

Заклад вищої освіти “Український Католицький Університет”

Факультет наук про здоров’я

Кафедра психології та психотерапії

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

Здатність до менталізації як чинник резильєнтності психологів-волонтерів

Виконала: студентка 6 курсу,
групи ЗПП21/М
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми «Клінічна психологія
з основами психодинамічної терапії»
Кунікевич Богдана Романівна

Керівник: доцент кафедри
психології та психотерапії УКУ,
кандидат психологічних наук
Турецька Х.І.

Рецензент: доцент кафедри
психології, кандидат психологічних наук
Чолій С.М.

Львів 2023

РЕФЕРАТ

Здатність до менталізації як чинник резильєнтності психологів-волонтерів:

64ст., 3ч., 2 табл., 13 рис., 8 дод, 36 джерел

КЛЮЧОВІ СЛОВА: менталізація, резильєнтність, стресостійкість, психологи-волонтери

Із зростанням попиту на отримання психологічної допомоги на волонтерських засадах, зростає кількість вимог до здійснення цієї діяльності спеціалістами. Зокрема, багато уваги наділяється психологічній резильєнтності психологів-волонтерів, як одній із компетенцій надання якісних послуг. Попри велику базу напрацювань у темі резильєнтності, мало наукових праць націлено на вивчення феномену менталізації у цьому контексті. Метою цієї роботи є дослідження зв'язку між резильєнтністю та менталізацією, та його особливостей.

Було здійснено емпіричне дослідження на основі чотирьох методик - Шкала професійних життєвих якостей ProQOL 5 (Stamm, В.Н.) (Кунікевич Б.Р.), Шкала стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10), (Школіна, Н. В., Шаповал, І. І., Орлова, І. В., Кедик, І. О., & Станіславчук, М. А., 2020), Шкала резильєнтності (Resilience Scale) (Gail M.Wagnild & Heather M. Young.) (Турчин О.А, 2021), Опитувальник вимірювання рівня менталізації MZQ (Hausberg M.) (Кунікевич Б.Р., Турецька Х.І., 2020). Також, у ході роботи проведено адаптацію методики ProQOL 5 українською мовою, психометричні властивості якої протестовано на основній вибірці досліджуваних, що налічує 102 респонденти. Отримані результати свідчать про наявність кореляції між досліджуваними поняттями (r в межах 0,3-0,5), а також спостерігається відмінність між показниками резильєнтності у відповідності до виділених кластерів здатності до менталізації, що узгоджується з висловленою у роботі гіпотезою. Побудована регресійна модель резильєнтності налічує у собі елементи менталізації - емоційне усвідомлення, відмова від саморефлексії, що також узгоджується з

припущеннями висловленими на основі теоретичних напрацювань попередніх дослідників.

Такі дані підтверджують взаємопов'язаність досліджуваних феноменів, а також дають підстави припускати, що розвиток менталізації матиме позитивне значення для розвитку резильєнтності. На основі цього можуть в подальшому бути розроблені едукативні та тренінгові програми, що налічуватимуть одразу обидва концепти.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОБЛЕМИ	
1.1 Історія розвитку концепції резильєнтності.....	9
1.2 Сучасне розуміння концепту резильєнтності.....	12
1.3 Резильєнтність у психологів-волонтерів.....	13
1.4 Резильєнтність та менталізація.....	15
1.5 Теоретична модель та гіпотези дослідження.....	18
Висновки до першого розділу.....	19
РОЗДІЛ 2. МАТЕРІАЛИ ТА ПРОЦЕДУРА ДОСЛІДЖЕННЯ	
2.1 Етапи проведення дослідження.....	21
2.2 Опис методів та методик дослідження.....	22
2.3 Опис групи досліджуваних.....	24
2.4 Аналіз даних.....	25
Висновки до другого розділу.....	30
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ТА ДИСКУСІЯ	
3.1 Зв'язок резильєнтності та здатності до менталізації.....	32
3.2 Відмінності резильєнтності між досліджуваними з різним рівнем здатності до менталізації.....	34
3.3 Роль складових менталізації у вираженості резильєнтності.....	38
3.4 Дискусія результатів.....	39
3.5. Обмеження та перспективи дослідження.....	44
Висновки до третього розділу.....	44
ВИСНОВКИ.....	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	50
ДОДАТКИ.....	55

ВСТУП

Актуальність дослідження:

З початком повномасштабного вторгнення росії в Україну у 2022 році, значно зріс попит на отримання психологічної допомоги на волонтерських засадах, відповідно і кількість психологів що здійснюють волонтерську діяльність. За попередніми даними Міністерства Охорони Здоров'я України (МОЗ, 2022), психологічної допомоги потребуватимуть близько 15 млн українців, внаслідок впливу прямих чи опосередкованих воєнних дій. Щоб забезпечити якісне надання психологічної допомоги, спеціалістам у першу чергу потрібно подбати про власний ментальний стан. Серед ключових компетенцій психологів-волонтерів, виділяють поняття резильєнтності (Черкасова А., 2021). Важливість цієї компетенції також підтверджує розробка програм спрямована на її розвиток, до прикладу «План відновлення України після війни», затверджений Президентом України Володимиром Зеленським, включає у себе підтримку проекту “Психологічні Сили України - сприяння розвитку резильєнтності в умовах війни”, що має на меті підвищити кваліфікацію психологів-волонтерів, безпосередньо підвищуюючи їхню здатність до резильєнтності (Іванова, О., 2022).

В напрацюваннях українських науковців досі немає однозначно визначеного ставлення до цього феномену - як до процесу, чи як до особистісної риси. Послугуючись термінологією словника Американської Психоаналітичної Асоціації, можемо визначати резильєнтність як “процес та результат успішної адаптації до важкого або складного життєвого досвіду, особливо завдяки розумовій, емоційній та поведінковій гнучкості та адаптації до зовнішніх та внутрішніх вимог” (American Psychological Association [APA]). У цьому дослідженні як ймовірний чинник резильєнтності розглядатиметься здатність до менталізації - “фокусування на психічних станах при поясненні власної поведінки та поведінки інших” (Bateman & Fonagy, 2013). Зв'язок цих

двох понять вже досліджувався раніше П. Фонагі та А. Бейтменом в площині роботи у терапії базованій на менталізації (МВТ) (Bateman & Fonagy, 2019). Однак, цей взаємозв'язок ніколи не досліджувався у контексті роботи психологів на волонтерських засадах, а в особливості - це питання ніколи не досліджувалось в українській науці.

Дане дослідження має на меті встановити як здатність до менталізації визначатиме резильєнтність психологів-волонтерів.

Об'єкт дослідження - психологічна резильєнтність психологів-волонтерів.

Предмет дослідження - здатність до менталізації як чинник резильєнтності психологів-волонтерів.

Завдання дослідження:

- Здійснити теоретичне обґрунтування концепції менталізації та резильєнтності
- Обґрунтувати методичні засади вивчення резильєнтності та менталізації
- Встановити наявність та особливості зв'язку менталізації та резильєнтності
- Окреслити основні напрямки психологічної допомоги психологам-волонтерам, виходячи з результатів про взаємозв'язок зазначених у роботі концепцій

Гіпотези дослідження:

Ймовірно, існує зв'язок між здатністю до менталізації та резильєнтністю.

Ймовірно, психологи-волонтери, які володіють вищим показником здатності до менталізації, мають вищий рівень резильєнтності.

Ймовірно, здатність до менталізації, а саме - саморефлексія, емоційне усвідомлення, режим психічної еквівалентності, регуляція афекту, є предиктором резильєнтності.

Методи та методики дослідження:

Дане дослідження проведено за допомогою збору емпіричних даних, шляхом анонімного опитування на платформі Google Forms, та подальшого статистичного опрацювання отриманих результатів у програмі Statistica 8. У роботі використано форму закритих запитань з варіантами відповіді. Первинний аналіз даних був здійснений за допомогою таких статистичних процедур як описова статистика та кореляційний аналіз.

Методики використані у дослідженні:

- Шкала професійних життєвих якостей ProQOL 5 (Stamm, В.Н.) (Кунікевич Б.Р.)
- Шкала стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10) (Школіна, Н. В., Шаповал, І. І., Орлова, І. В., Кедик, І. О., & Станіславчук, М. А., 2020)
- Шкала резильєнтності (Resilience Scale) (Gail M.Wagnild & Heather M. Young.) (Турчин О.А, 2021)
- Опитувальник вимірювання рівня менталізації MZQ (Hausberg M.) (Кунікевич Б.Р., Турецька Х.І., 2020)

Група досліджуваних:

Основна група дослідження налічувала 102 респонденти (88 жінок, 14 чоловіків). Середній вік респондентів становить 34 роки. Діапазон віку від найменшого показника - 21 років, до найбільшого- 56.

Структура та обсяг роботи:

Робота складається з трьох частин, налічує 64ст. основного тексту, 2 таблиці, 13 рисунків, 8 додатків, та 36 джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОБЛЕМИ

1.1 Історія розвитку концепції резильєнтності

Термін резильєнтність (англ. resilience) увійшов до науки першопочатково як опис механістичного явища, що пояснюється як здатність матеріалу повертатись до свого вихідного стану. Згодом, це поняття набуло поширення у інших галузях, зокрема і у психології. Психологічна резильєнтність розглядається у зв'язку з впливом несприятливих умов та ситуацій, таких які визначаються як “загрозливі, стресові, чи екстремальні”, та здатністю з ними справлятися, вдаючись до здорового функціонування, під час та після такого впливу (Southwick, Bonanno, Masten, Panter-Brick, Yehuda, 2014)

Виникненню концепції резильєнтності як психологічного явища науковці завдячують раннім працям и Е. Werner та її колеги R. Smith. Завдяки їхньому лонгітюдному дослідженню дітей, що стикались з факторами ризику, які згодом визначалися як “екологічні”: пренатальний стрес, бідність, насильство та сімейний алкоголізм, психічні захворювання батьків тощо, вдалось виділити та класифікувати якості, які визначаються як “життєздатні”, що в подальшому корелює у науці з терміном резильєнтності (Werner & Smith, 1992; Werner & Smith, 1996). Результатом дослідження стало те, що велика частина дітей виявила позитивну адаптацію в різних аспектах життєдіяльності, незважаючи на пережиті вихідні умови життя. До життєздатних якостей дослідники відносили: соціальна компетентність і відповідальність, навички вирішення проблем, толерантність, зорієнтованість на успіх та досягнення, адекватна самооцінка та ефективні навички спілкування (Werner & Smith, 1992; Werner & Smith, 1996).

Важливо зазначити, що перша хвиля досліджень резильєнтності здебільшого була побудована як лонгітюдні дослідження, що здійснювались на

вибірці дітей та підлітків, та основним фокусом у цих роботах слугувало окреслення захисних факторів, що слугували буфером для загрозливих, екстремальних, та стресових ситуацій. Ці напрацювання стали важливою емпіричною основою для подальших досліджень.

З цього моменту в науці починають з'являтися багато інших досліджень, не менш значущих у своїх результатах. Резильєнтність починає розглядатись у кількох векторах, як процес, як наслідок, та як особистісна характеристика (що найбільш притаманно вітчизняному погляду на це поняття). З цього випливає складність науки чітко визначити поняття резильєнтності у різних галузях та застосуваннях, часто цей термін взаємозамінно вживають з термінами стійкість, стресостійкість, життєздатність, а в україномовних джерелах зустрічається визначення резильєнтності як “психологічної пружності” (Лазос, 2018). Намагаючись виділити спільну ознаку поміж цими визначеннями, можна спробувати трактувати резильєнтність як здатність особи до відновлення, після пережитих стресових чи травмуючих ситуацій у минулому.

Історично дослідники виділяють чотири хвилі розвитку дослідження резильєнтності - резильєнтні якості (G. Richardson, B. Neiger, S. Jensen, K. Kumpfer, 1990), вродженість резильєнтності (G. Richardson, 2002), процеси резильєнтності (G. Richardson, 2002) мультирівневий аналіз (Masten, 2011, 2014). Закономірно, що з розвитком кожного нового етапу дослідження резильєнтності, це поняття ставало більш комплексним та ускладнювалось у своїй концептуалізації. Якщо перша хвиля мала на меті окреслити це явище з феноменологічної точки зору, виділити перелік якостей, які б мали допомогти людині впоратись із несприятливими умовами чи ситуацією, то наступні етапи розвитку резильєнтності вже були більше спрямовані не так на дослідження, як на безпосередній вплив - окреслення процесів досягання резильєнтності. Важливо зазначити, що на перших етапах так само було створено і практичний інструментарій, так звані психотехніки профілактики та розвитку резильєнтності (Bolton, 2013).

Особливість другої хвилі досліджень полягає у тому, що резильєнтність почала розглядатись як динамічний процес, де з'являється важливий елемент - механізмами відновлення (реінтеграції). Тобто, тепер розглядалися не лише фактори ризику та фактори захисту, а й те що стається опісля них - як людина що зазнала травматизації, здатна до відновлення (реінтеграції). Не менш знаковим на цьому етапі є й те, що саме в цей період дослідження резильєнтності почала розглядатись на прикладі інших вікових категорій населення - дорослих та старших людей.

Спираючись на методологічні напрацювання перших двох хвиль розвитку резильєнтності, третій етап полягав у розширенні уявлень про це явище в контексті мотиваційних рушійних сил, та вродженості резильєнтності. На цьому етапі виникає міждисциплінарний погляд на дослідження питання. Як зазначається дослідниками, такий новий погляд на проблему, призвів до різкого виникнення великої кількості рандомізованих клінічних досліджень з приводу різних психотерапевтичних втручань, що в ідеї своїй мали за мету активувати та розвивати захисні фактори, згадані у роботі раніше (Masten, 2014).

Четверта хвиля досліджень, закономірно до розвитку науки як такої, включає у себе погляд на резильєнтність як багаторівневе явище, та включає сюди біологічну складову. Сюди відносяться дослідження на клітинному, нервовому, та хімічному рівнях, задля розуміння вродженості структур, що у концепції резильєнтності могли б відповідати за згадані раніше фактори ризику та фактори захисту (Masten, 2014).

Підсумовуючи ці напрацювання, можна однозначно ствердити, що поняття резильєнтності викликало значний інтерес у дослідників, та зазнавало удосконалення у своєму теоретичному та практичному підґрунтях впродовж багатьох років. Наразі, досі не існує однієї визначеної парадигми, через яку можна було б сприймати це явище. У даній роботі, ми будемо послуговуватись визначенням резильєнтності як властивості, особистісної характеристики

психологів-волонтерів, що допоможе нам розглянути її у контексті взаємозв'язку з іншими концептами, які будуть досліджуватись у цій роботі.

