструмент з багатофункціональним застосуванням. Згідно з L. Rioper, CD-RISC вимірює кілька аспектів стійкості, таких як здатність адаптуватися до змін, впоратися зі стресом, зберігати фокус і чітко мислити, не відступати перед невдачею, а також здатність впоратися з неприємними емоціями, такими як гнів, біль чи смуток.

Існують різні версії CD-RISC, такі як CD-RISC-2, CD-RISC-10 і CD-RISC-25, які використовуються психологами для вимірювання резильєнтності через п'ять взаємопов'язаних компонентів: особистісної компетентності, прийняття змін та безпечних відносин, довіри / толерантності, контролю та духовних впливів.

CD-RISC-2 - це коротка шкала, що використовується для вимірювання прогресу після лікування. CD-RISC-25 складається з 25 питань і підходить для досліджень в різних культурах. CD-RISC-10, розроблена Dr's Campbell-Sills і Stein, включає десять оригінальних питань, виділених з CD-RISC-25, з загальним можливим балом від 0 до 40. Це є одновимірний варіант з чудовими психометричними властивостями. За думкою Gonzalez, Moore, Newton & Galli, десятипозиційна шкала виявляється психометрично більш ефективною порівняно з одновимірною шкалою із 25 пунктів.

3) Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» SACS С. Хобфолла (в адаптації Н. Водоп'янової та Е. Старченкової)) (Додаток А)

Опитувальник "Стратегії подолання стресових ситуацій" (SACS) С. Хобфолла є інструментом, створеним для вивчення стратегій, які люди використовують для подолання стресових ситуацій. Створений С. Хобфоллом, цей опитувальник дозволяє досліджувати, як особистість реагує на стрес та які конкретні стратегії вона використовує для пристосування до негативних ситуацій.

Опитувальник може включати питання, спрямовані на визначення таких аспектів, як:

- стратегії подолання: які конкретні дії або підходи використовуються для подолання стресу?

- адаптація: як людина адаптується до стресових ситуацій?

- ссоціальна підтримка: як велика роль грає соціальна підтримка в процесі подолання стресу?

- емоційна реакція: як особистість виражає свої емоції під час стресу?

- поведінкові зміни: які зміни в поведінці спостерігаються під впливом стресових ситуацій?

Цей опитувальник дозволяє отримати більше уявлення про те, як особистість управляє стресом, і може бути корисним для розуміння психологічної стійкості та адаптації до труднощів. Опитувальник було розроблено у 1994 році, має за основу теорію збереження ресурсів С. Хофболла і ставить за мету з'ясування домінуючих копінг стратегій особистості.

До опитувальника входить54 твердження, що являють собою стратегії поведінки в критичних ситуаціях. Максимальна оцінка 5 – твердження повністю відповідає поведінці опитуваного, мінімальна оцінка 1 – твердження повністю не відповідає поведінці опитуваного.

Критерій Манна-Уітні використовувався для порівняння вибірок за показниками резільєнтності та життєстійкості. Цей непараметричний тест є важливим інструментом для порівняння двох незалежних груп, особливо в тих випадках, коли дані не мають нормального розподілу або коли розміри вибірок малі. Критерій Манна-Уїтні здобув популярність завдяки своїй універсальності та здатності ефективно працювати в широкому спектрі ситуацій, включаючи ті, де параметричні тести можуть бути менш ефективними. Його використання стало стандартною практикою в багатьох наукових дисциплінах, особливо в тих, де нормальність розподілу не може бути впевнено визначеною або коли розмір вибірки обмежений. Факторний аналіз застосовувався для визначення структури психологічних чинників резільєнтності. Математична обробка отриманих результатів проводилась за допомогою програми SPSS Statistics 17.0. SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) є програмним забезпеченням, призначеним для статистичного аналізу даних у соціальних науках та інших галузях. У даному випадку, версія 17.0 вказує на конкретну версію програми, яка використовувалась для обробки і аналізу даних. SPSS дозволяє проводити різноманітний статистичний аналіз, включаючи дескриптивний аналіз, тестування гіпотез, кореляційний аналіз, регресійний аналіз та інші методи обробки даних.

Розділ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1 Результати дослідження рівня резільєнтності та життєстійкості у українських жінок в умовах війни

В дослідженні за методикою Шкала резільєнтності Коннора – Девідсона (CD-RISC-10), в адаптації Н.В. Школіної та інших., що включає 10 запитань, які сформовані у вигляді шкали Лайкерта з п'ятьма варіантами відповідей (0 = ніколи; 4 = майже завжди). Сума відповідей є загальним балом опитувальника (діапазон 0-40), про найвищий рівень стійкості свідчили найвищі бали. В результаті опитування сформувались три основні групи: з низьким, середнім та високим рівнем резільєнтності.

Отримані дані за методикою Шкала резільєнтності Коннора-Девідсона, представлені на рис. 3.1

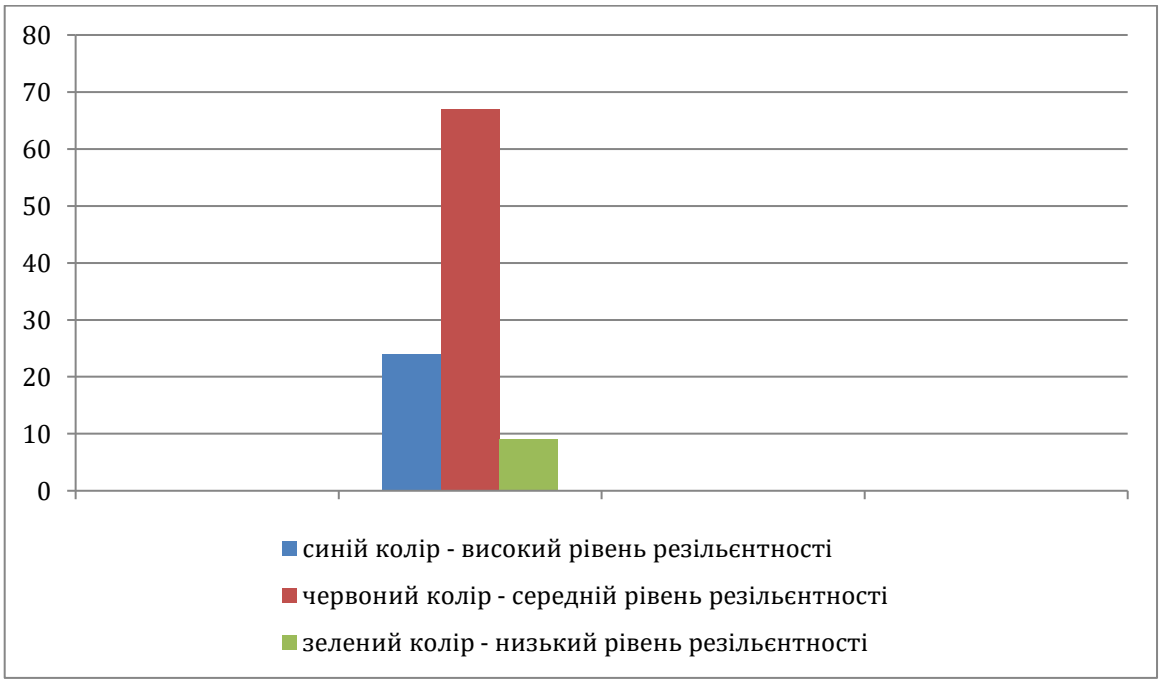


Рис. 3.1. Показники рівня резільєнтності у жінок

В підсумку, згідно з рис.3.1 з 60 опитуваних, високий показник резільєнтності виявили у достатньо великого проценту жінок - 24% і це досить

вражаючи, оскільки війна є надзвичайно сильнім стресором, 67% опитаних мають середній рівень резільєнтності та 9% має низький рівень резільєнтності.

Групу з високим рівнем резільєнтності склали 14 осіб, з низьким рівнем резільєнтності – 5 осіб, з середнім рівнем резільєнтності – 40 осіб. Групу з низьким рівнем резільєнтності на 100% склали жінки, що перебувають в даний час на окупованій території України. Високий рівень резільєнтності в більшості виявили жінки, що проживають в Україні.

3.2. Результати дослідження показників життєстійкості у українських жінок з різним рівнем резільєнтності

Згідно методики «Тест життєстійкості» С. Мадді, де життєстійкість розглядається як диспозиція, що включає в себе три відносно автономних компонента: залученість, контроль, прийняття ризику, були отримані такі результати, які наведені на рис. 3.2.

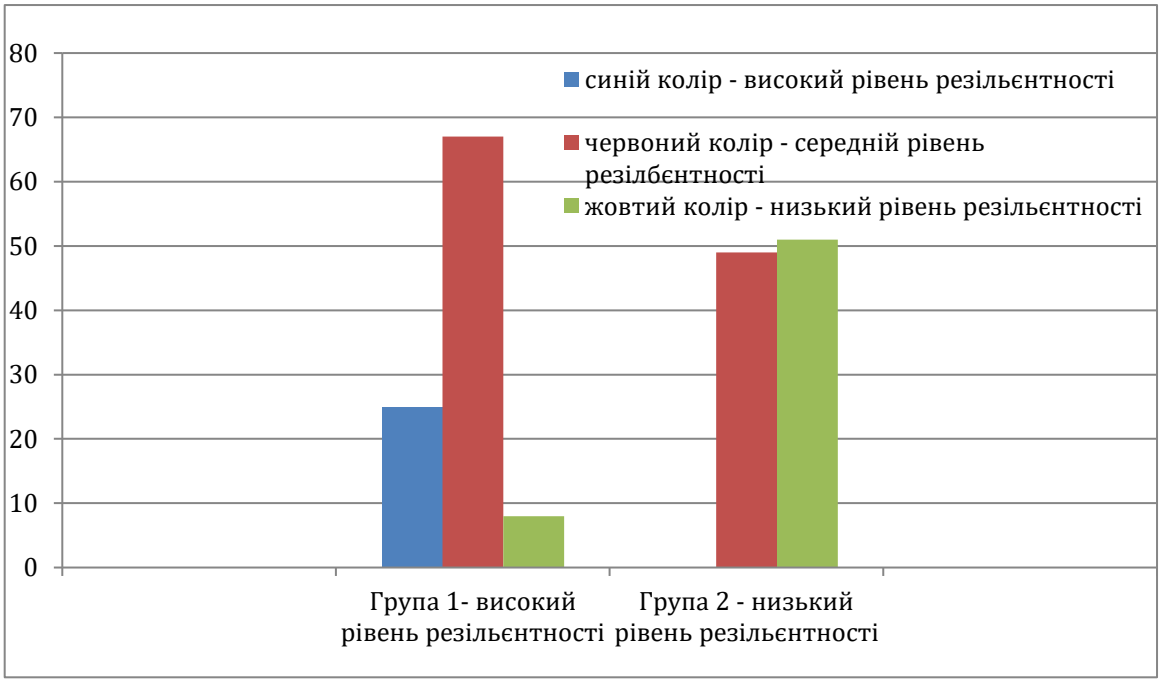


Рис. 3.2. Показники рівня життєстійкості у жінок з різним рівнем резільєнтності

Примітка: група 1 – жінки з високим рівнем резільєнтності; група 2 – жінки з низьким рівнем резільєнтності

Відповідно рис. 3.2 25% досліджуваних з високим рівнем резільєнтності мають високий рівень життєстійкості, 67% досліджуваних має середній показник життєстійкості та 8% має низький показник життєстійкості.

Високі показники життєстійкості відсутні в групі опитуваних з низьким рівнем резільєнтності, 49% мають середні показники життєстійкості, 51% мають низький рівень життєстійкості.

Розбіжність результатів між двома групами полягає у відсутності виражених ознак високої життєстійкості у групі з низьким рівнем резільєнтності. Також варто відзначити, що у групі з високою резільєнтністю більшість має середні переважають результати низької життєстійкості. Крім того, учасники дослідження, які мають середні показники життєстійкості, становлять на 6% менше у групі з низьким рівнем резільєнтності.

Важливо зазначити, що група з високими показниками резільєнтності має більші показники життєстійкості. Це свідчить про те, що жінки з цієї групи, це особистості, що здатні переживати стрес не втрачаючи можливості діяти, тим самим відновлюючи контроль над своїм життям.

Також, життєстійкість проявляється в цій групі жінок, як екзистенційна мужність, оскільки сталі життєві цінності стають реальним потенціалом для подолання несприятливих життєвих труднощів в умовах війни.

Жінки з високими показниками резільєнтності здатні до збереження внутрішньої збалансованості на фоні залученості в суспільні процеси, вони більш самоефективні і спроможні до вироблення особистісних стратегій в процесі подолання викликів воєнного часу.

Таблиця 3.1

Порівняльний аналіз рівня життєстійкості в опитаних групах

Параметри, що порвнюються	Частота зустрічаємості показника, група 1, у %	Частота зустрічає мості показника, група 2, у %	Значення Ф-критерія	Рівень значущості *p*
Високий рівень життєстійкості	34%	0%	3,9**	0,01
Середній рівень життєстійкості	58%	49%	1,7*	0,05
Низький рівень життєстійкості	8%	51%	4,4**	0,01

Примітка 1: група 1 – з високими показниками резільєнтності; гр. 2 – з низькими показниками резільєнтності. Примітка 2: * p< 0.05, **p< 0.01

Порівняльний аналіз рівня життєстійкості в таблиці 3.1, підтверджує вищий його показник в групі 1, ніж у групі 2. Відповідно можна зробити припущення, що середній рівень життєстійкості у респондентів групи 1 є вищим, що відображається у вищому відсотку жінок з високим рівнем життєстійкості, на це впливає вищий рівень резільєнтності в групі 1.