1.2 Сучасне розуміння концепту резильєнтності

Сучасні дослідження резильєнтності послуговуються комплексним підходом до вивчення цього концепту. Дослідник D. Hellerstein, виділяє дві основні складові вивчення резильєнтності - фізичну резильєнтність, до якої відносить стійкість та толерантність до подразника, і психологічну резильєнтність, яка передбачає розвиток та підтримку соціальних зв'язків, використання соціальної підтримки, знаходження смислів в складних ситуаціях, та опанування і використання психологічних технік для подолання негативних наслідків стресу (Hellerstein, 2011).

На сьогоднішній день, емпірична база дослідження цього поняття є доволі великою, та містить не одну теоретичну модель та засади практичного використання, а історія концептуалізації міститься у багатьох аналітичних поглядах (Garmezy, Masten, Best, Rutter, Luthar&Zigler, Cicchetti, Becker, Fletcher, Sarkar; Ungar) (Лазос, 2018).

У вітчизняній науці найбільш дискусійним залишається питання операціоналізації резильєнтності, та співвідношення цього з вдалим перекладом. Здебільшого, розробка цього питання в українській науці історично спиралась на авторський доробок Д. Леонт'єва. Український дослідник О. Хамініч (Хамініч, 2016) у своїй праці вдало зауважує, що попри вживання у вітчизняних наукових доробках терміну “стресостійкість”, та “життєстійкість”, як у оригінальних роботах С. Мадді, російськомовні автори, як Д. Леонт'єв, ігнорують включення поняття «hardiness», що є важливим елементом оригінальної теорії С. Мадді (Maddi, 2004; 2006) який був розроблений паралельно у часі з поняттям самої резильєнтності. Численна кількість психологів-практиків також посилається на роботу С. Ваніштендаля “Резильєнтность”, яка теж зі сторони О. Хамініча зазнає критики у своїй

ненауковості, оскільки ця робота вдається до авторського спрощення та еkleктичності визначення понять, не включаючи оригінальні публікації з дослідження резильєнтності (Хамініч, 2016). Такі зауваження видаються вкрай важливими для розуміння актуальної ситуації розвитку даного поняття у сучасній науці, а зокрема на просторі україномовних досліджень. Це ще раз підкреслює актуальність створення теоретичного та практичного доробку у цій темі, та потенційно розширення визначення поняття резильєнтності, спираючись на дослідження українських сучасних науковців.

1.3 Резильєнтність у психологів-волонтерів

Незважаючи на велику теоретичну базу дослідження резильєнтності, та неодноразову згадку цього поняття у контексті роботи людей допомагаючих професій, безпосереднього вивчення взаємозв'язку резильєнтності та роботи психологів (психотерапевтів) досі обмежена кількість, а в особливості - психологів-волонтерів. В публікаціях часто можна зустріти акцент на важливості визначення резильєнтності як однієї з ключових компетенцій психолога, проте такі коментарі часто не підкріплюються емпіричними даними.

До одного з небагатьох досліджень резильєнтності на прикладі психологів можна віднести роботу Roebuck, D., & Reid, K. (2019). Дана робота на основі якісного аналізу інтерв'ю психологів-початківців дослідила, як індивідуальний суб'єктивний досвід допомагає починаючим психологам сформувати власну резильєнтність. На основі цих даних, вченим вдалось виокремити цікаве припущення-парадокс: чим більш відкритими до вразливості є психологи, тим краще розвивається їхня резильєнтність. Цей процес характеризується відмовою від ригідних ідей невразливості, а також готовністю бути більш відкритим і проникливим для досвіду. Сюди можна віднести вміле використання саморозкриття перед клієнтам, а також відкрите визнання власних потреб, та щире прагнення до їх задоволення. Тобто, результати цього дослідження свідчать про те, що посилення відчуття власної ефективності та

розширення можливостей можна досягти через визнання та прийняття вразливості. Це перегукується з висновками досліджень Brown (2006) та Jordan (2008), де процес сприйняття та визнання особистої вразливості був пов'язаний з резильєнтністю до почуття сорому та непорозуміння (disconnection).

У цій роботі, Roebuck, D., & Reid, K. (2019), також ставиться акцент на важливість оточення у розкритті резильєнтності, шляхом навчання молодих фахівців, створення для них мережі колег та менторів. Йдеться про те, що резильєнтність може розвиватись та укріплюватись через значущі стосунки з іншими, які нас приймають та дають відчуття приналежності, а особливо у робочому контексті - психологи потребують схвалення іншими людьми своєї професії на початку становлення себе як спеціалістів. Згодом, відзначається важливість покладання на себе (self-reliance) у розвитку власної резильєнтності, що також корелює з поняттям вродженої стійкості (innate resilience), яка наче притаманна нам від самого початку, і лише чекає щоб бути відкритою, часто за допомогою згадано вище соціального оточення (Roebuck & Reid, 2019).

Не менш важливим висновком цього дослідження стало те, що для психологів-початківців важливим є відчуття, що їхня робота є продовженням їхньої особистості. Це схоже до вже існуючих раніше досліджень, що стверджують наче усвідомленість сенсу та мети роботи, допомагає психологам бути більш резильєнтними - так званий "сєнс почуватися цінним" (sense of feeling valued) (McCann, C. M., Beddoe, E., McCormick, K., Huggard, P., Kedge, S., Adamson, C., & Huggard, J., 2013). Підтвердженням цієї думки можуть слугувати навіть питання методик, використані у нашому дослідженні, які часто містять твердження щодо здатності пишати своїми успіхами у роботі (Шкала резильєнтності Gail M. Wagnild & Heather M. Young.), чи наприклад питання застосованої нами в дослідженні методики ProQOL 5 (Stamm, V.H.): "У мене є переконання, які мене підтримують", "Я вірю що я можу щось змінити своєю роботою", "Я відчуваюсь щасливим, думаючи про тих людей кому я допоміг, і як я зміг це зробити".

Внаслідок кризових викликів з якими Україна зараз стикається дуже гостро, існує велика потреба у дослідженні та розвитку резильєнтності в межах загального населення, але особливу увагу слід приділити категорії людей, що безпосередньо могли б допомагати розвивати цю здатність - психологи, що в умовах війни активно почали діяти на волонтерських засадах. Посилаючись на «План відновлення України після війни», затвердженого Президентом України Володимиром Зеленським, було розроблено проект “Психологічні Сили України - сприяння розвитку резильєнтності в умовах війни” (Іванова, 2022). Цей проект також є волонтерським, та має на меті підвищення кваліфікації спеціалістів, які працюють в умовах війни, за допомогою професійних супервізій, створення умов для обміну досвідом між колегами, спільної розробки програм допомоги та реабілітацій. Це перегукується з висновками попереднього дослідження, де йшлося про важливість для розвитку резильєнтності у психологів бути залученим до спільної професійної спільноти, та водночас про те щоб залишатися вразливим - самому зазнавати на собі той досвід психотехнік, який згодом можна використовувати у роботі з клієнтами.

1.4 Резильєнтність та менталізація

Менталізація визначається дослідниками як процес осмислення дій, своїх та чужих, на основі навмисних психічних станів, таких як бажання, почуття та переконання (Bateman & Fonagy, 2004). Відповідно, хороша здатність до менталізації передбачає, що під час прямого спілкування виражається емпатія, активне слухання та справжня цікавість до психічних станів, як своїх, так і співрозмовника. Цей феномен часто розглядають у контексті емпатії, прив’язаності, та так званих теорій психіки - theories of mind (psychological mindedness, mindfulness, mind-mindedness). З розвитком теоретичних моделей концепції, останні дослідження зміщують фокус з визначення менталізації лише у клінічному контексті, зокрема при роботі з межовими розладами особистості,

та звертають увагу на те, що менталізація у розрізі неклінічної вибірки може слугувати як захисна функція, тісно пов'язана з поняттям резильєнтність.

Згідно з останніми дослідженнями, менталізація може слугувати «інтрапсихічною системою фільтрів» що дозволяє людям стійко адаптуватися до несприятливих обставин шляхом інтеграції зовнішніх стресорів у узгоджене самопереживання (self-experiences) через внутрішньопсихічне опрацювання (Schwarzer, Nolte, Fonagy, & Gingelmaier, 2021; Fonagy, Campbell, & Luyten, 2017). П. Фонагі та колеги, об'єднали це гіпотетичне припущення в більш широку теоретичну структуру, яка концептуалізує психопатологію як втрату психічної стійкості (резильєнтності) у зіткненні з несприятливими переживаннями (Fonagy et al., 2017). Автори припускають, що психологічна резильєнтність є результатом процесів позитивної оцінки потенційно несприятливих стимулів. Тобто, в залежності чи позитивно чи негативно ми оцінюємо певний стимул, у нас розвивається відповідна емоційна реакція, що у свою чергу запускає відповідну поведінкову реакцію, щоб впоратись зі стресором (Kalisch et al., 2015). У цій оцінці менталізація відіграє важливу роль, оскільки ментальна репрезентація стресорів та їх оцінка вимагає постійного процесу самосприйняття (self-perception) та здатності до імагінації, уяви, яка також відповідає за формування перспективи (perspective-taking), що описується як один з основних елементів менталізації. Відповідно до цього, можна припускати, що здатність до менталізації - стійкий коупінг ресурс, що може мати сприятливий ефект на поведінкову реакцію, яка виникне у ситуації стикання зі стресорами. Таке припущення також підкріплюється емпіричними даними досліджень (Borelli et al., 2019; Chiesa & Fonagy, 2014; Huang et al., 2020). Всі вони вказують на те, що у різних проявах існує зв'язок між стресом, менталізацією, та здатністю з ним справлятися (коупінг). Здебільшого, результати згаданих вище досліджень підтверджують припущення про те, що реакція на стрес є нижчою, коли здатність до менталізації є вищою.

Серед досліджень також варто окремо виділити роботи, що стосуються резильєнтності та менталізації у контексті людей допомагаючих професій - *Health Care Workers* - HCW (в тому числі, можна віднести сюди і психологів-волонтерів). Дослідження Safiye, T. et al. (2022) виділяє у своїх гіпотезах припущення щодо роботи HCW у відповідності до гіпер- та гіпоменталізації. Під гіпоменталізацією йдеться про те, що замість того, щоб розкривати об'єктивні факти про причини своєї поведінки через відкрите спілкування з іншими, зазвичай працівники судять про психічні стани шляхом «здогадок» (guessings), посилаючись на загальні закономірності та свій попередній досвід, що часто призводить до неправильних висновків. Відповідно, такий брак менталізації знижує здатність розуміти свою поведінку та поведінку інших на роботі, що призводить до міжособистісних непорозумінь, конфліктів, професійних розчарувань, незадоволеності роботою та може проявлятися у цинічному ставленні до колег та пацієнтів, “ніби вони предмети, а не люди” (Safiye et al., 2022). На противагу цьому, шкала гіперменталізації у дослідженні розуміється як шкала впевненості у власних оцінках навмисних психічних станів. Гіперменталізатор — це людина, яка будує розгорнуті теорії про свій власний психічний стан та стан інших, які не ґрунтуються на перевірці припущень і фактів, хоча відомо, що працівники, HCW, схильні базувати свої припущення на факторах, які вони перевіряють, і в яких вони повинні бути максимально впевнені. За характером своєї роботи HCW повинні виражати співчуття та щире зацікавлення у стані пацієнта, а також виявляти довіру до своїх спостережень, відповідно до чого і досліджувалась дана шкала гіперменталізації. Це дослідження ще раз підтвердило взаємопов'язаність феноменів менталізації та резильєнтності, на прикладі людей допомагаючих професій, що дає змогу розвивати далі цей напрямок, створюючи едукативні та тренінгові програми, а також досліджувати далі ці феномени у науковій площині.

1.5 Теоретична модель дослідження

Теоретична модель здатності до менталізації як чинник резильєнтності психологів-волонтерів можна зобразити наступним чином (рис.1.1):



Рис. 1.1 Теоретична модель здатності до менталізації як чинник резильєнтності психологів-волонтерів

Дана модель зображує взаємозв'язок менталізації та резильєнтності, а також їх складові, та потенційні фактори, що можуть цю здатність визначати. Резильєнтність зображена як така, що приблизно дорівнює стресостійкості, оскільки ці поняття є близькими за значенням, а в певних дослідженнях йдеться про повну взаємозамінність цих термінів. Взаємозв'язок резильєнтності/стресостійкості та менталізації позначений на моделі стрілкою, що припускає взаємний зв'язок одного поняття з іншим, що висловлено також у сформованій дослідженням гіпотезі - *ймовірно, існує зв'язок між здатністю до менталізації та резильєнтністю*. Також, ці основні поняття використовувались в роботі для перевірки гіпотези про те, що *психологи-волонтери, які володіють вищим показником здатності до менталізації, мають вищий рівень резильєнтності*.

Параметри задоволення і втоми від співпереживання включені на основі використаної у дослідженні методики, що вимірює цю здатність (до

розгорнутого варіанту цієї моделі в подальшому також можна було включити характеристики, що складають цю шкалу - задоволення від співпереживання; емоційне вигорання; шкала вторинного травматичного стресу). Ці критерії, на основі теоретичних даних, є одними з факторів визначення здатності до резильєнтності особи, а в особливості психологів-волонтерів, що є центральним поняттям даної роботи.

Зображені складові менталізації є показниками її порушеності. Дана модель не включає елементи її здорового функціонування, оскільки це не було передбачено дизайном дослідження, згідно якого при інтерпретації подальших результатів зв'язку резильєнтності та менталізації застосовується обернена кореляція. Всі ці складові менталізації перевірялись у контексті третьої гіпотези дослідження, у якій йдеться про те, що *здатність до менталізації, а саме - саморефлексія, емоційне усвідомлення, режим психічної еквівалентності, регуляція афекту, є предиктором резильєнтності.*

Висновки до першого розділу

Дослідження резильєнтності активно відбувається вже понад 30 років, і за цей час у науці виникло багато концепцій, через призму яких можна вивчати це поняття. Психологічна резильєнтність є безумовно актуальною для дослідження в українській науці, оскільки внаслідок воєнних дій останніх дев'яти років, населення зазнає великої кількості стресу, для подолання якого потребується формування стійкості. У цьому контексті вітчизняної науки ніколи раніше не досліджувалось поняття менталізації, як складової резильєнтності.

Перші дослідження цієї теми здебільшого були лонгітюдними, що дало змогу зібрати великий обсяг даних, та реєструвати зміни з більшою точністю, проте з розвитком концепції резильєнтності, дослідники почали все більше послуговуватись крос-секційним дизайном, що дає можливість сформувати більш репрезентативну вибірку.