Виходячи з дослідження за допомогою методики «Тест життєстійкості» С. Мадді виявлені показники толерантності до невизначеності та суб’єктивного контролю, що представлені на рис. 3.3.

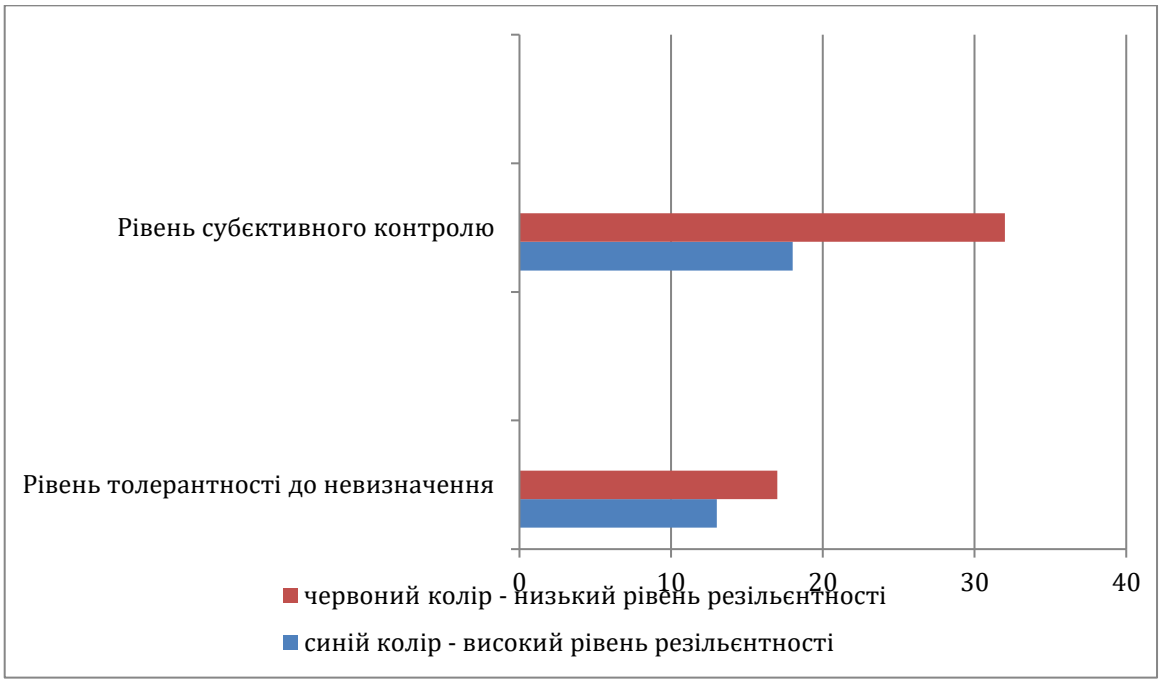


Рис. 3.3. Рівень толерантності до невизначеності та суб'єктивного контролю у групах жінок з різним рівнем резільєнтності

Згідно з рис.3.3 вищі показники рівня суб'єктивного контролю і рівень толерантності до невизначеності, має група з вищими показниками резільєнтності. Відповідно, можна зробити висновок, що навіть в умовах війни жінки займають активну позицію, не пасують перед труднощами, не замикаються в бездіяльності виправдовуючись нездоланними перешкодами, а намагаються усвідомити обставини, винести з них власний досвід, прийняти його і творчо переробити для сприяння та покращення власних життєвих контекстів. Невизначеність, що є складовою частиною життя в умовах війни, трансформує навички жінок до планування і контролю життя. Тверезa оцінка перспектив на майбутнє, включає в себе прийняття непередбачуваних обставин в житті, як норму і дозволяє відмовитись від жорстких ланцюжків планування подій на майбутнє. Терпляче ставлення до нових реалій життя, активізує бажання жінок набувати новий досвід, не зважаючи на його позитивне чи негативне забарвлення.

Таблиця 3.2

Аналіз вираженості показників життєстійкості, залученості, суб'єктивного контроль та толерантності до невизначеності в опитаних жінок.

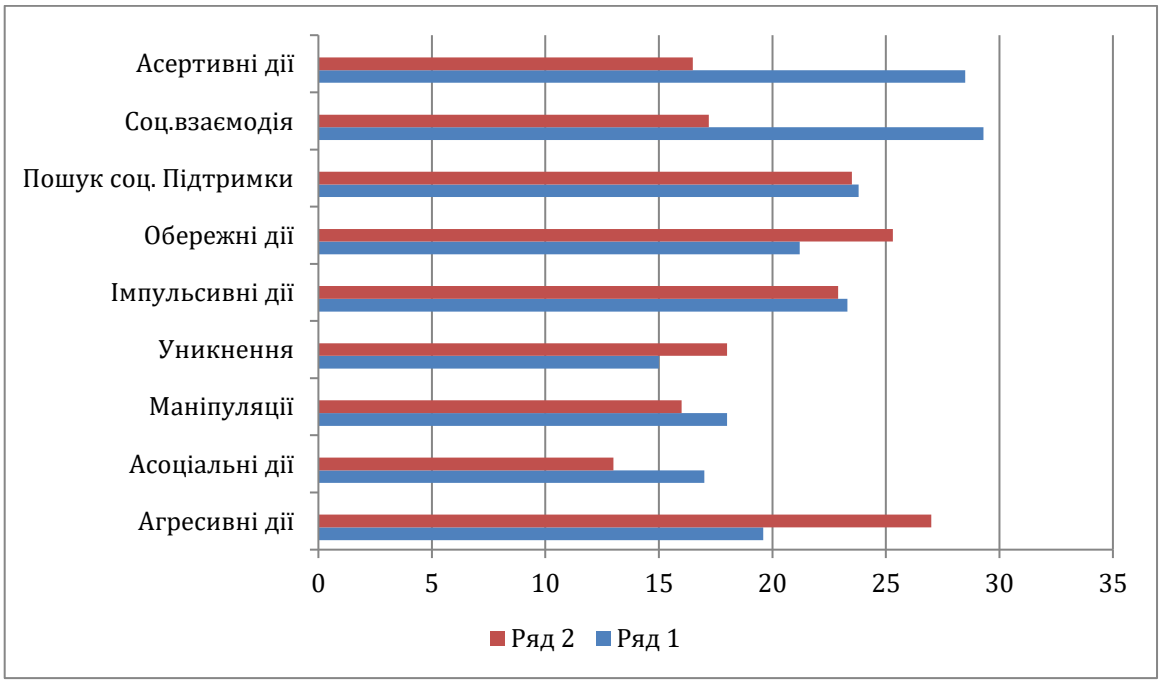
Параметри, що порівнюються	Сума рангів, гр.. 1	Сума рангів, гр. 2	Значення U-критерію	Рівень значущості
Життєстійкість	320,50	142.50	22.5	0,000
Залученість	317,50	147.50	28.5	0,000
Суб'єктивний контроль	325,50	139.50	19.5	0,000
Толерантність до невизначеності	292,50	172.50	53,5	0,012