Однак, попри великий науковий доробок у темі резильєнтності, все ще простежується нестача отриманих даних, що дала б підстави виділити одне визначення резильєнтності, а також, мало наукових праць включають у дослідження резильєнтності елементи менталізації, що є основою для написання цієї роботи.

РОЗДІЛ 2

МАТЕРІАЛИ ТА ПРОЦЕДУРА ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Етапи проведення дослідження

Перед початком проведення дослідження, було здійснено підбір методик для вимірювання зазначених у роботі концептів. Цей процес включав у себе здійснення перекладу та лінгвістичної адаптації українською мовою однієї з методик - Шкала професійних життєвих якостей ProQOL 5 (Stamm, В.Н.) (Додаток А). Для цього, опитувальник було перекладено на українську мову із залученням спеціалістів у сфері психології, які володіють українською та англійською мовами. Здійснено симетричний переклад із англійської оригінальної версії методики на українську, а також залучено польськомовний та російськомовний варіанти, для більш повного та якісного збереження смислових конструкцій. Згодом, у зворотньому порядку проведено симетричний переклад, та його корекцію у відповідності до оригіналу. Також, протестовано основні психометричні показники методики на групі досліджуваних, що налічувала 102 респонденти.

Наступним етапом було безпосереднє проведення дослідження, із застосуванням опитувальника на платформі Google Forms. Респонденти дослідження не проходили попереднього відбору. При поширенні форми опитувальника зазначалось, що вибірка повинна налічувати лише психологів-волонтерів. Для цього, посилання на форму дослідження поширювалось у межах професійних спільнот психологів, що залучені до волонтерської діяльності.

Процедура збору даних була здійснена згідно етичних норм проведення досліджень. Перед проходженням опитувальників, респонденти володіли інформацією про його конфіденційність, тривалість, та короткий зміст. Перша сторінка містила обов'язкове запитання щодо згоди на отримання наданих респондентом даних, та подальшої їх обробки. Вся інформація збиралась у анонімному режимі, без збору особистої інформації учасників.

2.2 Опис методів та методик дослідження

Збір даних відбувався за допомогою застосування онлайн форми опитування, на платформі Google Forms.

У роботі використано форму закритих запитань з варіантами відповіді.

Для проведення дослідження застосовано 4 методики, а саме: Шкала професійних життєвих якостей ProQOL 5 (Stamm, В.Н.) (Кунікевич Б.Р.) (Додаток А); Шкала стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10) (Школіна Н.В. та ін.) (Додаток Б); Шкала резильєнтності (Resilience Scale) (Gail M.Wagnild & Heather M. Young.) (Турчин О.А.) (Додаток В); Опитувальник вимірювання рівня менталізації MZQ (Hausberg M.) (Кунікевич Б.Р., Турецька Х.І.) (Додаток Г).

Шкала професійних життєвих якостей ProQOL 5 для вимірювання задоволення і втоми від співпереживання - налічує 30 питань, що оцінюються за шкалою від 1 до 5 (1 - Ніколи; 2 - Рідко; 3 - Інколи; 4 - Часто; 5 - Дуже часто). Питання виділяють 3 шкали: задоволення від співпереживання (CS); емоційне вигорання (BO); шкала вторинного травматичного стресу (STS). Підрахунок балів здійснюється у три етапи - врахування обернених питань, обрахування суми субшкал, переведення сирих балів у т-бал. При інтерпретації результатів застосовується пряма кореляція суми зі шкалами - чим вищий бал, тим вищий показник задоволеності/вигорання/вторинного травматичного стресу. Психометричні показники англійської оригінальної версії свідчать про задовільну валідність та надійність, методика була перекладена на 28 мов, та використана у понад 200 наукових публікаціях. До наявних офіційних перекладів не входить україномовна версія, тому її психометричні показники на прикладі інших вітчизняних досліджень наразі невідомі. Проте, у даній роботі показник Альфа Кронбаха для суми шкал розглядається як задовільний - 0.67. Виділяючи кожен окрему шкалу, можна стверджувати про високі показники

внутрішньої узгодженості, оскільки Альфа Кронбаха становить: для шкали задоволення від співпереживання (CS) - 0.83; для шкали емоційного вигорання (BO) - 0.71; показник Альфа Кронбаха для шкали вторинного травматичного стресу (STS) -0.72.

Шкала стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10) — це опитувальник для самостійного заповнення, що включає 10 запитань, розроблених у вигляді шкали Лайкерта з п'ятьма варіантами відповідей (0 - ніколи; 4 - майже завжди). Загальний бал опитувальника становив суму відповідей, отриманих на кожен пункт (діапазон 0–40), а найвищі бали свідчили про найвищий рівень стійкості. Дана методика володіє показником доброї надійності та внутрішньої узгодженості із показником Альфа Кронбаха 0.84.

Шкала резильєнтності (Resilience Scale) (Gail M.Wagnild & Heather M. Young.) - налічує 25 питань, з варіантами відповіді за шкалою від 1 до 7 (1 - абсолютно не згоден; 7 - абсолютно згоден). Факторна структура опитувальника складалася з двох чинників: особистісна компетентність і прийняття себе і життя. Сума балів за вибрані відповіді може коливатись у діапазоні 25-175, а найвищі бали свідчать про найвищий рівень резильєнтності. Показник внутрішньої узгодженості Альфа Кронбаха для даної методики - 0.91, що свідчить про дуже добру кореляцію всіх питань методики між собою.

Опитувальник вимірювання рівня менталізації (The Mentalization Questionnaire (MZQ)) М. Гаузберг налічує 15 питань, які у свою чергу формують 4 шкали: Відмова від саморефлексії; Емоційне усвідомлення; Режим психічної еквівалентності; Регуляція афекту. Питання оцінюються за шкалою від 1 до 5 (Абсолютно не згоден – 1 бал; Скоріше не згоден – 2 бали; Ні те, ні інше – 3 бали; Скоріше згоден – 4 бали; Абсолютно згоден – 5 балів). Відповідно діапазон отриманих балів коливається від 15 до 75 балів. Інтерпретація результатів відбувається після підрахунку суми балів за всіма шкалами. При поясненні застосовуємо обернену кореляцію - чим більша сума балів, тим нижча здатність до менталізації у опитуваного. Відповідно до цього:

15-34 балів - висока здатність до менталізації

35-54 балів - середня здатність, менталізація ускладнена

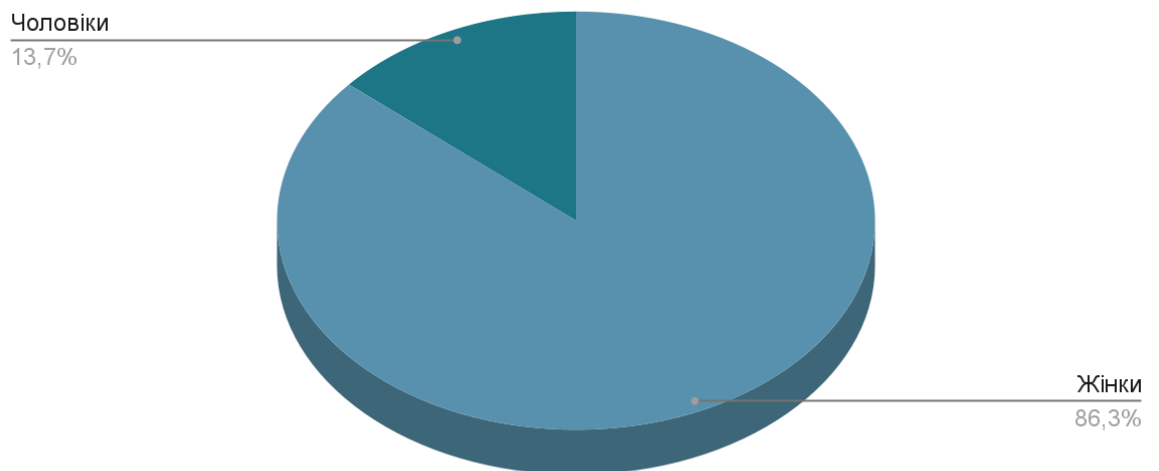
55-75 балів - низька здатність до менталізації.

Надійність даної методики засвідчує отриманий у роботі показник Альфа Кронбаха - 0.83, що вважається добрим показником для цієї вибірки досліджуваних.

2.3 Опис групи досліджуваних

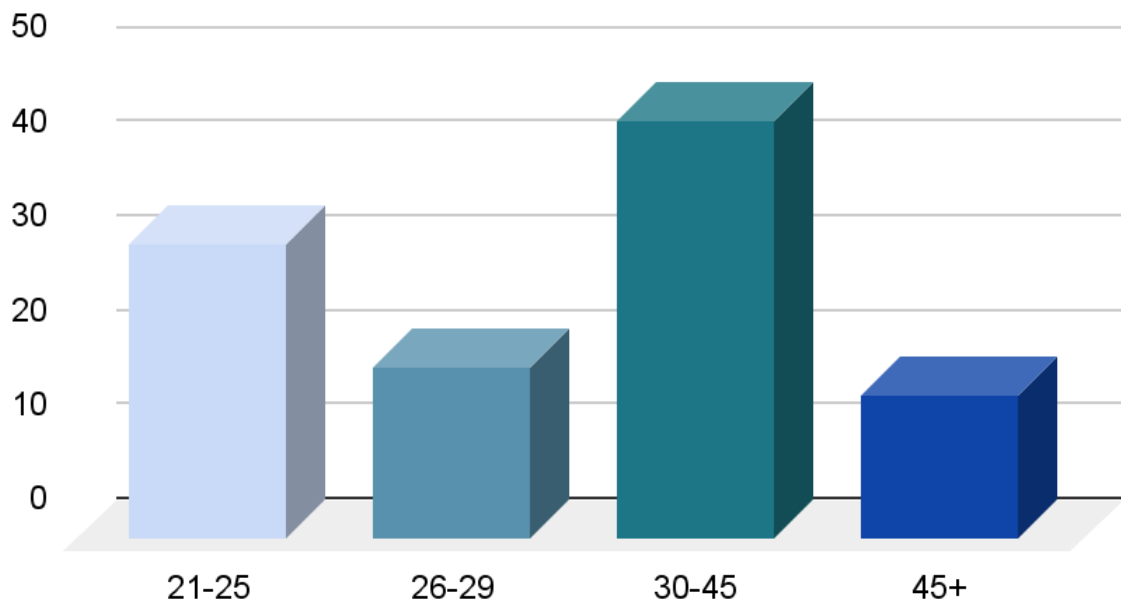
В основному дослідженні взяло участь 102 респонденти, з них 88 жінок, 14 чоловіків (діаграма 1). Середній вік респондентів становить 34 роки. Діапазон віку від найменшого показника - 21 рік, до найбільшого- 56 років, з переважаючою кількістю респондентів у віковому проміжку між 30 і 45 років (діаграма 2).

Статевий розподіл досліджуваних



Діаграма №1. Статевий розподіл досліджуваних

Віковий розподіл досліджуваних



Діаграма №2. Віковий розподіл досліджуваних

До критеріїв формування групи у дослідженні відносились такі параметри включення: а) досліджувані віком від 20 років; б) у процесі здобування чи із завершеною психологічною освітою; в) здійснюють/здійснювали волонтерську діяльність. Відповідно до цього, до критеріїв виключення відносились всі взаємовиключні параметри.

2.4 Аналіз даних

Статистичні обчислення даного дослідження проводились на основі програм Microsoft Excel та STATISTICA 8.0. Нормативні показники методики показали, що вибірка немає значного відхилення від симетричності, тобто за даними обчислень мір центральної тенденції результати не мають різких викидів значень. Про це свідчать близькі за значенням показники медіани, моди, та середнього значення поміж усіх шкал використаних у дослідженні (таблиця 1).

	Середнє значення	Медіана	Мода	Станд. відхилення
ProQOL	82.14	83.00	83.00	8.61
CS	34.64	35.00	Multiple	4.72
BO	24.64	25.50	Multiple	4.18
STS	22.86	23.50	25.00	3.86
Стресостійкість	26.57	28.00	Multiple	6.49
Резильєнтність	81.07	80.00	Multiple	12.16
Менталізація	42.36	44.00	Multiple	6.38

Таблиця 1. Нормативні показники методик

Дані про нормальність розподілу значень цих шкал ґрунтувались на основі показника рівня значущості критерію Шапіро-Вілкса, що для більшості шкал становить $> 0,05$ (рис. 2.1, 2.2, 2.3, 2.4). Єдина шкала за якою спостерігається ненормальний розподіл значень - субшкала методики ProQOL 5 STS - вторинного травматичного стресу ($p=0,003$; $p > 0,05$) (рис. 2.5)