Примітка: група 1 – з високим рівнем резільєнтності, група 2 – з низьким рівнем резільєнтності

Результати в таблиці 3.2 засвідчують відмінності між групами щодо показників життєстійкості, залученості, суб'єктивного контролю та толерантності до невизначеності. Для групи 1 характерні вищі значення за всіма показниками. Очевидним є висновок: жінки з високим рівнем резільєнтності відчувають перспективу для себе в усьому, що відбувається. Завдяки включеності, вони борються з обставинами, які спричинила війна, вирішують свої особисті і побутові проблеми отримуючи задоволення від результатів. Навіть відсутність сто відсоткових гарантій успіху від своїх рішень і дій, не зупиняє жінок цієї групи, залучатися до процесів, що відбуваються навколо них. Жінки з високим рівнем резільєнтності відкриті до можливостей набувати нового, унікального досвіду, спрямовуючи його на зміну та оновлення самих себе, використовуючи цей досвід в процесі самопобудови своєї особистості.

3.3 Результати дослідження стратегій подолання стресових ситуацій у українських жінок з різним рівнем резільєнтності

На основі проведеного дослідження з використанням опитувальника "Стратегії подолання стресових ситуацій" (SACS) С. Хобфолла в адаптації Н. Водоп'янової та Е. Старченкової), отримані результати представлені на рис. 3.4.



Ряд 2 червоний колір – низький рівень резільєнтності

Ряд 1 синій колір – високий рівень резільєнтності

Рис. 3.4. Показники стратегій подолання стресових ситуацій у груп з різним рівнем резільєнтності

На рис.3.4 можна побачити вищі показники асертивних дій, які представляють собою активну стратегію подолаючої поведінки, у жінок з високим рівнем резільєнтності.

Війна стає причиною руйнувань звичних соціальних зв’язків, що спонукає до необхідності побудови нових, з цим викликом добре справляється група досліджуваних жінок з вищою резільєнтністю. Вони відрізняються високими навичками у взаємодії з іншими людьми для розв'язанням поточних проблем, вміють знаходити підтримку для себе чи надавати її іншим людям. Жінки з високою резільєнтністю застосовують копінг-стратегії, що передбачають активний

пошук інформативної, дієвої або емоційної підтримки від соціального оточення. Відповідно, це допомагає в розв'язанні проблем своїми силами, пошуку конструктивних рішень кризових питань за рахунок інших людей, включених в дану ситуацію, або які володіють досвідом розв'язання подібних проблем. За для досягнення своїх цілей вони також можуть самі впливати на людей, вдаючись до маніпуляцій (непряма стратегія), обходячи суспільні правила, ігноруючи чужі інтереси за ради своїх .

Група досліджуваних жінок з низьким рівнем резільєнтності, в порівнянні з групою з високою резільєнтністю, більш схильна до стратегій «втеча–уникнення», «дистанціювання» та агресивних дій, що є дезадаптивними стратегіями. Така форма поведінки тільки посилює стрес, заглиблює в тривожні стани, призводить до погіршення фізичного і психологічного здоров'я, руйнує соціальні відносини, унеможливлює побудову нових соціальних зв'язків та блокує особистісний розвиток. Відсторонення від проблем зумовлені небажанням діяти, страхом перед ймовірними невдачами і баченням в особистих перспективах лише негативних ознак. Причиною такої поведінки можуть бути такі особливості, як: низька самооцінка, відсутність ціннісно-сенсових ресурсів, відсутність внутрішнього права на активність і прийняття рішень та інші індивідуально-психологічних особливостей.

Схильність до імпульсивних дій, без попереднього усвідомлення і без достатньої критичної оцінки, притаманна обом групам, що підтверджує майже ідентичний показник імпульсивних дій.

Таблиця 3.3

Порівняльний аналіз вираженості показників копінг-стратегії в досліджуваних групах

Параметри, що порівнюються	Сума рангів, група 1	Сума рангів, група 2	Сума рангів, група 2	Рівень значущості
Асертивні дії	281,50	161,5	51,0**	0,010

Закінчення таблиці 3.3

Соціальна взаємодія	293,50	172,00	48,5**	0,007
Соціальна підтримка	237,50	235,50	112,5	0,959
Обережні дії	212,50	253,50	91,5	0,463
Імпульсивні дії	233,50	229,50	52,5	0,925
Уникнення	172,00	294,5	73,5**	0,010
Маніпуляції	254,50	213,50	59,5	0,414
Асоціальні дії	295,5	172,5	28,5**	0,090
Агресивні дії	196,5	271,5	53,5	0,126

Примітка 1: група 1 – з високим рівнем резільєнтності, група 2 – з низьким рівнем резільєнтності.

Примітка 2: *p<0,05; **p<0,01.

Згідно з результатами, наведеними в таблиці 3.3, можна відзначити значущі розбіжності між групами щодо копінг-стратегій, таких як асертивні дії (вище в групі з високим рівнем резільєнтності), соціальна взаємодія (вище в групі з високим рівнем резільєнтності), уникнення (вище в групі з низьким рівнем резільєнтності) та асоціальні дії (вище в групі з високим рівнем резільєнтності).

Отже, можна відзначити, що в умовах військового часу, жінки з високим рівнем резільєнтності більш продуктивні, відкриті до нового досвіду, функціональні, легше справляються з стресом, готові брати на себе відповідальність, послідовно долають труднощі та намагаються послабити їх негативні наслідки. Це прослідковується в активній і усвідомленій взаємодії з соціумом, за для підтримки інших людей і для пошуку можливостей поліпшення якостей свого життя. Вони обирають свої інтереси, ставлячи на другий план інтереси інших людей, ігнорують соціальні правила, якщо ті стають на заваді їх прагнень до вирішення особистих проблем.

Жінки із низьким рівнем резільєнтності частіше вдаються до пасивної копінг-стратегії, до яких відносяться різні види психологічного захисту, такі як уникнення, пасивність, агресивна поведінка, імпульсивні, необдумані дії, тощо. Така форма поведінки не допомагає вирішенню складних емоційних, фізіологічних і соціальних викликів війни, а призводять до погіршення ситуації в яку вони потрапили.

3.4. Структурна організація чинників резильєнтності у українських жінок.