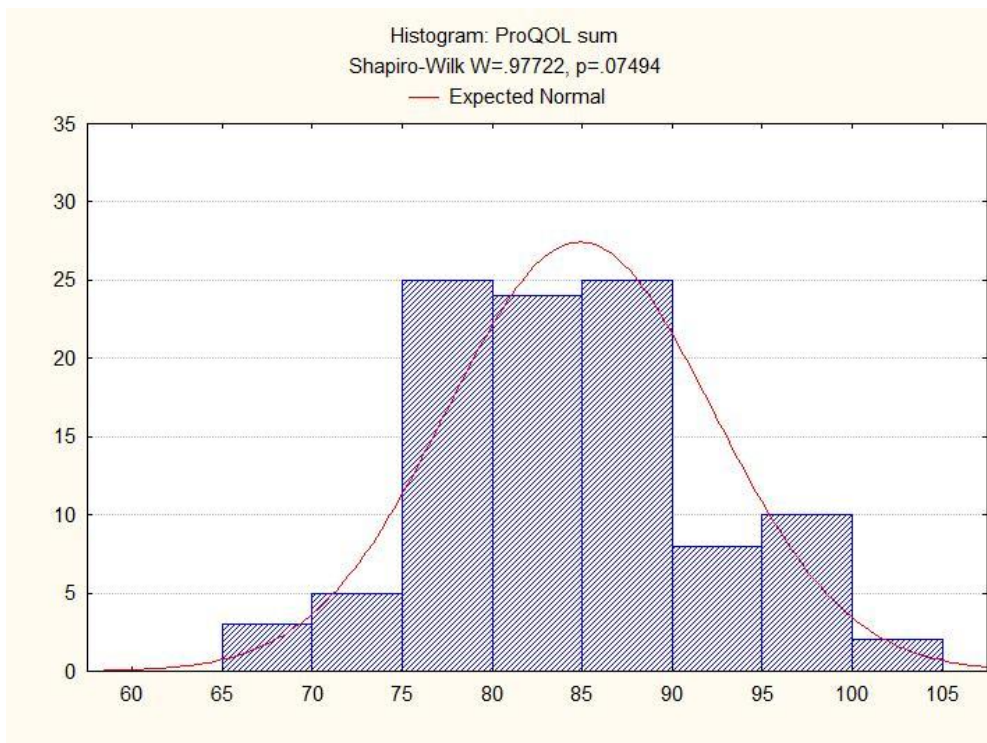


Рис. 2.1. Гістограма узгодженості розподілу з нормальним за шкалою ProQOL5

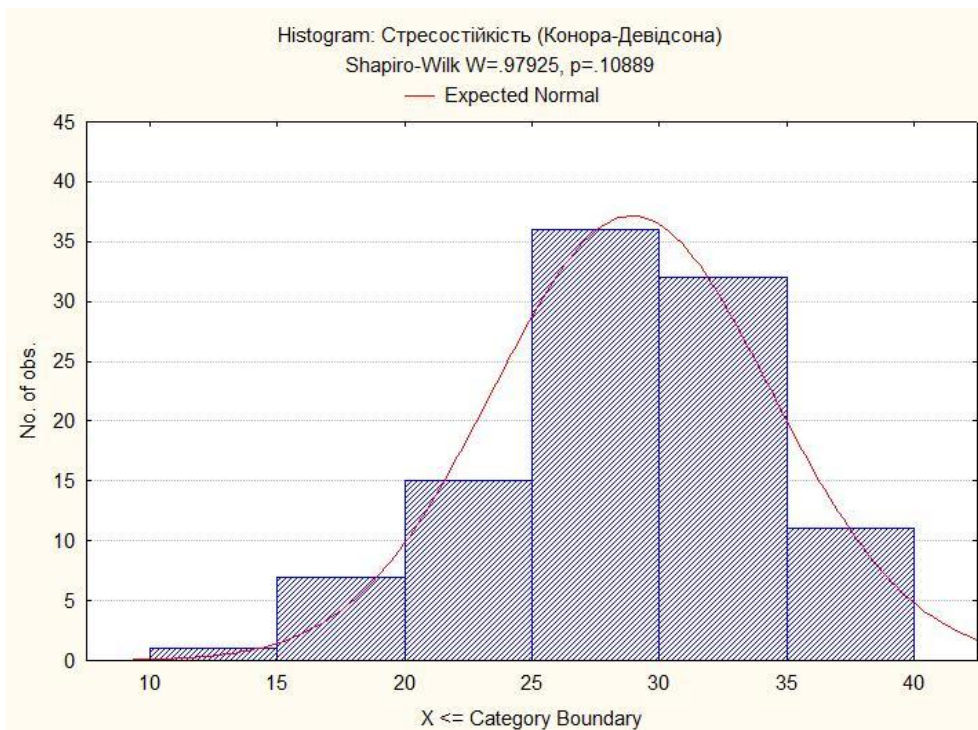


Рис. 2.2. Гістограма узгодженості розподілу з нормальним за шкалою Стресостійкості (Конора-Девідсона)

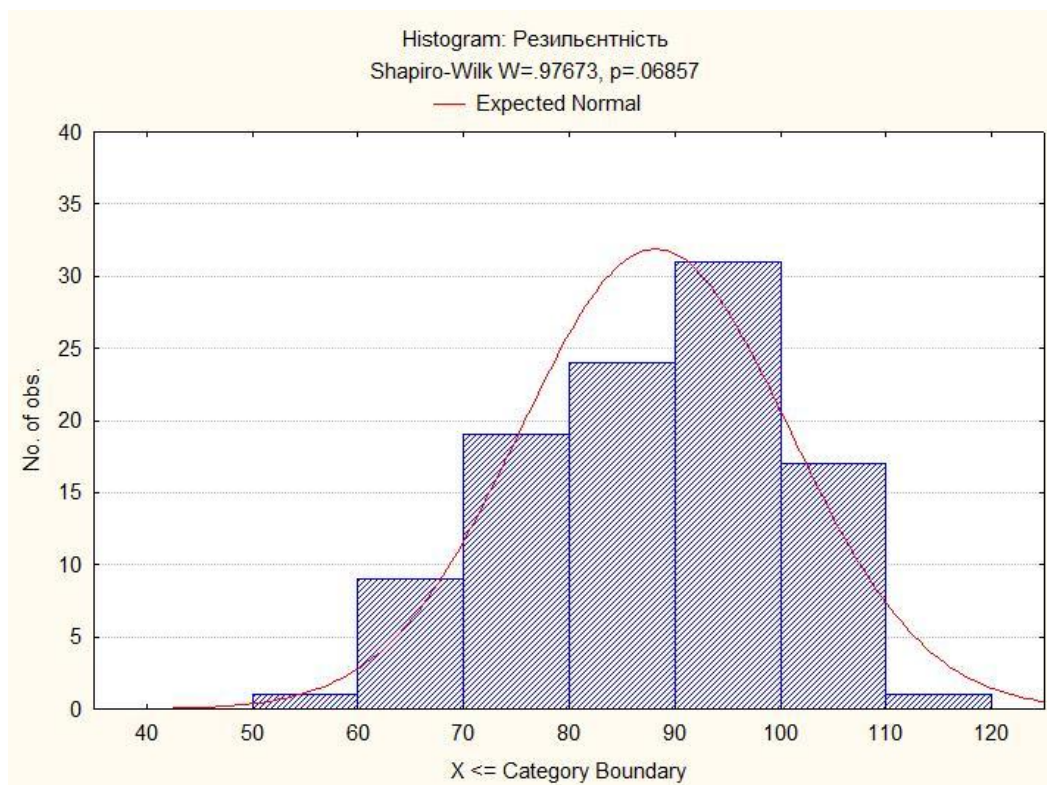


Рис. 2.3. Гістограма узгодженості розподілу з нормальним за шкалою
Резильєнтності

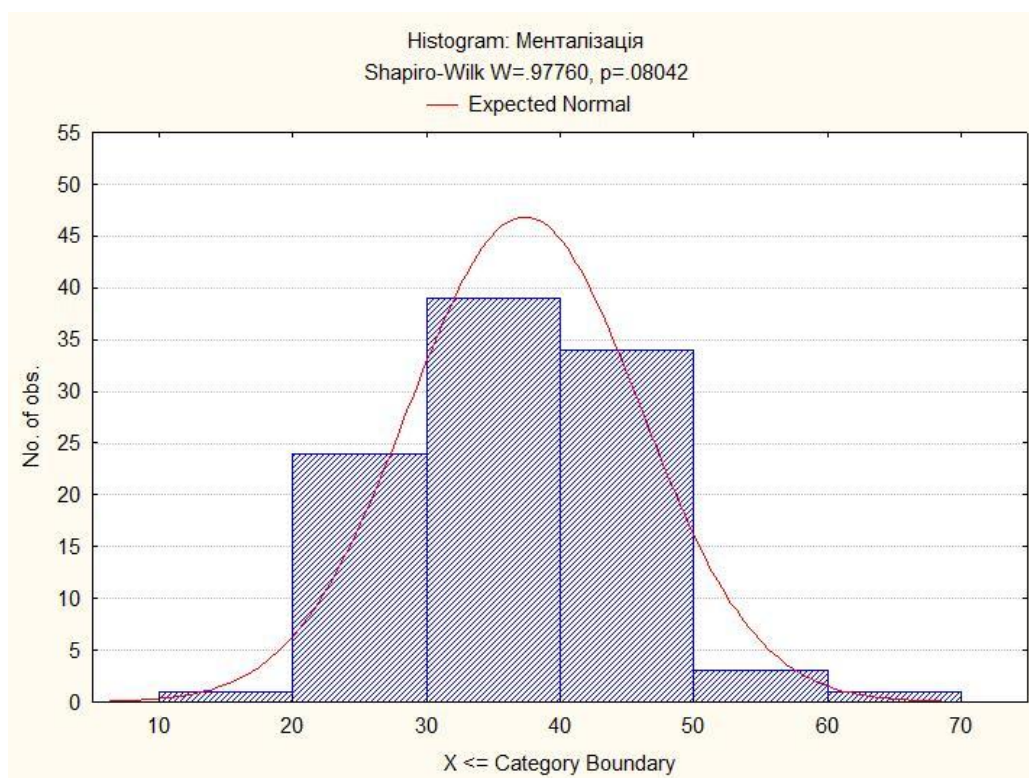


Рис. 2.4. Гістограма узгодженості розподілу з нормальним за шкалою
Менталізації

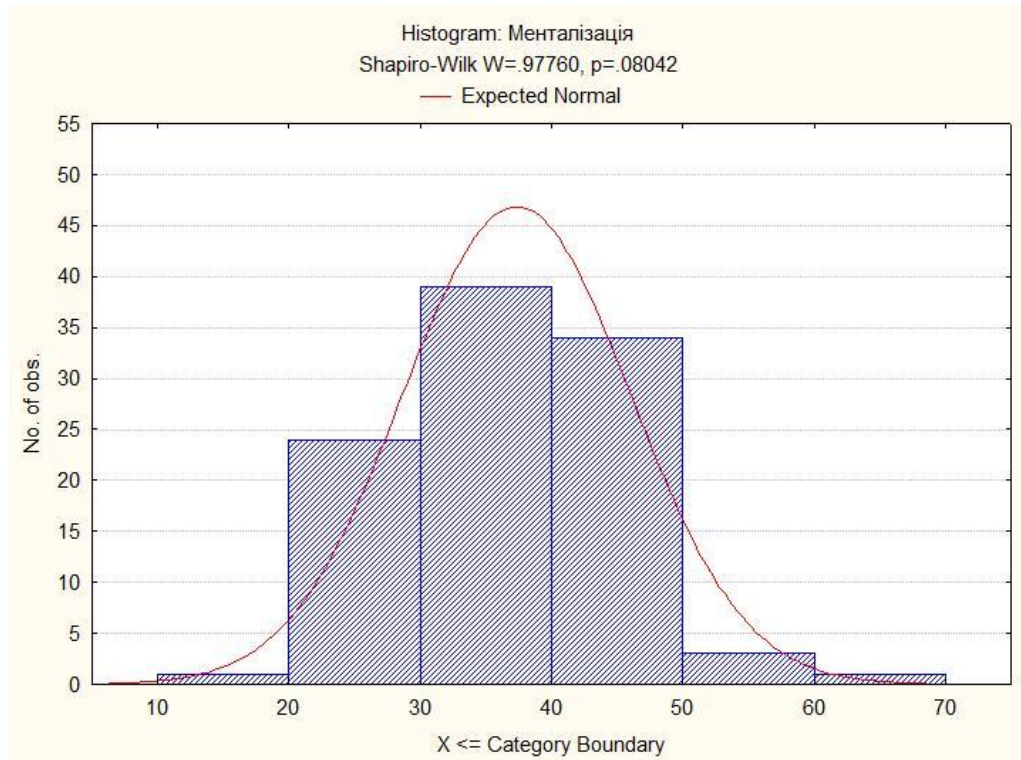


Рис. 2.5. Гістограма узгодженості розподілу з нормальним за субшкалою ProQOL5 вторинного травматичного стресу

Дизайн даного дослідження передбачав використання кореляційного аналізу, і зважаючи на дані щодо нормальності розподілу, подані вище, було прийнято рішення користуватись при статистичному обчисленні результатів параметричними критеріями. Відтак, для перевірки першої гіпотези дослідження щодо ймовірного зв'язку між здатністю до менталізації та резильєнтністю застосовувався кореляційний аналіз на основі параметричного критерію Пірсона.

Друга гіпотеза дослідження про те, що психологи-волонтери, які володіють вищим показником здатності до менталізації, мають вищий рівень резильєнтності, перевірялась на основі порівняльного аналізу за t-критерієм Стюдента. Для цього, першопочатково було здійснено кластерний аналіз методом к-середніх серед вибірки досліджуваних, для формування груп у відповідності з теоретичним припущенням про рівні здатності до менталізації - високий, середній, низький рівень. Для порівняльного аналізу

використовувалась група з високим та низьким рівнем здатності до менталізації, виділені на основі кластеризації досліджуваних.

Для перевірки третьої гіпотези, щодо здатності до менталізації, а саме - саморефлексії, емоційного усвідомлення, режиму психічної еквівалентності, регуляції афекту, бути предиктором резильєнтності, використано множинний регресійний аналіз. Даний спосіб аналізу також включав у себе шкали ProQOL: задоволення від співпереживання (CS); емоційне вигорання (BO); шкала вторинного травматичного стресу (STS), та шкалу стресостійкості (Коннора-Девідсона) для більш широкого розуміння, та формулювання розгорнутої моделі резильєнтності.

Висновки до другого розділу

Дослідження здатності до менталізації як чинника резильєнтності психологів-волонтерів, передбачало проведення кількісного аналізу емпіричних даних, отриманих шляхом опитування, на основі дібраних методик.

Безпосереднє проведення дослідження включало у себе підбір методик, їх переклад та перевірку, збір та обробку інформації на вибірці психологів-волонтерів. Група досліджуваних налічувала 88 жінок, та 14 чоловіків, що у сумі налічує 102 респонденти. Діапазон віку досліджуваних складав від 21 року, до 56 років. Найбільше респондентів у віковому проміжку між 30 і 45 років.

Для вимірювання основних досліджуваних понять, резильєнтності та менталізації, було застосовано відповідні методики:

Шкала професійних життєвих якостей ProQOL 5 (Stamm, В.Н.), що вимірювала рівень задоволення, та рівень втоми від співпереживання, які у даній роботі розглядались як критерії резильєнтності.

Для вимірювання стресостійкості використовувалась Шкала стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10).

Основний досліджуваний концепт даного дослідження вимірювався Шкалою резильєнтності (Resilience Scale) (Gail M.Wagnild & Heather M. Young.).

Для безпосереднього вимірювання менталізації, у роботі було використано Опитувальник вимірювання рівня здатності до менталізації MZQ (Hausberg M.).

Підрахунок результатів здійснювався на основі програми Statistica 8.0, із використанням методів кореляційного, кластерного, порівняльного, та регресійного аналізу. Результати отримані із використання кореляційного аналізу коефіцієнту Пірсона, проведення розподілу досліджуваних шляхом кластерного аналізу К-середніх, порівняльного аналізу двох груп за критерієм Стьюдента, отриманих внаслідок кластерного аналізу, а також побудову прогностичної моделі резильєнтності на основі множинного регресійного аналізу.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ТА ДИСКУСІЯ

3.1 Зв'язок резильєнтності та здатності до менталізації

Для перевірки першої гіпотези про те що ймовірно, існує зв'язок між здатністю до менталізації та резильєнтністю було здійснено кореляційний аналіз між результатами шкали резильєнтності та менталізації, включаючи її субшкали - відмова від саморефлексії, емоційне усвідомлення, режим психічної еквівалентності, регуляція афекту (рис.3.1). Також, до кореляційного аналізу було включено шкали інших досліджуваних у роботі методик, що могло б доповнити розуміння вимірюваних концептів, а саме - шкали ProQOL: задоволення від співпереживання (CS); емоційне вигорання (BO); шкала вторинного травматичного стресу (STS), та шкала стресостійкості (Коннора-Девідсона) (рис. 3.2). Отримані результати свідчать про наявний статистично значущий зв'язок між основними досліджуваними поняттями.

Спостерігається обернена кореляція між шкалою менталізації та резильєнтності ($r = -0,45$, $p > 0,05$, $N=120$), а також між резильєнтністю та субшкалами менталізації: відмова від саморефлексії ($r = -0,25$, $p > 0,05$, $N=120$), емоційне усвідомлення ($r = -0,39$, $p > 0,05$, $N=120$), режим психічної еквівалентності ($r = -0,33$, $p > 0,05$, $N=120$), регуляція афекту ($r = -0,36$, $p > 0,05$, $N=120$) (Додаток Д).

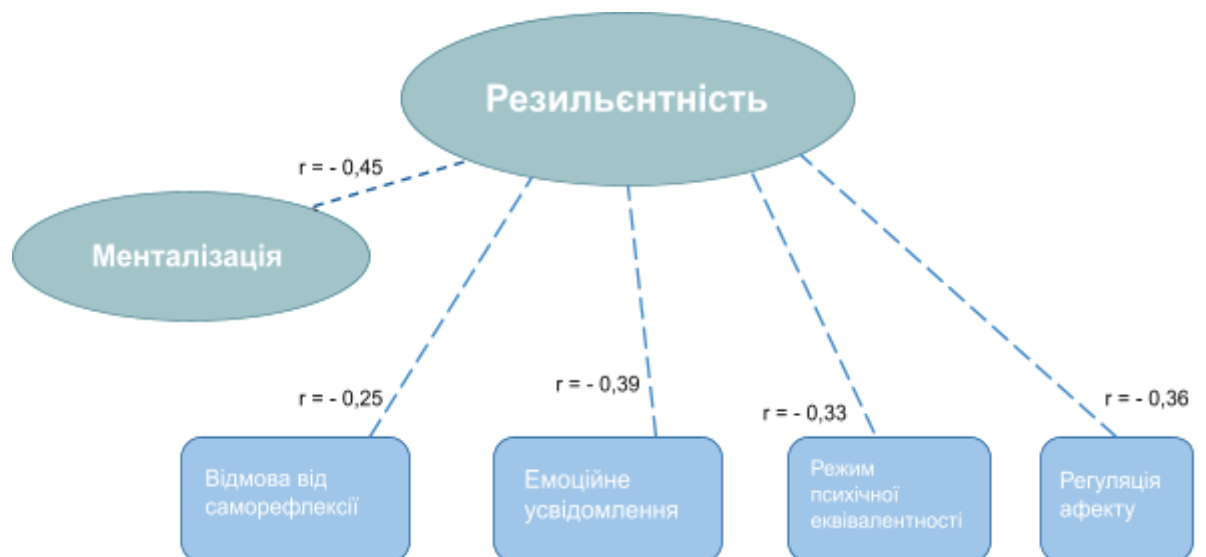


Рис. 3.1 Кореляційна плеяда менталізації та резильєнтності

При проведенні кореляційного аналізу також виявлено наявний статистично значущий зв'язок між резильєнтністю та шкалами ProQOL: задоволення від співпереживання (CS); емоційне вигорання (BO); шкалою вторинного травматичного стресу (STS), та шкалою стресостійкості (Коннора-Девідсона). Спостерігається пряма кореляція між шкалою задоволення від співпереживання (CS) та резильєнтністю ($r = 0,50$, $p > 0,05$, $N=120$) (Додаток Е).

Також, аналіз кореляції вказує на прямий та тісний зв'язок між резильєнтністю та стресостійкістю ($r = 0,70$, $p > 0,05$, $N=120$) (Додаток Е).

Обернена кореляція спостерігається щодо зв'язку резильєнтності зі шкалою емоційного вигорання ($r = -0,61$, $p > 0,05$, $N=120$) та вторинного травматичного стресу ($r = -0,39$, $p > 0,05$, $N=120$) (Додаток Е).

Загальний показник методики ProQOL, отриманий шляхом підсумовування результатів субшкал, у даній роботі володіє показником оберненої кореляції по відношенню до резильєнтності ($r = -0,30$, $p > 0,05$, $N=120$) (Додаток Е).

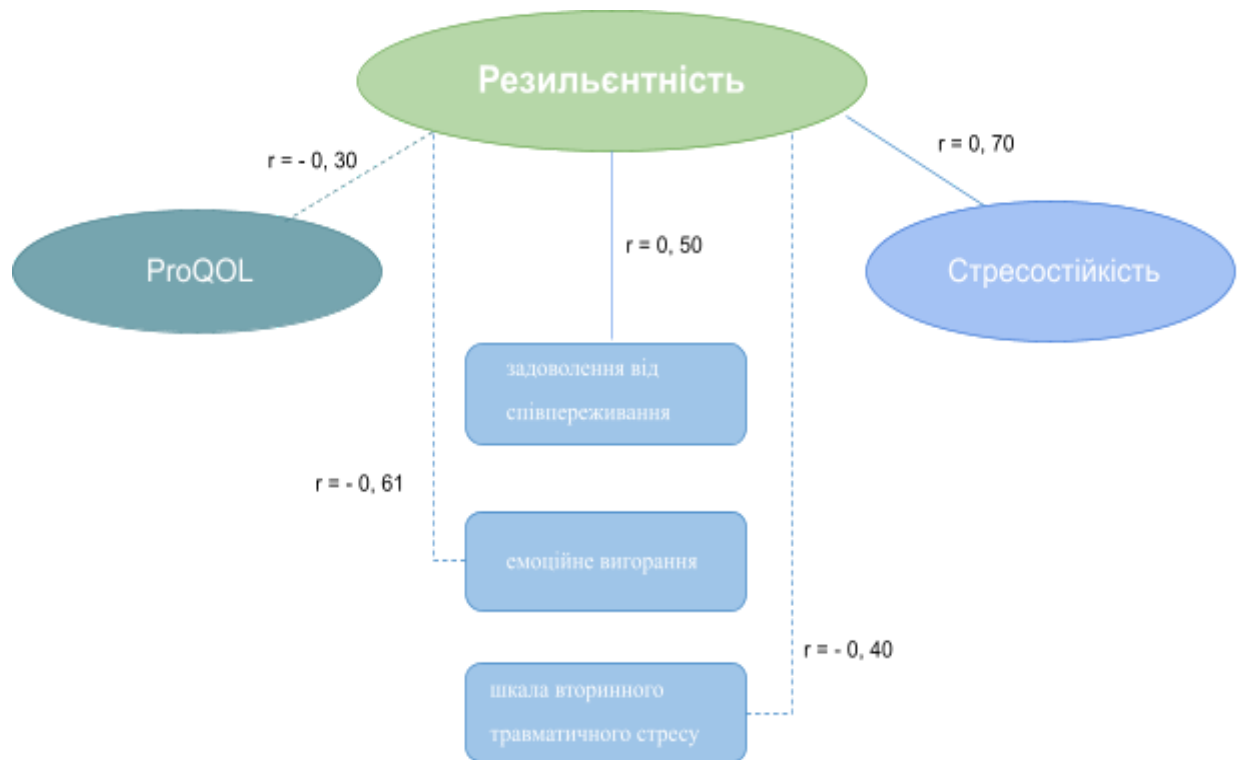


Рис. 3.2 Кореляційна плеяда резильєнтності та ProQOL та її субшкал; резильєнтності та стресостійкості

Наявність прямої та оберненої кореляції між усіма досліджуваними концептами також можуть засвідчувати високу конструктну валідність використаних у роботі методик.

Отримані дані підтверджують висловлене гіпотезою припущення щодо зв'язку менталізації та резильєнтності.

3.2 Відмінності резильєнтності між досліджуваними з різним рівнем здатності до менталізації

Для перевірки другої гіпотези, про те, що психологи-волонтери, які володіють вищим показником здатності до менталізації, мають вищий рівень резильєнтності, було здійснено розподіл досліджуваних за рівнем менталізації, шляхом кластерного аналізу методом К-середніх. На основі цього аналізу виділено три кластери, у відповідності до структури опитувальника менталізації - досліджувані з високою здатністю до менталізації; з середньою

здатністю, менталізація ускладнена; та досліджувані з низькою здатність до менталізації (рис.3.3).

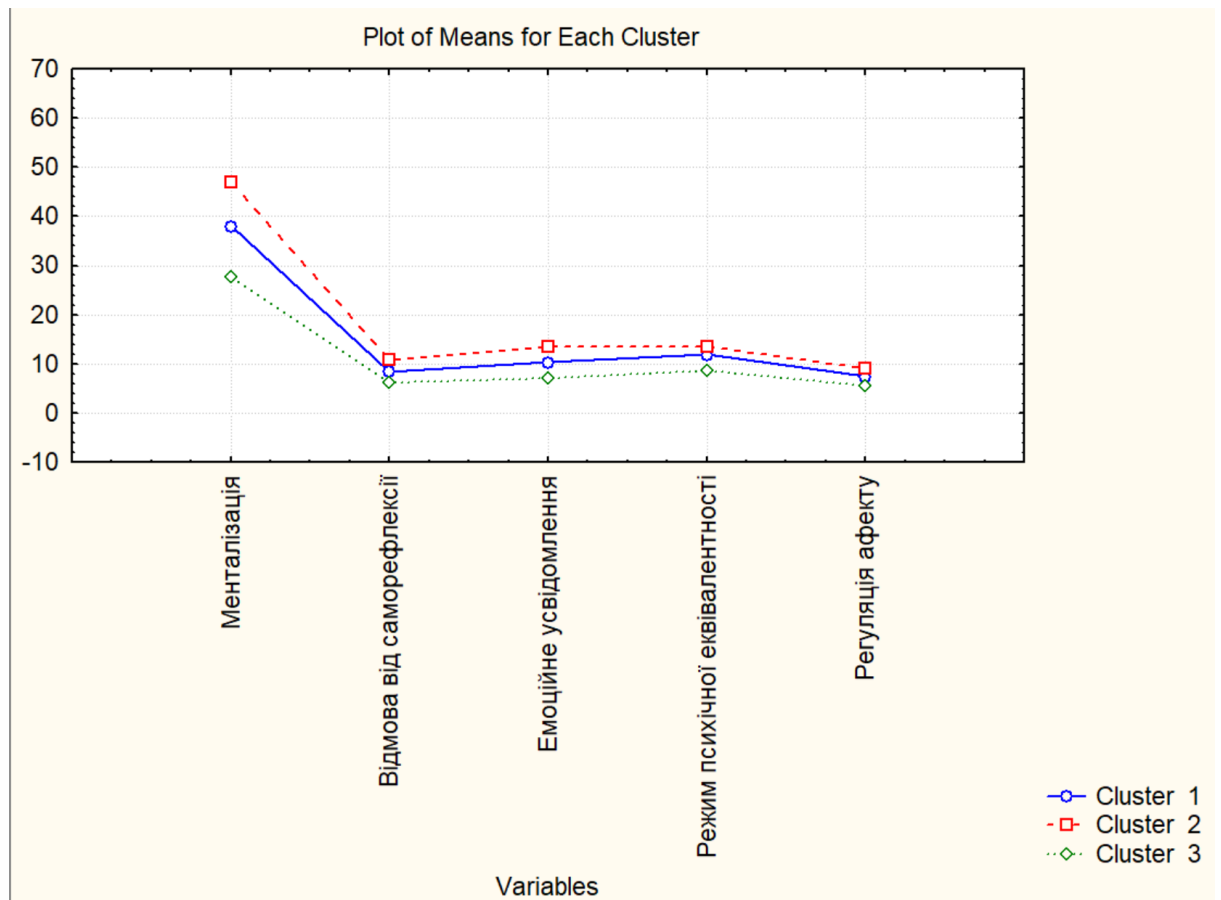


Рис. 3.3 Кластерний розподіл досліджуваних за рівнем здатності до менталізації

Зважаючи на будову опитувальника MZQ, де найвищі показники свідчать про найнижчу здатність до менталізації, при інтерпретації показників розподілу кластерів ми користуємось відповідним поясненням. Тобто, кластер №1 - це досліджувані з середньою здатністю до менталізації, кластер № 2 - це досліджувані з найвищим показником, відповідно з найбільш порушеною здатністю до менталізації, кластер №3 - досліджувані з високою здатністю до менталізації.

На основі цього розподілу було здійснено порівняльний аналіз між другим і третім кластером, як представниками найбільш та найменш порушеної

здатності до менталізації. Для цього, здійснено порівняльний аналіз для двох груп за методом використання t-критерію Стьюдента.

Отримані результати свідчать про статистично значущі відмінності між двома порівнюваними групами для всіх використаних у дослідженні понять ($p < 0,05$ для всіх показників) (табл.2) (Додаток Ж).

	Середнє кластеру №2	Середнє кластеру №3	p	К-сть досліджуваних у кластері №2	К-сть досліджуваних у кластері №3
ProQOL	88,44	82,29	0,002369	32	34
CS	36,28	41,00	0,000044	32	34
BO	25,44	19,85	0,000000	32	34
STS	26,72	21,44	0,000008	32	34
Стресостійкість	25,90	32,26	0,000000	32	34
Резильєнтність	79,50	96,59	0,000000	32	34
Менталізація	46,97	27,59	0,000000	32	34
Відмова від саморефлексії	10,81	6,26	0,000000	32	34
Емоційне усвідомлення	13,50	7,05	0,000000	32	34
Режим псих. еквівалентності	13,56	8,74	0,000000	32	34
Регуляція афекту	9,09	5,53	0,000000	32	34

Таблиця 2. Порівняльний аналіз кластерів здатності до менталізації та інших досліджувальних понять

Порівняння за показником резильєнтності ($p = 0,00$), також підтверджує відмінності між групою досліджуваних з найвищим показником здатності до менталізації, та групою з найнижчим показником. Результати цього аналізу графічно представлені на рисунку, де можна спостерігати відмінність між показниками груп за вибраною ознакою, значення яких є настільки відмінними, що вони не перетинаються між собою (рис. 3.4).