Для визначення структури психологічних чинників резільєнтності у українських жінок в умовах війни, був проведений факторний аналіз, результати якого подані в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Факторна структура психологічних чинників резільєнтності у українських жінок в умовах війни

Відзначені завантажувальні дані > 0,4	**Коефіцієнт завантаження Varimax**		
Factor	**Вибірка основні компоненти**		
ANALISIS	**Відзначені завантажувальні дані > 0,4**		
Показники: резільєнтності, життєстійкості та копінг-стратегій	**Фактор 1**	**Фактор 2**	**Фактор 3**
Життєстійкість	0,873		
Залученість	0,844		
Прийняття ризику	0,799		
Набуте	0,801		0,426
Контроль	0,770		

Резільєнтність	0,692		
Агресивні дії	-0,631		
Асертивні дії	0, 621		
Соц. взаємодія	0, 578		0,447
Асоціальні дії		0,826	
Обережні дії		-0,789	
Уникнення		-0,538	
Імпульсивні дії	-0,487		
Втрати			0, 699
Соц. підтримка			0, 696
Маніпулятивні дії			0, 532
% дисперсії(вага фактора	32, 9%	17,3%	11.8%

У факторній структурі було проведено аналіз лише одного фактора, що включає шкалу резільєнтності.

Фактор, який отримав назву "Життєстійкість", є біполярним і пояснює 33,6% дисперсії. Цей фактор одночасно включає в себе "життєстійкість", "залученість", "прийняття ризику", "набуте", "суб'єктивний контроль", "резільєнтність", "асертивні дії", "соціальна взаємодія" на одному полюсі і "агресивні дії" та "імпульсивні дії" на іншому.

Фактор «Життєстійкість» підтверджує об'єктивно існуючий зв'язок між тим, що у жінок з підвищеним рівнем резільєнтності поєднується підвищення показників життєстійкості, асертивних дій, залученості, набутого, підвищенням рівня суб'єктивного контролю, залучення до соціальної взаємодії, прийняття ризику. В той же час понижуються показники імпульсивних, не обдуманих дій та агресивних дій. За рахунок стійких цінностних переконань і мотивацій, жінки чинять опір негативним факторам війни. Активна позиція і залученість приносять новий життєвий досвід, якого вони не бояться набути, оскільки всі події пов’язані

з їх діяльністю, під час подолання стресових ситуацій, вважають цікавими, радісними і такими, що сприяють їх особистісному росту. Ризик і боротьба розширюють їх горизонти в розумінні світу, повертають відчуття контролю над власним життям, підвищують самооцінку і самоефективність. Вони відкриті до можливостей комунікацій з новими людьми, які використовують задля вирішення своїх проблем чи навпаки для допомоги іншим. Вони більш виважені в прийнятті рішень і більш толерантні до людей, і до невизначеності майбутнього. Підсумовуючи отримані дані, можемо прийти до висновку, що високі показники життєстійкості у жінок є чинниками резільєнтності, активні стратегії подолання стресових ситуацій, такі як асертивні дії, залучення до соціальної взаємодії та відчуття суб'єктивного контролю. Агресивні та імпульсивні стратегії чи спонтанні рішення, стають стратегіями поведінки жінок для розв'язання кризових проблем, коли рівень резільєнтності понижується.

ВИСНОВКИ

1. В результаті теоретичного аналізу наукових джерел з проблеми резільєнтності особистості та чинників її формування ми прийшли до наступних висновків. Поняття резільєнтності як феномен психіки відображає здатність людині до відновлення після травмуючих подій, стресів і криз. Це динамічний процес з позитивною адаптацію всередині контексту значних несприятливих умов. Структуру резільєнтності складають внутрішні, зовнішні, а також біологічні складові, які підтверджують біохімічні та генетичні відмінності між людьми. До зовнішнього компоненту відносяться наявність і здатність вибудовувати позитивні стосунки в соціумі, якість раннього холдингу в сім'ї, умови в яких людина зростала, характер відносин з батьками. Внутрішні чинники резільєнтності складають: інтелектуальний розвиток, когнітивні навички аналізувати, давати об'єктивну оцінку поточним обставинам, вміння планувати при невизначеності, психологічна зрілість, система саморегуляцій ЦНС. В ході наукових досліджень підтверджено прямий взаємозв'язок між резільєнтністю та духовними і культурними віруваннями, здатністю до навчання та саморозвитку, мотиваційною компетентністю, типом прив'язаності, емоційним інтелектом, захисними механізмами та самооцінкою.

2. У ході дослідження виявлено, що жінки, які мають високий рівень резільєнтності, виявляють вищі показники життєстійкості. Для цих жінок важливо отримувати задоволенням від своєї діяльності, мати надію та впевненість, що їхні активні зусилля можуть впливати на результати, не маючи при цьому гарантій на успіх. Для цієї категорії жінок характерна впевненість у тому, що події в їхньому житті сприяють особистісному зростанню завдяки накопиченому досвіду, не зважаючи на те, був він позитивним чи негативним.

3. Жінки з високим рівнем резільєнтності виявляють вищі показники суб'єктивного контролю, у порівнянні з тими, у кого рівень резільєнтності низький. Це вказує на їхню більшу готовність приймати активну позицію та боротися для досягнення бажаних результатів. Параметри толерантності до невизначеності

залишаються приблизно на однаковому рівні як серед жінок з низьким, так і з високим рівнями резільєнтності.

4. В ході дослідження була встановлена суттєва різниця в провідних стратегіях подолання стресових ситуацій між досліджуваними групами. Жінки з високим рівнем резільєнтності виявляють більшу схильність до використання активних копінг-стратегій, що зокрема виявляється в асертивних діях. Це означає активний та послідовний захист своїх інтересів та цілей, зверненням за соціальною підтримкою та використанням асоціальних дій, як спроби виходу за встановлені соціально прийнятні рамки, не беручи до уваги інтереси чи потреби оточуючих. Жінки з низьким рівнем резільєнтності частіше вдаються до пасивної стратегії уникнення, що полягає в відкладанні рішучих дій з розв'язання проблем.

5. В результаті факторного аналізу встановлено, що більш високий рівень резільєнтності у жінок, що перебувають в умовах війни, пов'язаний з високим рівнем життєстійкості, активними стратегіями подолання стресових ситуацій, зокрема взаємодію з оточуючим середовищем з метою подолання стресу, активне реагування на проблеми та використання різноманітних ресурсів для вирішення труднощів. Деякі приклади активних стратегій подолання включають планування вирішення проблемної ситуації, пошук підтримки від інших, взяття на себе ініціативи у вирішенні проблем, асертивні дії для захисту своїх інтересів та ефективного спілкування з іншими.