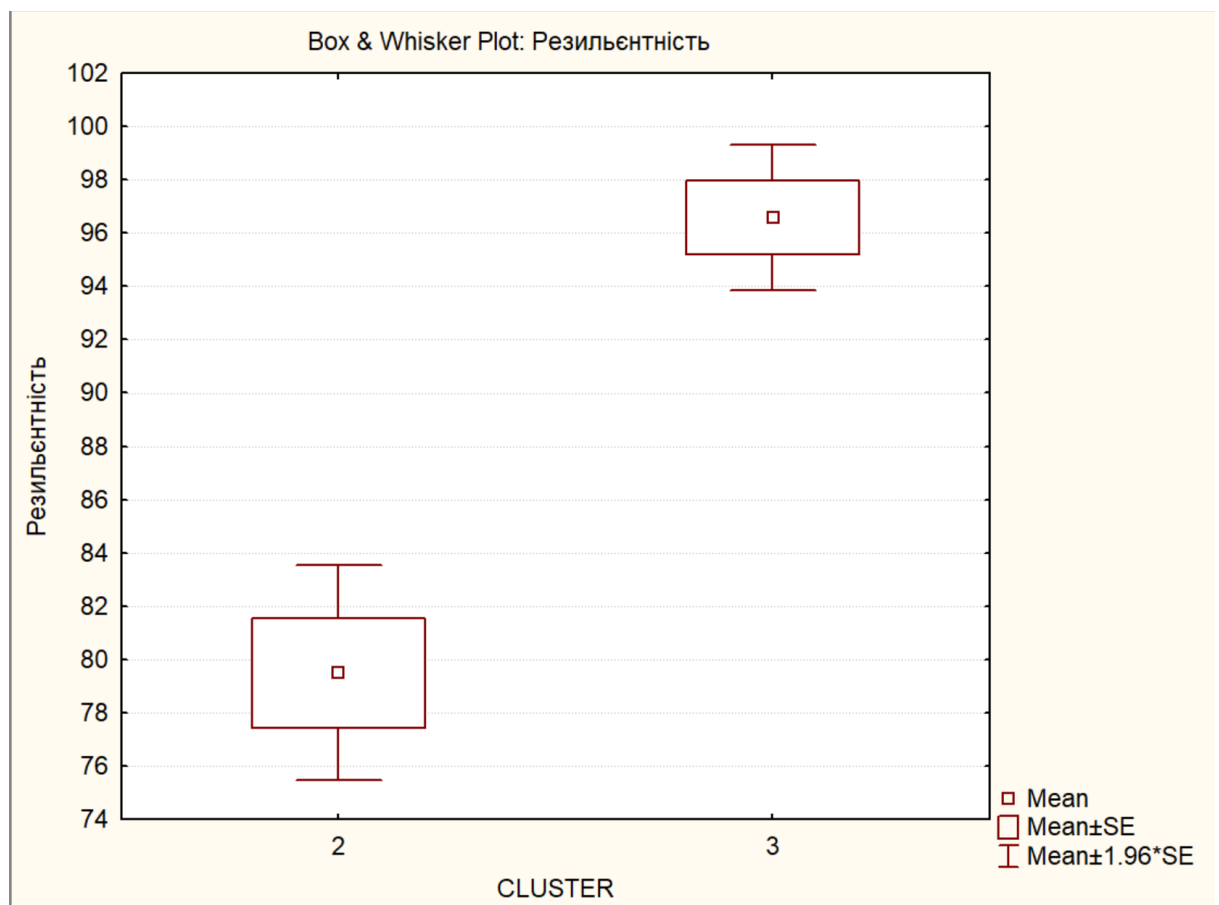


Рис. 3.4 Графік відмінності резильєнтності між кластерами здатності до менталізації

Тобто, можна стверджувати, що друга гіпотеза даної роботи, про те, що психологи-волонтери, які володіють вищим рівнем здатності до менталізації, мають вищий рівень резильєнтності, підтвердилась емпіричними даними дослідження, представленими вище.

3.3 Роль складових менталізації у вираженості резильєнтності

Третя гіпотеза дослідження припускала, що здатність до менталізації, а саме - саморефлексія, емоційне усвідомлення, режим психічної еквівалентності, регуляція афекту, є предиктором резильєнтності. Для її перевірки здійснено регресійний множинний аналіз, що також налічував шкали інших використаних у дослідженні методик - ProQOL та шкалу стресостійкості Коннора-Девідсона.

Даний аналіз визначив 3 найбільш визначальних аспектів моделі резильєнтності: стресостійкість, емоційне вигорання, емоційне усвідомлення (рис. 3.5) (Додаток К). До моделі також увійшли поняття задоволення від співпереживання та відмова від саморефлексії, проте їх показники вказують на їх низьку статистичну значущість ($p = 0,22$; $p = 0,30$)

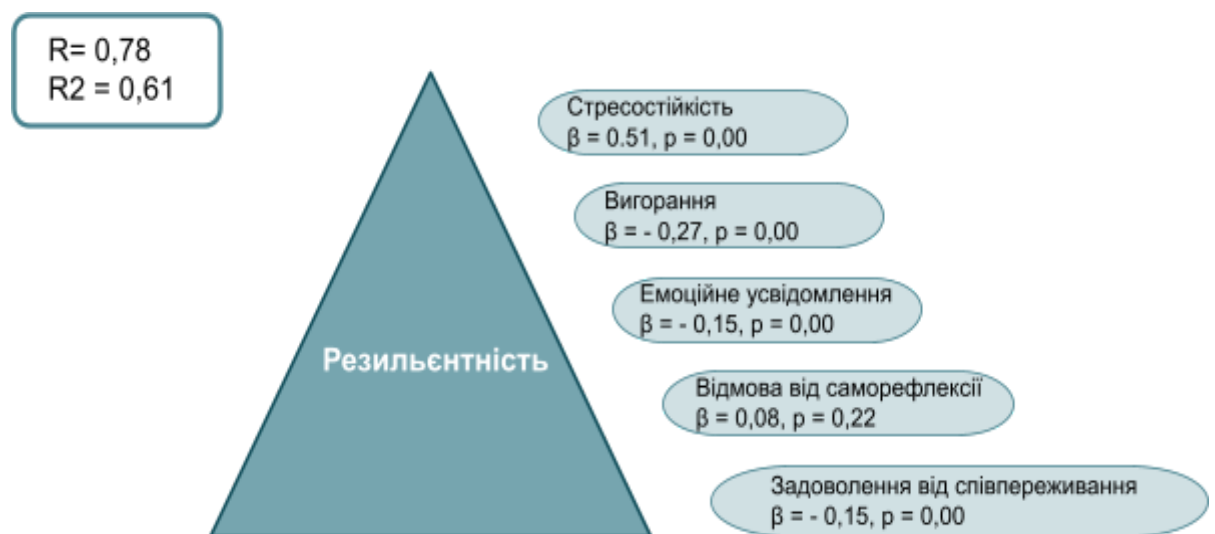


Рис. 3.5 Предиктори резильєнтності: результати множинного регресійного аналізу

Сила зв'язку між резильєнтністю та показниками включеними до моделі розглядається як висока, оскільки показник $R = 0,78$, а також рівень значущості p -level є суттєво меншим за 0,05 ($p = 0,00$). Коефіцієнт множинної детермінації R^2 ($R^2 = 0,61$) отриманий у ході регресійного аналізу, свідчить про високий

відсоток спрогнозованості резильєнтності за рахунок чинників визначених моделлю змінних у роботі. Тобто, з використанням цих змінних, можна пояснити близько 61% мінливості значень залежної змінної, що у цьому випадку є резильєнтність.

Гіпотеза про включеність менталізації до прогностичної моделі резильєнтності підтвердилась лише частково, наявністю статистично значущого зв'язку між резильєнтністю та концептом емоційного усвідомлення, що входить до поняття менталізації. Також модель включає відмову від саморефлексії, проте числові показники аналізу свідчать про недостатню значимість цього концепту для предикції резильєнтності.

3.4 Дискусія результатів

Дане дослідження мало на меті встановити та описати особливості зв'язку менталізації та резильєнтності, на основі категорії досліджуваних психологів-волонтерів. Для цього, у роботі висловлювались гіпотези щодо наявності кореляції між зазначеними концептами, так само як і припущення, що відповідність рівня здатності до менталізації, спостерігатиметься у рівні резильєнтності - чим вища менталізація, тим більш резильєнтною буде особа, що у даному випадку розглядається на прикладі психолога-волонтера. Також, важливим елементом цієї роботи стало визначення елементів менталізації, що могли б слугувати предикторами резильєнтності.

Отримані результати дослідження свідчать про повне або часткове підтвердження гіпотез, та можуть бути проінтерпретовані у відповідності до теоретичних моделей, згаданих у попередніх розділах цієї роботи.

Результати кореляційного аналізу підтверджують наявність зв'язку між концептами дослідження, та таким чином підтверджують першу висловлену у роботі гіпотезу. Основні досліджувані у роботі поняття менталізації та резильєнтності володіють статистично значущими показниками кореляції. Обернена кореляція пояснюється структурою опитувальника менталізації, який

передбачає при поясненні застосування оберненого зв'язку - чим більша сума балів, тим нижча здатність до менталізації у опитуваного. Про зв'язок цих двох понять вже згадувалось раніше у результатах робіт інших дослідників (Bateman & Fonagy, 2004; Schwarzer et al, 2021; Campbell, & Luyten, 2017).

Пряма кореляція між шкалою ProQOL задоволення від співпереживання та резильєнтністю підтверджує загальне теоретичне припущення, що чим більше задоволення отримується від роботи з переживаннями клієнта, тим більш резильєнтним може бути працівник. Більш прицільно про співпереживання у контексті резильєнтності розглядалось у дослідженні Ringenbach (2009), де задоволення від співпереживання позитивно корелювало з власним співчуттям до себе психологів та консультантів, та негативно корелювало з відчуттям вигорання, що також є у відповідності до результатів цієї роботи. Також, у дослідженні Ringenbach (2009) вказується на те, що співчуття до себе позитивно впливає на здатність консультантів ефективно працювати з клієнтами, допомагаючи їм знизити нереалістичні самооцікування, встановити більш ефективні межі, знайти баланс між потребами клієнта і потребами консультанта, займатися більш проактивною, превентивною самодопомогою. Ймовірно, виділення шкали “співчуття до себе” (self-compassion), може бути ідеєю для подальших досліджень у цій темі.

Прямий та тісний зв'язок між резильєнтністю та стресостійкістю є закономірним результатом, оскільки ці поняття можна розглядати як взаємозамінні, про що свідчить велика кількість теоретичних джерел, викладених у основній частині цієї роботи, де неодноразово зазначається особливість перекладу “резильєнтності” як “стресостійкість” у вітчизняних напрацюваннях. Таке трактування знову піднімає питання доцільності використання перенесеної з радянських досліджень термінології у контексті української науки. Дослідниками все ще немає однозначного визначення резильєнтності як терміну що окреслює особистісну рису, чи терміну що вказує на динамічний процес. Можна припустити, що розділення стресостійкості та

резильєнтності у відповідності до цих двох категорій означення, може бути своєрідним відповідником англomовним термінам *resiliency* та *resilience*, що значно спростить вживання цих концептів, та їх дослідження.

Зв'язок резильєнтності зі шкалою емоційного вигорання та вторинного травматичного стресу володіє оберненою кореляцією, що теж узгоджується з теоретичною моделлю ProQOL, де ці шкали розглядаються у контексті концепту втоми від співпереживання, як елементи негативної якості професійного життя, що відповідно може визначатись як обернене до резильєнтності явище, оскільки включає у себе поняття втоми, фрустрації, вигорання та депресивних переживань.

Не відповідним до теоретичного припущення є результат кореляційного аналізу між феноменом резильєнтності та загальним показником методики ProQOL, що отриманий шляхом підсумовування результатів субшкал. Отримана обернена кореляція є цікавою знахідкою, оскільки методика налічує визначені розробниками “позитивні” (задоволення від співпереживання), так і “негативні” шкали (емоційне вигорання; шкала вторинного травматичного стресу). Ймовірно, переважаюча кількість негативних шкал призвела до отримання оберненої кореляції ProQOL з досліджуваним поняттям резильєнтності. Такий результат засвідчує важливість використання не лише загального показника методики, але й її субшкал, при подальших спробах інтерпретації результатів. Також, отриманий показник може розглядатись як важливий аспект актуальності подальших досліджень, що могли б дослідити особливість зв'язку загального показника ProQOL з резильєнтністю.

Посилаючись на попередні дослідження менталізації у контексті резильєнтності (Bateman & Fonagy, 2004; Schwarzer et al, 2021; Campbell, & Luyten, 2017; Kalisch et al., 2015), у цій роботі було сформовано припущення щодо відмінностей феномену резильєнтності між групами досліджуваних з найвищим показником здатності до менталізації, та з найнижчим показником. Порівняльний аналіз проведений у ході дослідження підтвердив поставлену

нами гіпотезу, щодо того, що психологи-волонтери, які володіють вищим рівнем здатності до менталізації, мають вищий рівень резильєнтності. Такий результат узгоджується з дослідженнями менталізації у контексті здатності до коупінгу, наприклад з моделями, представленими у дослідженні Schwarzer, N.-H., (2021), які вказують на те, що менталізація виступає посередником впливу прямо пережитого стресу як на позитивні, так і на негативні стратегії подолання стресу (коупінг-стратегії), відтак, вища здатність до менталізації передбачає тенденцію до уникнення негативного коупінгу, та таким чином, до кращої резильєнтності.

Побудова моделі резильєнтності на основі елементів, що входять до менталізації, виявила лише часткове включення концептів, що передбачались дослідженням. Із менталізації, до моделі увійшла шкала емоційного усвідомлення, як один з визначальних факторів. Такий результат може бути поясненим через специфіку побудови опитувальника MZQ. Як вже згадувалось раніше у роботі, дана методика вимірює порушення здатності до менталізації, відповідно і шкали використані у ній стосуються негативних аспектів цього феномену - відмова від саморефлексії, що характеризується як відкинення та уникнення думок/почуттів/станів; режим психічної еквівалентності, який вимірює тенденцію до ототожнення внутрішнього стану з зовнішньою реальністю; та шкала регуляції афекту, високі показники якої можуть свідчити про відчуття небезпеки від емоцій, безпорадність у їх регулюванні. Єдиною шкалою, що не входить до категорії порушення здатності до менталізації є шкала емоційного усвідомлення, що характеризується як здатність ідентифікувати та диференціювати внутрішні стани, свої чи інших. Саме цей концепт і визначається як предиктор резильєнтності, у представленій роботі, що також узгоджується з теоретичним припущенням теорії Schwarzer, N.-H., (2021), згаданій у першій частині дослідження, яка вказує на здатність менталізації слугувати внутрішнім фільтром, який дозволяє адаптуватися до різних стресових обставин, за рахунок самопереживання, яке було опрацьовано у

внутрішньому досвіді. В контексті цієї роботи, іншими словами, цей фільтр міг би бути поясненим як самопереживання за рахунок емоційної усвідомленості себе і своїх станів.