Зниження рівня резільєнтності супроводжується використанням агресивних та імпульсивних стратегій у подоланні стресових ситуацій. Таким чином, жінки з високим рівнем резільєнтності характеризуються активним залученням до власної діяльності та відчуттям задоволення від цього, впевненістю, що більшість подій у їхньому житті спонукають до персонального росту, і переконаністю в тому, що активна позиція та супротив негативним викликам, мають вплив на вирішення проблемної ситуації. Все це сприяє зайняттю активної соціальної позиції, формує впевненість у собі, навички у взаємодії з іншими людьми при вирішенні проблемних життєвих задач та покращує комунікативні здібності. Агресивні та

імпульсивні дії стають менш ймовірними, рішення приймаються більш зважено та помірковано.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Предко В.В., Самонова О.О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. Київський національний університет імені Тараса Шевченка. 2022

2. Гаврилец И. Г. Психофизиология человека в экстремальных ситуаціях : учбовий посібник. Київ : ЗАТ «ВШОЛ». 2006

3. Біленко В. О. Зв'язок копінг-стратегій з емоційними станами студентів в період пандемії. Національний авіаційний університет. URL:https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/51162

4. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека / Т. М. Титаренко, Т. О. Ларіна. – Київ : Марич 2009.– 76 с.

5.Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика. Дніпропетровськ: РВВ ДНУ, 2006. 336 с

6. Лазос Г. П. Резільєнтність: концептуалізація понять, огдяд сучасних досліджень / Г. П. Лазос // Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія та психотерапія. – Вип. 14. – Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України; - Вінниця, ФЛП Рогальська І. О., 2018. Вип. 14. – С. 26-64.

7. Сафін О., Кузьменко Ю. Особливі умови життєдіяльності та адаптаційний потенціал особистості: психологічний аспект.

8. Хамініч О. М. Резільєнтність: життєстійкість, життєздатність або резільєнтність? / О. М. Хамініч // Вісн. Херсон держ. ун-ту ім. О. Гончара. Сер. Психологічні науки. – 2016. – Вип. 6 Том. 2. – С. 160–165.

9. Шевченко О. Т. Особливості резільєнтності майбутніх медичних сестер у роботі з важкими соматичними хворими: ціннісно-мотиваційний аспект / О. Т. Шевченко // Актуальні проблеми психології НАПН. – Київ, 2019.– С. 392–401.

10. Болотова О. М. Резільєнтність як риса, резільєнтність як процесс: третій шліх / О. М. Болотова // Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя : наук. -практ. конф. Студентів і молодих вчених: тези. доп. 28 лют. – 1 бер. 2019 р. / Нац. Ун-у ім. А. С. Макаренка. – Суми, 2019. – С. 16.

11. Односталко О. С. Ресурси стійкості особистості в умовах складних і нетипових ситуацій життя: дис. канд. психол. наук. : 19.00.01 / Односталко Олена Сергіївна; Одеса ун-т ім. Л. Українки. – Одеса, 2020. – 184 с.

12. Турчин О. А. Вплов MBSR груп власного досвіду на показник резільєнтності психологів-консультантів / О. А. Турчин. – Львів : УКУ, 2021.- 76 с.

15. Багрій В.В., Легка А.І. Основні підходи та напрямки організації психологічної допомоги особам, що переживають воєнні події. Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин:матеріали XIV міжнародної наук.-практ. Конф. 23 квітня 2022 – С. 231- 234 .

14. Колесник О. І. Спосіб подолання військовослужбовцями негативних наслідків руйнівної поведінки / О. І. Колесник // Психологія кризових станів : наук. -практ. Конф. Студентів і молодих вчених: тези доп., 4-6 листопада 2021 р. Нац. ун-т. ім. Т. Шевченка. – Київ, 2021. – С. 76-78.

15. Матейко Н. М. Бойовий стрес як чинник конструктивного копінгу у військовослужбовців / Н. М. Матейко // Психологія кризових станів : наук.

-практ. конф. Студентів і молодих вчених: тези доп., 4-6 листопада 2021 р. Нац. ун-т. ім. Т. Шевченка. – Київ, 2021. – С. 106-107.

16. Найдьонова Г. О. Модель сильних сторін особистості та резільєнс
/ Г. О. Найдьонова // Психологія кризових станів : наук. -практ. конф. Студентів і молодих вчених: тези доп., 4-6 листопада 2021 р. Нац. пед. ун-т. ім. М. П. Драгоманова. – Київ, 2021. – С. 124-126.

17. Шевченко О. Т. Резільєнтність медичних працівників і COVID-19
/ О. Т. Шевченко // Психологія кризових станів : наук. -практ. конф. Студентів і молодих вчених : тези доп., 4-6 листопада 2021 р. Нац. пед. ун-т. ім. М. П. Драгоманова. – Київ, 2021. – С. 203-205.

18. Фугело О. О. Декомпресія, як основна форма психологічної реабілітації військовослужбовців під час відновлення бойової готовності / О. О. Фугело // Психологія кризових станів : наук. -практ. конф. Студентів і молодих вчених: тези доп., 4-6 листопада 2021 р. Нац. ун-т. ім. Т. Шевченка.– Київ, 2021. – С. 188-190.

19. Поклад І. М. Актуальні проблеми формування здатності особистості до адаптації в умовах сучасних викликів / І. М. Поклад // Психологія кризових станів : наук. -практ. конф. Студентів і молодих вчених: тези доп. 4-6 листопада 2021 р. Нац. ун-т. ім. Т. Шевченка. – Київ, 2021. – С. 133-138.

20. Мілорадова Н.Е., Невинна В.Ш. Розвиток життєстійкості особистості в умовах воєнного стану. зб. тез ІІ Всеукр. міжвід. психол. форуму (м. Київ, 30 трав. 2023 р.). – Київ, 2023. - С. 140-144

21. Оверчук В. А. Проблема подолення особистістю критичних і стресових ситуацій / В. А. Оверчук // Психологія кризових станів : наук. - практ. конф. Студентів і молодих вчених : тези доп. 4-6 дистопада2021 р. Нац. ун-т. ім. Т. Шевченка. Київ, 2021. – С. 130-133

22. Паскевська Ю. А. Резільєнтність як психологічний ресурс персоналу пенітенціальних установ / Ю. А. Пескова // Вісн. Волинь нац. ун-т. ім. Л. Українки. Сер. Psychological jornal. – 2022. – Вип 8. - №57. – С. 110-119

23. Грішин Е. О. Резільєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку / Е. О. Грішин // Вісн. Харків нац. ун-т. ім. Сковороди. Сер. Психологія. – 2021 – Вип. 64. -№12. - С. 62-82

24. Копотун М. М. Наратив як засіб дослідження особливостей життєвого ціле покладання. Соціальна психологія. 2008. №5(31). 170-79.

25 Кузнєцова О.В. Життєстійкість педагога в умовах війни: аналіз парціальних позицій. Науковий вісник Ужгородського національного Університету. Режим доступу: https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.1.13

26. Orienting in a defensive world: Mammalian modifications of our evolutionary heritage. APolyvagal theory (Porges, 1995).

27. Hellerstein, D. How I can become resilient / D. Hellerstein//Heal Your Brain URL: http://www. psychologyto-day.com/blog/heal-your-brain (дата звернення: 11.06.23).

28. Smith-Osborn A., Bolton K. A systematic review of instruments of instruments designed to measure resilience across the life course / A. Smith-Osborn, K. Bolton // Journal of evidence based social work. Manuscript accepted for publication. – 2013.

29. Southwick S., Charney D. Resilience. The Science of Mastering Life`s Greatest Challenges / Steven M. Southwick, Dennis S. Charney. – Cambridge University Press, 2016. – 230 p

30. Tedeschi, R.G., & Calhoun, L.G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence // Psychological Inquiry. – №15. – 2004. – pp. 1-18.

31. Wagnild G.M., Young H.M. Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. // Journal of Nursing Measurement. – 1993. - # 1, p.165

32. Werner E., Smith R. Overcoming the odds: high risk children from birth to adulthood. – Ithaca, New York: Cornell University Press, 1992

33. Werner E.E. Vulnerable but invincible: A longitudial study of resilient children and youth. – New York : McGrow – Hill.

34. Richardson G. The metatheory of resilience and resiliency / Glenn E. Richardson // Journal of clinical Psychology. – 2002.– Vol. 58 (3). – pp. 307-321. – DOI 10.1002 / jclp. 20020

35. Masten A. Resilience in children threatened by extreme adversity : frameworks for research, practice, and translational 61 synergy / Ann Masten // Developmental Psychopathology. –2011. – 23. – pp. 493-506.

36. Neman R. APA’s resilience initiative. // Professional psychology : research and practice. – 2005. - # 36. – p. 227.

37. Masten A. Ordinary magic: resilience in development / Ann Masten. — New York: The Gulford press, 2014. – p.308

36. Bonnano G. A. Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. // American psychologist. – 2004. - № 59. –p.21

37. Connor K.M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. // Depression and Anxiety. 2003. - # 18. – p.76

38. Fergus S., Zimmerman M.A. Adolescent resilience: a framework for understanding healthy development in the face of risk. // Annual review of Public Health. – 2005. - №26. - p. 399.

39. Федорчук В. М., Комарніцька Л. М., Сторожук Н. Р. Резільєнтність особистості в умовах військового стану. Режим доступу:http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/download/351/9636/20073-1?inline=1

40. Ярош Н. С. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стресдолаючої поведінки. Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2015. № 58. С. 60-64

41. Кочарян А.С., Лисеная А.М. Психология переживаний. Харьков : ХНУ имени В.Н. Каразина, 2011. 240 с

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS) С. Хобфолла, у варіанті адаптації Н. Водоп'янової та Е. Старченкової

Інструкція: Вам пропонуються 54 твердження щодо поведінки в ситуаціях стресу. Оцініть, будь ласка, як ви зазвичай дієте в таких випадках. Для цього на аркуші відповідей встановіть цифру від 1 до 5, яка найбільше відповідає вашим діям. Якщо твердження повністю відображає ваші дії або переживання, то поруч з номером питання встановіть 5 (відповідь «так, цілком вірно»). Якщо твердження абсолютно не відповідає вам, тоді встановіть 1 (відповідь «ні, це зовсім не так»).

1. У будь-яких складних ситуаціях ви не здаєтеся.

2. Об'єднуватися з іншими людьми, щоб разом вирішити ситуацію.

3. Радитеся з друзями або близькими про те, що б вони зробили, опинившись в вашому положенні.

4. Ви завжди дуже ретельно зважує можливі варіанти рішень (краще бути обережним, ніж наражатися на ризик).

5. Ви покладаєтеся на свою інтуїцію.

6. Як правило, ви відкладаєте рішення виниклої проблеми в надії, що вона вирішиться сама.

7. Чи намагаєтеся тримати все під контролем, хоча і не показуєте цього іншим.

8. Ви вважаєте, що іноді необхідно діяти настільки швидко і рішуче, щоб застати інших зненацька.

9. Вирішуючи неприємні проблеми, виходьте з себе і можете наламати чимало дров.

10. Коли хто-небудь з близьких до вас такий несправедливо, ви намагаєтеся вести себе так, щоб вони не відчули, що ви засмучені або ображені.

11. Чи намагаєтеся допомогти іншим при вирішенні ваших загальних проблем.

12. Не соромитеся при необхідності звертатися до інших людей за допомогою або підтримкою.

13. Без необхідності не викладається повністю, вважаючи за краще економити свої сили.

14. Ви часто дивуєтеся, що найбільш правильним є те рішення, яке першим прийшло в голову.

15. Іноді віддаєте перевагу зайнятися чим завгодно, лише б забути про неприємний справі, яке потрібно робити.

16. Для досягнення своїх цілей вам часто доводиться підігравати іншим або підлаштовуватися під інших людей (кілька кривити душею).

17. У певних ситуаціях ви ставите свої особисті інтереси понад усе, навіть якщо це піде на шкоду іншим.

18. Як правило, перешкоди для вирішення ваших проблем або досягнення бажаного сильно виводять вас із себе, можна сказати, що вони просто дратують вас.

19. Ви вважаєте, що в складних ситуаціях краще діяти самому, ніж чекати, коли її будуть вирішувати інші.

20. Перебуваючи у важкій ситуації, ви роздумуєте про те, як би поступили в цьому випадку інші люди.

21. У важкі хвилини для вас дуже важлива емоційна підтримка близьких людей.

22. Чи вважаєте, що у всіх випадках краще сім разів відміряти, перш ніж відрізати.

23. Ви часто програєте через те, що не покладаєтеся на свої передчуття.

24. Ви не витрачаєте свою енергію на вирішення того, що, можливо, саме по собі розсіється.

25. Чи дозволяєте іншим людям думати, що вони можуть вплинути на вас, але насправді ви - міцний горішок і нікому не дозволяєте маніпулювати собою.

26. Чи вважаєте, що корисно демонструвати свою владу і перевагу для зміцнення власного авторитету.

27. Вас можна назвати запальним людиною.

28. Вам буває досить важко відповісти відмовою на будь-чиї вимоги або прохання.

29. Ви вважаєте, що в критичних ситуаціях краще діяти спільно з іншими.

30. Ви вважаєте, що на душі може стати легше, якщо поділитися з іншими своїми переживаннями.

31. Нічого не приймаєте на віру, так як вважаєте, що в будь-якій ситуації можуть бути «підводні камені».

32. Ваша інтуїція вас ніколи не підводить.

33. У конфліктній ситуації переконуєте себе та інших, що проблема не вартий і виїденого яйця.

34. Іноді вам доводиться трохи маніпулювати людьми (вирішувати свої проблеми, незважаючи на інтереси інших).

35. Буває дуже вигідно поставити іншу людину в незручне та залежне становище.

36. Ви вважаєте, що краще рішуче і швидко дати відсіч тим, хто не згоден з вашою думкою, ніж тягнути кота за хвіст.

37. Ви легко і спокійно можете захистити себе від несправедливих дій з боку інших, в разі необхідності сказати «ні» в ситуації емоційного тиску.

38. Ви вважаєте, що спілкування з іншими людьми збагатить ваш життєвий досвід.

39. Ви вважаєте, що підтримка інших людей дуже допомагає вам у важких ситуаціях.