Окрім цього, предикторами резильєнтності у даному дослідженні стали ще два фактори - стресостійкість, та емоційне вигорання. Отримані дані володіють хорошими показниками кореляції концептів між собою, так само як і коефіцієнтом детермінації, що дає нам підстави вважати, що представлена модель резильєнтності може бути добре спрогнозована визначеними змінними.

Отримані результати цього дослідження можуть мати важливе практичне значення у кількох моментах. По-перше, зважаючи на значне зростання психологів-волонтерів у суспільстві, важливо розуміти які саме фактори визначають їхнє особисте ментальне благополуччя, і у свою чергу забезпечують їхню професійну ефективність. Вибрані феномени менталізації та резильєнтності, завдяки цій роботі, володіють емпіричним підтвердженням їхнього взаємозв'язку, що може слугувати доказом при включенні “здатності до менталізації” до переліку характеристик, що потребують уваги та потенційного розвитку. Під розвитком передбачається створення едукативних та тренінгових програм, що тепер зможуть налічувати не лише загальновідомі аспекти резильєнтності, а й також аспекти менталізації. Також, не виключається можливість використання дослідження менталізації як діагностичного критерію при підборі психологів-волонтерів. По-друге, дане дослідження підсвічує стан української науки, та її ґрунтованості на радянських напрацюваннях, що часто не володіють чітко визначеною теоретичною базою, та таким чином спотворюють результати, у контексті світової науки. Прикладне значення цієї роботи полягає також у створенні перекладу однієї з методик, та висловленні ймовірних альтернатив термінології основних понять.

3.5 Обмеження та перспективи дослідження

Дослідження мало на меті дослідити феномени менталізації та резильєнтності на основі вибірки психологів-волонтерів, що частково і є його обмеженням, оскільки отримані результати не можуть бути репрезентовані на ширшу аудиторію. Також, до обмеження можна віднести те, що при зборі даних не виділялись відмінності у тривалості здійснення такої роботи. Ймовірно, показники резильєнтності психологів-волонтерів, що лише почали здійснювати цю діяльність, будуть відрізнятися від показників досліджуваних, що здійснюють її протягом тривалого часу, проте це питання не піднімалось у цій роботі. Також, серед обмежень можна виділити використаний інструментарій вимірювання здатності до менталізації. В дизайн цього дослідження входила лише методика MZQ, що визначає міру порушеності цієї здатності, та не включаються інші наявні методики щодо рефлексивної здатності.

Подальшими перспективами дослідження менталізації в контексті резильєнтності може стати використання інших методик, що прицільно вимірюють менталізацію, як рефлексивну функцію. До прикладу, такою методикою може бути The Reflective Functioning Questionnaire (Fonagy and colleagues (2016)), що наразі не є адаптованою в Україні. Також, перспективами може слугувати проведення схожих досліджень, що будуть налічувати інші категорії досліджуваних, наприклад працівників інших допомагаючих професій - лікарі, соціальні працівники, волонтери інших галузей.

Висновки до третього розділу

Перша гіпотеза дослідження, про те, що існує зв'язок між здатністю до менталізації та резильєнтністю, підтвердилась. Отримані дані кореляційного аналізу є статистично значущими, щоб припускати наявність зв'язку між досліджуваними поняттями. Також, спостерігається кореляція з поняттями задоволення від співпереживання, вигорання, вторинного травматичного стресу та стресостійкістю.

Друга гіпотеза, щодо ймовірності того, що психологи-волонтери, які володіють вищим показником здатності до менталізації, мають вищий рівень резильєнтності, підтвердилась. Показники здатності до менталізації варіюються у відповідності з показниками рівня резильєнтності, що представлено порівняльним аналізом у даній роботі.

Третя гіпотеза дослідження, що звучить як: ймовірно, здатність до менталізації, а саме - саморефлексія, емоційне усвідомлення, режим психічної еквівалентності, регуляція афекту, є предиктором резильєнтності, підтвердилась частково. До предикторів резильєнтності увійшла лише одна шкала менталізації, що дає нам підстави припускати про обмеженість висловленої гіпотези, або про обмеженість використаного інструментарію.

Отримані результати у більшій мірі узгоджуються з попередніми дослідженнями представлених у роботі понять. Зокрема з теоріями, як емоційне усвідомлення, що є частиною менталізації, відіграє роль у формуванні резильєнтності.

Важливість результатів цього дослідження полягає зокрема у емпіричному підтвердженні зв'язку феноменів менталізації та резильєнтності, що раніше не спостерігалось в напрацюваннях вітчизняних дослідників. Також, ця робота може стати поштовхом до розробки практичного інструментарію щодо розвитку здатності до резильєнтності для психологів-волонтерів, за рахунок створення програм та тренінгів, що включатимуть також концепцію менталізації.

Дані дослідження, попри свої статистично значущі показники, все ж володіють певними обмеженнями, що у свою чергу може слугувати перспективами для подальших робіт. Насамперед, досліджувана категорія, психологи-волонтери, не була операціоналізована у тих межах, які могли б також вплинути на відмінність результатів, наприклад - тривалість здійснення діяльності, індивідуальні відмінності, структура особистості. Також, було здійснено аналіз на основі методики MZQ, що характеризує порушення

здатності до менталізації, не включаючи інші методики, що могли б виміряти її особливості, з точки зору позитивної здатності до менталізації.

ВИСНОВКИ

Представлене дослідження описує особливості здатності до менталізації, як чинника резильєнтності, в категорії досліджуваних психологів-волонтерів. Для цього, сформовано три гіпотези, що розкривають ці феномени у зв'язку один з одним, а також вдаються до спроби опису їх через інші суміжні поняття - стресостійкість та задоволення і втома від співпереживання.

Було здійснено теоретичне обґрунтування основних понять дослідження на основі напрацювань вітчизняних дослідників - Черкасова, Хамініч, Лазос, та творцями термінології та методології менталізації - Бейтман, Фонагі та ін., що дає підґрунтя вважати ці поняття теоретично взаємопов'язаними, та актуальними, зважаючи на зацікавленість спеціалістів здійснювати дослідницьку діяльність у цій темі. В особливості, важливими є теоретичні напрацювання колег, що стосуються розкриття феноменів менталізації та резильєнтності у контексті людей допомагаючих професій, куди ми відносимо і категорію психологів.

З метою здійснення якісного емпіричного дослідження, підібрані методики були обґрунтовані згідно наукових вимог. Здійснено переклад методики ProQOL 5, що є цінним вкладом для подальших україномовних напрацювань. Також, статистично підтверджено валідність та надійність використання інших опитувальників використаних у роботі.

З допомогою методів статистичного аналізу, до якого увійшов кореляційний, кластерний, порівняльний, та регресійний аналізи, встановлено та описано особливості зв'язку менталізації та резильєнтності. Здебільшого, отримані результати збігаються з запропонованими та описаними раніше теоретичними моделями. Розбіжності результатів із запропонованими гіпотезами пояснюються через обмеження роботи, до яких входить вибрана операціоналізація вибірки досліджуваних, та підібраний інструментарій у вигляді запропонованих тут опитувальників.

Важливість отриманих результатів полягає насамперед у створенні нового погляду на вже достатньо добре досліджену тему резильєнтності. Включення такого неочевидного елемента як менталізація, відкриває простір для глибшого розуміння проблематики резильєнтності, в особливості для психологів-волонтерів - категорії яка зараз є неймовірно актуальною у залученості до підтримки та розвитку суспільства, що перебуває у стані війни. Явище менталізації, а зокрема її дослідження, не є широко поширеним в українській науці, станом на сьогодні. Ця робота може стати одним з прикладів, як цей феномен може мати дотичність до вже знайомих нам концептів, що набули практичного значення у діяльності українців, зокрема і психологів. Окрім цього, дане дослідження піднімає питання щодо актуальності використаної існуючої термінології у вітчизняній науці, та пропонує переглянути та відділити радянський підхід від сучасного погляду на проблематику порушену у роботі.

Також, прикладним значенням цієї роботи може слугувати подальше створення едукативних чи тренінгових програм на тему резильєнтності, що включатимуть параметри менталізації. Розглядається можливість включення менталізації, як діагностичного критерію при підборі чи безпосередній роботі з психологами-волонтерами, що ймовірно сприятиме зростанню ефективності здійснення діяльності, а також уникнення чи зменшення проявів негативних наслідків такої роботи, наприклад вигорання чи надмірної фрустрованості.

Дане дослідження засвідчує наявність особливостей зв'язку між здатністю до менталізації та резильєнтністю, а також репрезентує це на прикладі психологів-волонтерів. Втім, представлені результати охоплюють лише частину з ймовірних особливостей, якими може володіти такий зв'язок, а також не дає відповіді на питання, наскільки поширюваними можуть бути ці результати на інші категорії населення. Цікавою перспективою подальшого дослідження цієї теми є застосування інших діагностичних інструментів, та включення шкал методик, що послуговуються "позитивними"

характеристиками при визначенні менталізації, тобто такі, які вимірюватимуть не лише її міру порушеності. Також, це може спонукати наступних дослідників до адаптації нових методик українською мовою, що створюватиме певний новий вимір сучасної української науки, що володіє власними теоретичними та практичними напрацюваннями.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Іванова, О. (2022). Проект «Психологічні сили України»: сприяння розвитку резильєнтності в умовах війни. *Ukrainian Counseling Journal*, 2(6), 62-73. [https://doi.org/10.35387/ucj.2\(6\).2022.62-73](https://doi.org/10.35387/ucj.2(6).2022.62-73)

Лазос, Г. П. (2018). Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*, 3(14), 26-64. Вінниця: ФОП Рогальська І. О., Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. УДК 159.964.22 + 564.62 + 615.851

Міністерство Охорони Здоров'я України (2022). Психологічна гігієна як умова ефективності під час війни. <https://moz.gov.ua/article/news/psihologichna-gigiena-jak-umova-efektivnosti-pid-chas-vijni>

Турецька Х. Україномовна адаптація опитувальника менталізації на неклінічній вибірці / Х. Турецька, Б. Кунікевич // *Габітус*. – 2020. – №17. – С. 131–136.

Турчин, О. (2021). Вплив MBSR груп власного досвіду на показник резильєнтності психологів-консультантів.

Хамініч, О. М. (2016). Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність?. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, (6-2), 160-165.

Черкасова , А. А. (2021). РОЛЬ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ В ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА. Психолого-педагогічний Супровід Професійної Підготовки Та Підвищення Кваліфікації Фахівців В Умовах Трансформації Освіти: Матеріали X Міжнародної Науково-практичної Конференції .

<http://umo.edu.ua/materiali-konferencij-nimp/kh-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferencija-psikhologho-pedagoghichnij-suprovid-profesijnoji-pidghotovki-ta-pidvishhennja-kvalifikaciji-fakhivciv-v-umovakh-transformaciji-osviti>

Шклярська О. Психологічна пружність – запорука виживання під час війни [Електронний ресурс] / О. Шклярська. – Режим доступу: [http://www.aratta\\$ukraine.com/text_ua.php?id=3373](http://www.aratta$ukraine.com/text_ua.php?id=3373)

Школіна, Н. В., Шаповал, І. І., Орлова, І. В., Кедик, І. О., & Станіславчук, М. А. (2020). Адаптація та валідизація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора—Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*, 2, 66-72.

American Psychological Association (APA). Resilience. (n.d.). <https://dictionary.apa.org/resilience>

Anthony Bateman MA FRCPsych & Peter Fonagy Ph.D. FBA (2013) Mentalization-Based Treatment, *Psychoanalytic Inquiry*, 33:6, 595-613, <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/07351690.2013.835170>

Bateman, A. W. & Fonagy, P. Mentalization-based treatment of BPD// *Journal of Personality Disorders* - 2004.

Bateman, A. W., & Fonagy, P. (2019). *Handbook of Mentalizing in Mental Health Practice*.

Bolton K. The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis / Kristin Whitehill Bolton. — University of Texas at Arlington, 2013. – 118 p.

Borelli JL, Brugnera A, Zarbo C, Rabboni M, Bondi E, Tasca GA, Compare A. Attachment comes of age: adolescents' narrative coherence and reflective functioning

predict well-being in emerging adulthood. *Attach Hum Dev.* 2019 Aug;21(4):332-351. doi: 10.1080/14616734.2018.1479870.

Brown, B. (2006). Shame resilience theory: A grounded theory study on women and shame. *Families in Society: The Journal of Contemporary Social Services*, 87(1), 43–52. <https://doi.org/10.1606/1044-3894.3483>

Chiesa M, Fonagy P. Reflective function as a mediator between childhood adversity, personality disorder and symptom distress. *Personal Ment Health.* 2014 Feb;8(1):52-66. doi: 10.1002/pmh.1245.

Christopher Roebuck, D., & Reid, K. (2019). How trainee therapists experience resilience: An interpretative phenomenological analysis. *Counselling and Psychotherapy Research.* doi:10.1002/capr.12286

Fonagy, P., Campbell, C., & Luyten, P. (2017). Mentalizing. In S. N. Gold (Ed.), *APA handbook of trauma psychology: Foundations in knowledge* (pp. 373–388). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000019-019>

Hellerstein D. How I can become resilient // *Heal Your Brain.* Электронный ресурс. – <http://www.psychologytoday.com/blog/heal-your-brain>.

Hellerstein, D. J. (2011). *Heal your brain: How the new neuropsychiatry can help you go from better to well.* Johns Hopkins University Press.

Huang YL, Fonagy P, Feigenbaum J, Montague PR, Nolte T; and London (2020). Personality and Mood Disorder Research Consortium. Multidirectional Pathways between Attachment, Mentalizing, and Posttraumatic Stress Symptomatology in the Context of Childhood Trauma. *Psychopathology.*;53(1):48-58. doi: 10.1159/000506406.

Jordan, J. V. (2008). Valuing vulnerability: New definitions of courage. *Women & Therapy*, 31(2–4), 209–233. <https://doi.org/10.1080/02703140802146399>

Kalisch R, Müller MB, Tüscher O. A conceptual framework for the neurobiological study of resilience. *Behav Brain Sci.* 2015;38:e92. doi: 10.1017/S0140525X1400082X.