40. У важких ситуаціях ви довго готуєтеся і вважаєте за краще спочатку заспокоїтися, а потім вже діяти.

41. У складних ситуаціях краще слідувати першому імпульсу, ніж довго зважувати можливі варіанти.

42. По можливості уникаєте рішучих дій, що вимагають великої напруженості і відповідальності за наслідки.

43. Для досягнення своїх заповітних цілей не гріх і трохи напів-вить.

44. Шукайте слабкості інших людей і використовуєте їх зі своєю вигодою.

45. Грубість і дурості інших людей часто призводять вас в лють (виводять вас із себе).

46. Ви відчуваєте незручність, коли вас хвалять або говорять компліменти.

47. Чи вважаєте, що спільні зусилля з іншими принесуть більше користі в будь-яких ситуаціях (при вирішенні будь-яких завдань).

48. Ви впевнені, що у важких ситуаціях ви завжди знайдете розуміння і співчуття з боку близьких людей.

49. Ви вважаєте, що у всіх випадках потрібно діяти за принципом «тихіше їдеш, далі будеш».

50. Дія під впливом першого пориву завжди гірше, ніж тверезий розрахунок.

51. У конфліктних ситуаціях віддаєте перевагу знайти будь-які важливі і невідкладні справи, дозволяючи іншим зайнятися вирішенням проблеми або сподіваючись, що час все розставить на свої місця.

52. Ви вважаєте, що хитрістю можна добитися часом більше, ніж діючи безпосередньо.

53. Мета виправдовує засоби.

54. У значимих і конфліктних ситуаціях ви буваєте агресивні.

№	Субшкала	Номери тверджень
1	Ассертивні дії	1. 10,19,28*,37,46*
2	Набуття соціальних контактів	2,11,20,29,38,47
3	Пошук соціальної підтримки	3,12,21,20,39,48
4	Обережні дії	4,13,22,31,40,49
5	Імпульсивні дії	5,14,23,32,41,50*
6	Уникнення	6,15,24,33,42,51
7	Непрямі дії	7,16,25,34,43,52
8	Асоціальні дії	8,17,26,35,44,53
9	Агресивні дії	9,18,27,36,45,54

Додаток Б

Тест життєстійкості С. Мадді (в адаптації Д. Леонтьєва та О. Розсказової)

Учаснику дослідження пропонується відповісти на 45 тверджень, вибравши один із запропонованих варіантів відповідей:

- Немає
- Скоріше ні ніж так
- Скоріше так ніж ні
- Так

Інструкція: "Вітаю! Дайте відповідь, будь ласка, на кілька питань, відзначаючи галочкою той відповідь, який найкращим чином відображає Ваша думка »

№	Питання	Немає	Скоріше ні ніж так	Скоріше так ніж ні	Ні
1	Я часто не впевнений в своїх рішеннях				
2	Іноді здається, що нікому немає до мене діла				
3	Часто навіть добре виспавшись, я насилу змушую себе встати з ліжка				
4	Я постійно зайнятий і мені це подобається				
5	Часто я віддаю перевагу «плести за течією»				
6	Я змінюю свої плани в залежності від обставин				
7	Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій розпорядок дня				
8	Непередбачені труднощі часом сильно стомлюють мене				
9	Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно				
10	Часом я так втомлююся, що вже ніщо не може зацікавити мене.				
11	Часом все, що я роблю, здається мені марним.				

12	Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене				
13	Краще синиця в руках, ніж журавель у небі.				
14	Увечері я часто відчуваю себе абсолютно розбитою				
15	Я вважаю за краще ставити перед собою важкодоступні цілі і досягати їх.				
16	Іноді мене лякають думки про майбутнє				
17	Я завжди впевнений, що зможу втілити в життя те, що задумав.				
18	Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль.				
19	Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі.				
20	Проблеми, що виникають часто здаються мені нерозв'язними				
21	Зазнавши поразки, я буду намагатися взяти реванш.				
22	Я люблю знайомитися з новими людьми				
23	Коли хто-небудь скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве.				
24	Мені завжди є чим зайнятися.				
25	Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо.				
26	Я часто шкодую про те, що вже зроблено				
27	Якщо проблема вимагає великих зусиль, я вважаю за краще відкласти її до кращих часів.				
28	Мені важко зближуватися з іншими людьми				
29	Як правило, оточуючі слухають мене уважно.				
30	Якби я міг, я багато чого змінив би в минулому.				
31	Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений				

32	Мені здається, життя проходить повз мене.				
33	Мої мрії рідко збуваються				
34	Несподіванки дарують мені інтерес до життя				
35	Часом мені здається, що всі мої зусилля марні				
36	Часом я мрію про спокійне розмірене життя				
37	Мені не вистачає завзятості закінчити розпочате				
38	Буває, життя здається мені нудною і безбарвною				
39	У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми.				
40	Навколишні мене недооцінюють.				
41	Як правило, я працюю із задоволенням.				
42	Іноді я відчуваю себе зайвим навіть в колі друзів.				
43	Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються				
44	Друзі поважають мене за завзятість і непохитність.				
45	Я охоче беруся втілювати нові ідеї.				

Для підрахунку результатів відповідей на прямі пункти присвоюються бали від 0 до 3 («ні» - 0 балів, «скоріше ні, ніж так» - 1 бал, «скоріше так, ніж ні» - 2 бали, «так» - 3 бали) , відповідям на зворотні пункти присвоюються бали від 3 до 0 («ні» - 3 бали, «так» - 0 балів). Потім підсумовується загальний бал життєстійкості і показники для кожної з 3 субшкал (залученості, контролю і прийняття ризику). Прямі та зворотні пункти для кожної шкали представлені нижче.

	Прямі пункти	Зворотні пункти
залученість	4,12,22,23,24,29,41	2,3,10,11,14,28,32,37,38,40,42
контроль	9,15,17,21,25,44	1,5,6,8,16,20,27,31,35,39,43
прийняття ризику	34, 45	7,13,18,19,26,30,33,36

Середні і стандартні відхилення загального показника і шкал Тесту життєстійкості

норми	життєстійкість	залученість	контроль	прийняття ризику

середнє	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартне відхилення	18,53	8,08	8,43	4,39

Додаток В

Шкала резільєнтності Коннора – Девідсона (CD-RISC-10) (в адаптації Н.В. Школіної та ін.)

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

№	Твердження	Зовсім не вірно(0)	Дуже рідко вірно(1)	Іноді вірно (2)	Часто вірно (3)	Майже завжди вірно(4)
1	Я можу адаптуватися до змін.					
2	Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху.					
3	Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають.					
4	Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим.					
5	Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів.					
6	Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди.					
7	У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити.					

8	Я не з тих, кого зупиняють невдачі					
9	Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя.					
10	Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів.					

Показник резильєнтності – сума отриманих балів. Чим більше бали – тим вище рівень резильєнтності.