Maddi SR. Hardiness: an operationalization of existential courage. *Journal of humanistic psychology* 2004; 44(3):279–298. <http://dx.doi.org/10.1177/0022167804266101>

Maddi SR. Hardiness: the courage to grow from stresses. *Journal of positive psychology* 2006;1(3):160–168. <http://dx.doi.org/10.1080/17439760600619609>.

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

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

McCann, C. M., Beddoe, E., McCormick, K., Huggard, P., Kedge, S., Adamson, C., & Huggard, J. (2013). Resilience in the health professions: A review of recent literature. *International Journal of Wellbeing*, 3(1), 60–81. <https://doi.org/10.5502/ijw.v3i1.4>

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

Ringenbach, R. (2009). A comparison between counselors who practice meditation and those who do not on compassion fatigue, compassionsatisfaction, burnout and

self-compassion. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 70(6-B), 3820.

Safiye, T.; Vukčević, B.; Gutić, M.; Milidrag, A.; Dubljanin, D.; Dubljanin, J.; Radmanović, B. Resilience, Mentalizing and Burnout Syndrome among Healthcare Workers during the COVID-19 Pandemic in Serbia. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2022, 19, 6577. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116577>

Schwarzer, N.-H., Nolte, T., Fonagy, P., & Gingelmaier, S. (2021). Self-Rated Mentalizing Mediates the Relationship Between Stress and Coping in a Non-Clinical Sample. *Psychological Reports*, 003329412199484. doi:10.1177/0033294121994846

Southwick SM, Bonanno GA, Masten AS, Panter-Brick C, Yehuda R. Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *Eur J Psychotraumatol*. 2014 Oct 1;5. doi: 10.3402/ejpt.v5.25338

Werner E., Smith R. *Overcoming the odds: high risk children from birth to adulthood*. – Ithaca, New York: Cornell University Press, 1992. 39.

Werner, E.E. Vulnerable but invincible: High risk children from birth to adulthood. *European Child & Adolescent Psychiatry* 5 (Suppl 1), 47–51 (1996). <https://doi.org/10.1007/BF00538544>

ДОДАТОК А

Професійна якість життя: задоволення і втома від співпереживання

(ProQOL) Version 5 (Stamm, B.H., 2009) (Кунікевич Б.Р.)

Коли ви допомагаєте людям, ви напряду контактуєте з їхнім життям. Ймовірно, ви помітили, що ваше співчуття до тих, кому ви допомагаєте, може впливати на вас як позитивно, так і негативно. Нижче наведено кілька питань, що стосуються вашого позитивного та негативного досвіду як волонтера. Розгляньте кожне з наведених нижче питань по відношенню до себе та своєї конкретної робочої ситуації. Виберіть число, яке правдиво відображає, як часто ви перебували в цих станах за останні 30 днів.

- 1 - Ніколи
- 2 - Рідко
- 3 - Іноколи
- 4 - Часто
- 5 - Дуже часто

1. Я щасливий
2. Я допомагаю двом або більше людям
3. Я отримую задоволення від допомоги людям
4. Я відчуваю зв'язок з іншими
5. Я підстрибую або сильно лякаюсь від несподіваних звуків
6. Я почуваюсь бадьоро після допомоги іншим
7. Мені складно розмежувати своє особисте життя від роботи в якості помічника
8. Я не настільки продуктивний на роботі, тому що не можу спокійно спати через труднощі, які проходить людина, якій я допомагаю.
9. Я думаю, на мене може впливати стрес людей, яким я допомагаю
10. Я почуваюсь у пастці через свою роботу (волонтером)
11. Через роботу (волонтером), я відчуваю що “на межі” щодо різних речей
12. Мені подобається моя робота волонтером
13. Я почуваюсь пригнічено через травматичний досвід людей яким я допомагаю

14. Я відчуваю, що сам переживаю травму людей яким я допомагаю
15. У мене є переконання, які мене підтримують
16. Я задоволений тим як мені вдається користуватись техніками та протоколами
17. Я є тією людиною, якою завжди хотів бути
18. Моя робота мене задовільняє
19. Я почуваю себе втомленим через мою роботу
20. Я почуваюсь щасливим, думаючи про тих людей кому я допоміг, і як я зміг це зробити
21. Я почуваюсь пригнічено тому що моє робоче навантаження здається нескінечним
22. Я вірю що я можу щось змінити своєю роботою
23. Я уникаю певних подій та ситуацій, тому що вони нагадують мені про жахаючий досвід людей, яким я допомагаю
24. Я пишаюсь тим, що можу допомогти
25. В результаті моєї роботи у мене з'явилися нав'язливі, лякаючі думки
26. Я відчуваю себе "придушеним" системою
27. Я думаю я "успішний" помічник
28. Я не можу пригадати важливих частин моєї роботи з жертвами травм
29. Я дуже турботлива людина
30. Я щасливий що вибрав цю роботу

ДОДАТОК Б

ШКАЛА СТРЕСОСТІЙКОСТІ КОННОРА — ДЕВІДСОНА-10 ((CD-RISC-10) (Школіна, Н. В., Шаповал, І. І., Орлова, І. В., Кедик, І. О., & Станіславчук, М. А., 2020)

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?

1. Я можу адаптуватися до змін

Зовсім невірно 0 – 1 – 2 – 3 – 4 Майже завжди вірно

2. Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху

Зовсім невірно 0 – 1 – 2 – 3 – 4 Майже завжди вірно

3. Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають

Зовсім невірно 0 – 1 – 2 – 3 – 4 Майже завжди вірно

4. Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим

Зовсім невірно 0 – 1 – 2 – 3 – 4 Майже завжди вірно

5. Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів

Зовсім невірно 0 – 1 – 2 – 3 – 4 Майже завжди вірно

6. Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди

Зовсім невірно 0 – 1 – 2 – 3 – 4 Майже завжди вірно

7. У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити

Зовсім невірно 0 – 1 – 2 – 3 – 4 Майже завжди вірно

8. Я не з тих, кого зупиняють невдачі

Зовсім невірно 0 – 1 – 2 – 3 – 4 Майже завжди вірно

9. Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя

Зовсім невірно 0 – 1 – 2 – 3 – 4 Майже завжди вірно

10. Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів

Зовсім невірно 0 – 1 – 2 – 3 – 4 Майже завжди вірно

Шкала стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10) — це опитувальник для самостійного заповнення пацієнтом, що включає 10 запитань, розроблених у вигляді шкали Лайкерта з п'ятьма варіантами відповідей (0 = ніколи; 4 = майже завжди). Загальний бал опитувальника становив суму відповідей, отриманих на кожен пункт (діапазон 0–40), а найвищі бали свідчили про найвищий рівень стійкості.

ДОДАТОК В

Шкала резильєнтності (Resilience Scale)(Gail M.Wagnild & Heather M. Young.) (Турчин О.А, 2021)

Інструкція: Прочитайте, будь ласка, нижче наведені твердження та оберіть той варіант відповіді, що найбільш точно відображає міру Вашої згоди / незгоди з ним.

Зовсім не погоджуюсь 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 Більш ніж погоджуюсь

1. Складаючи плани, я чітко їх дотримуюсь
2. Я здатен з усім впоратись - якщо не в один, то в інший спосіб
3. Я довіряю собі більше, ніж будь-кому іншому
4. Для мене важливо зберігати цікавість до різних сфер життя
5. Я можу перебувати наодинці з собою, якщо це мені необхідно
6. Я пишаюсь своїми досягненнями впродовж мого життя
7. Зазвичай я доволі спокійно відношусь до неприємностей чи несподіванок у житті
8. Я дружньо відношусь до самого себе
9. Я відчуваю, що здатен впоратись з багатьма речима водночас
10. Я повен рішучості
11. Я рідко задаюсь питанням, в чому сенс життя
12. Я живу сьогоднішнім днем
13. Я здатен подолати важкі часи, оскільки вже долав труднощі у минулому
14. Я володію самодисципліною
15. Я зберігаю інтерес до життя
16. Я завжди знайду привід посміятися
17. Моя віра в себе допомагає мені подолати нелегкі часи
18. У надзвичайних ситуаціях, я зазвичай є тою людиною, на яку можуть покластись інші
19. Зазвичай я вмію розглянути ситуацію з різних точок зору
20. Часом я можу заставити себе щось зробити - хочу я цього, чи ні
21. Моє життя має сенс
22. Я не зациклююсь на речах, на які не маю жодного впливу
23. Зазвичай я вмію знайти вихід з нелегких життєвих ситуацій
24. У мені вдосталь енергії, щоб виконувати все, що я маю виконувати
25. Немає нічого страшного в тому, що є люди, яким я не подобаюсь

ДОДАТОК Г

Методика вимірювання здатності до менталізації MZQ (Hausberg M.) (Кунікевич Б.Р., Турецька Х.І., 2020)

Відмова від саморефлексії

1. Більшість часу (здебільшого) мені не подобається говорити про свої думки та почуття з іншими.
2. Говорити про почуття означало б, що вони стають все сильнішими.
3. Якщо хтось позіхає в моїй присутності, це надійний знак того, що йому нудно в моїй компанії.
4. Більшу частину часу краще нічого не відчувати.

Емоційне усвідомлення

5. Іноді я лише усвідомлюю свої почуття ретроспективно (після того, як вони вже відбулись)
6. Часто мені важко сприймати свої почуття з повною інтенсивністю.
7. Часто я навіть не знаю, що відбувається всередині мене.
8. Я схильний ігнорувати почуття фізичної напруги чи дискомфорту, поки вони не (супрел-примушувати) звернуть до себе моєї повної уваги.

Режим психічної еквівалентності

9. Часто я відчуваю загрозу від думки, що хтось міг би мене критикувати чи ображати.
10. Якщо я очікую, що мене піддадуть критиці чи образі, мій страх зростає все більше і більше.
11. Я вірю в те, що можу справді комусь дуже подобатись, якщо у мене є достатньо реалістичних доказів для цього (наприклад: побачення, подарунок або обійми).
12. Мені важко повірити, що стосунки можуть змінюватися.

Регуляція афекту

13. Часто я не можу контролювати свої почуття.
14. Пояснення інших людей мало допомагають зрозуміти мої почуття.
15. Іноді почуття для мене небезпечні.

Питання оцінюються за шкалою від 1 до 5 (Абсолютно не згоден – 1 бал; Скоріше не згоден – 2 бали; Ні те, ні інше – 3 бали; Скоріше згоден – 4 бали; Абсолютно згоден – 5 балів). Відповідно діапазон отриманих балів коливається від 15 до 75 балів.

Інтерпретація результатів відбувається після підрахунку суми балів за всіма шкалами. При поясненні застосовуємо обернену кореляцію - чим більша сума балів, тим нижча здатність до менталізації у опитуваного. Відповідно до цього:

15-35 балів - висока здатність до менталізації

35-55 балів - середня здатність, менталізація ускладнена

55-75 балів - низька здатність до менталізації.

ДОДАТОК Д

Кореляційна матриця менталізації та резильєнтності

Variable	Correlations			
	Marked correlations are significant at $p < .05000$ N=102			
	Резильєнтність			
Менталізація	- .4462			
	p= .000			
Відмова від саморефлексії	- .2460			
	p= .013			
Емоційне усвідомлення	- .3928			
	p= .000			
Режим психічної еквівалентності	- .3333			
	p= .001			
Регуляція афекту	- .3629			
	p= .000			

ДОДАТОК Е

Кореляційна матриця резильєнтності та інших досліджуваних методик

Variable	Correlations			
	Marked correlations are significant at $p < .05000$ N=102			
	Резильєнтність			
ProQOL	-.3020			
	p=.002			
COMPASSION SATISFACTION	.5025			
	p=.000			
BURNOUT	-.6136			
	p=.000			
SECONDARY TRAUMATIC STRESS	-.3991			
	p=.000			
Стресостійкість (конора-девідсона)	.7093			
	p=.000			

ДОДАТОК Ж

Порівняльний аналіз кластерів здатності до менталізації та інших досліджувальних понять

T-tests; Grouping: CLUSTER (Кунікевич_кластери)											
Group 1: 2											
Group 2: 3											
Variable	Mean 2	Mean 3	t-value	df	p	Valid N 2	Valid N 3	Std.Dev. 2	Std.Dev. 3	F-ratio Variances	p Variances
ProQOL	88.43750	82.29412	3.16581	64	0.002369	32	34	8.57956	7.158506	1.436433	0.308324
COMPASSION SATISFACTION	36.28125	41.00000	-4.38729	64	0.000044	32	34	4.62974	4.104691	1.272190	0.497124
BURNOUT	25.43750	19.85294	6.08668	64	0.000000	32	34	3.99142	3.456503	1.333464	0.417502
SECONDARY TRAUMATIC STRESS	26.71875	21.44118	4.85078	64	0.000008	32	34	5.12574	3.628099	1.995972	0.053550
Стресостійкість (конора-девідсона)	25.90625	32.26471	-5.90006	64	0.000000	32	34	5.18907	3.440479	2.274786	0.022166
Резильєнтність	79.50000	96.58824	-6.93904	64	0.000000	32	34	11.65360	8.143105	2.048049	0.045384
Менталізація	46.96875	27.58824	18.30071	64	0.000000	32	34	4.98698	3.534399	1.990874	0.054425
Відмова від саморефлексії	10.81250	6.26471	7.52359	64	0.000000	32	34	3.10502	1.620116	3.673123	0.000373
Емоційне усвідомлення	13.50000	7.05882	11.88500	64	0.000000	32	34	2.55267	1.808082	1.993211	0.054023
Режим психічної еквівалентності	13.56250	8.73529	10.19576	64	0.000000	32	34	2.12417	1.711084	1.541118	0.224383
Регуляція афекту	9.09375	5.52941	8.00464	64	0.000000	32	34	2.14565	1.419246	2.285619	0.021425

ДОДАТОК К

Множинний регресійний аналіз моделі резильєнтності

Regression Summary for Dependent Variable: Резильєнтність						
R= ,78241624 R ² = ,61217517 Adjusted R ² = ,59197596						
F(5,96)=30,307 p<,00000 Std.Error of estimate: 8,1532						
N=102	Beta	Std.Err. of Beta	B	Std.Err. of B	t(96)	p-level
Intercept			64.40930	14.41769	4.46738	0.000022
Стресостійкість (конора-девідсона)	0.514024	0.076148	1.19776	0.17744	6.75029	0.000000
BURNOUT	-0.270463	0.088756	-0.79171	0.25981	-3.04726	0.002983
Емоційне усвідомлення	-0.152885	0.072323	-0.56524	0.26739	-2.11392	0.037114
Відмова від саморефлексії	0.087839	0.071821	0.37162	0.30385	1.22303	0.224311
COMPASSION SATISFACTION	0.085887	0.082553	0.24061	0.23127	1.04039	0.300772