

УДК 159.923; 159.9.072 DOI: [https://doi.org/10.17721/upj.2025.1\(23\).10](https://doi.org/10.17721/upj.2025.1(23).10)

**Савченко О. В.,**

доктор психологічних наук, професор,  
Київський національний університет  
імені Тараса Шевченка  
E-mail: [elena.savchenko@knu.ua](mailto:elena.savchenko@knu.ua)  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7069-7419>

**Борисова О. С.,**

магістр психології,  
Київський національний економічний університет  
імені Вадима Гетьмана  
E-mail: [alенbor@ukr.net](mailto:alенbor@ukr.net)  
ORSID: <https://orcid.org/0009-0002-5478-1319>

## АДАПТАЦІЯ УКРАЇНСЬКОЮ МОВОЮ «ОПИТУВАЛЬНИКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ІМУННОЇ СИСТЕМИ (PSYCHOLOGICAL IMMUNE SYSTEM INVENTORY (PISI))»: СКОРОЧЕНА ВЕРСІЯ

У статті представлено результати українськомовної адаптації та скорочення методики «Опитувальник психологічної імунної системи (PISI)» А. Олаха. Психологічний імунітет визначається як системне утворення, що забезпечує здатність особистості протистояти негативним впливам середовища, ефективно адаптуватися до змін та підтримувати психологічну стабільність у кризових ситуаціях. Процес адаптації включав п'ять основних етапів: професійний переклад з англійської мови на українську; експертну оцінку перекладу на предмет зрозумілості та релевантності; пілотажне дослідження для збору зауважень досліджуваних щодо формулювань окремих тверджень; скорочення опитувальника з 80 до 48 тверджень для оптимізації часу проходження; проведення заходів оцінки психометричних характеристик субшкал адаптованої версії. Також перевірялося припущення щодо трикомпонентної структури психологічного імунітету, що вимірювався за допомогою багатoshкального опитувальника PISI.

На українськомовній вибірці була підтверджена трикомпонентна структура психологічного імунітету, що поєднує «Підсистему переконань та ефективного виконання» (7 субшкал: позитивне мислення, почуття контролю, почуття когерентності, почуття саморозвитку, самоефективність, орієнтація на цілі, творче сприйняття себе), «Підсистему моніторингу-розробки-вирішення проблем» (5 субшкал: орієнтація на виклики та зміни, соціальний моніторинг, здатність до вирішення проблем, соціальна мобілізація, здатність до соціальної креативності), «Підсистему саморегуляції» (4 субшкали: синхронічність, контроль імпульсивності, емоційний контроль, контроль дратівливості). Отримані задовільні показники відповідності скороченої та переструктурованої версії методики трикомпонентній структурі психологічного імунітету (CFI=0,911; RMSEA=0,08 [0,063-0,093]), які перевищують всі інші розглянуті моделі. Всього в роботі розглянуто 9 моделей, які порівняні за результатами конфірматорного факторного аналізу (пакет Jamovi 2.6.26).

Визначені показники надійності-узгодженості, надійності-стійкості, середньої дискримінативності всіх субшкал та показників, які доводять можливість використання методики для вирішення дослідницьких та прикладних задач психологічної діагностики. Визначені твердження та субшкали, які потребують подальшого вдосконалення («Самоефективність», «Синхронічність», «Контроль імпульсивності», «Контроль дратівливості»), сформовані попередні тестові норми (N=395). Адаптована методика відкриває нові можливості для дослідження психологічного імунітету в різних вікових та соціальних групах, моніторингу динаміки психологічного стану особистості під час стресових впливів, оцінки ефективності психокорекційних програм, що має особливе значення для контролю ресурсного стану українців під час повномасштабної війни.

**Ключові слова:** психологічний імунітет, адаптація методики, психометричні властивості, психологічні ресурси, психологічна стабільність, стресостійкість, адаптивність, саморегуляція.

## Вступ

**Постановка проблеми.** У сучасних умовах зростаючих стресових впливів, у ситуації військового конфлікту в Україні, особливої актуальності набуває дослідження психологічних ресурсів особистості, не-

специфічних психічних утворень, які дозволяють ефективно справлятися з труднощами та зберігати психічне здоров'я (Савченко, Сукач, & Тімакова 2022). Одним із таких утворень, яке функціонує як система, забезпечуючи можливості накопичувати, раціонально використовувати та мобілізувати особистісні ресурси відповідно до зовнішнього та внутрішнього контекстів, є психологічний імунітет. Психологічний імунітет – «комплекс внутрішньособистісних феноменів, що дозволяють відстоювати та зберігати цілісність особистості, гнучко й мобільно взаємодіяти з оточенням та розвиватися, не допускаючи руйнування загального каркасу особистості (Васьківська, 2012, с. 242). Метафора «імунітету» дозволяє перенести на психічне утворення властивості, характерні для функціонування організму. «Імунітет – це збалансований стан, завдяки якому багатоклітинні організми мають достатній біологічний захист для протистояння інфекціям, хворобам або іншим небажаним біологічним вторгненням, а також мають достатню толерантність для запобігання алергії та автоімунним захворюванням» (Hasnain, 2020). Відповідно до цього визначення, можна виокремити 4 ознаки, які відрізняють психологічний імунітет від інших форм психологічних ресурсів, а саме: 1) опір чужорідним вторгненням; 2) зниження чутливості до певних несприятливих чинників; 3) підтримка стабільності (гомеостазу) системи через своєчасне розпізнання загрози; 4) забезпечення загальної стійкості до несприятливих чинників, подій через взаємозамінність механізмів. Термін «психологічний імунітет» був введений А. Олахом у 2000 році. Він визначив психологічну імунну систему як комплекс адаптивних ресурсів, що забезпечують імунітет проти стресу, сприяють здоровому розвитку особистості та діють як психологічні антитіла. Імунітет включає різноманітні когнітивні, поведінкові та мотиваційні сили (Oláh, 2002).

Розуміючи системність конструкту «психологічний імунітет», важливість цього психологічного утворення задля подолання тривалого стресу та його негативних наслідків для організму людини, психічного здоров'я особистості, гостро відчувається потреба в інструментах, які дозволять кількісно виміряти рівень імунітету, діагностувати здатність людини чинити опір несприятливим та загрозливим чинникам своєї стабільності та ефективності функціонування. Це дозволить у подальшому розробляти програми розвитку стратегій раціонального використання ресурсів, психологічної корекції та профілактики станів виснаження, вигорання, астенії тощо.

## Теоретичний аналіз

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Зарубіжні дослідники вивчають психологічний імунітет як здатність особи захищати та зміцнювати психічне здоров'я за допомогою різних психологічних ресурсів (Guha, & Beri, 2024; Aseyu, & Arnout, 2023). Часто фокус уваги в дослідженнях концентрується на складній взаємодії між біологічними та психологічними чинниками, що створює своєрідний щит від психологічних розладів, підкріплюючи особистісні сильні сторони (Vasile, 2020; Aseyu, & Arnout, 2023). Сучасні вітчизняні дослідники вивчають психологічний імунітет як важливий механізм самозахисту та адаптації особистості, розглядаючи його через призму адаптаційних ресурсів, особистої стійкості (Васьківська, 2012) та ресурсів життєвого сценарію (Pasichnyk, Handzilevska, & Nikitchuk, 2017). Це відповідає підходу, запропонованому саме А. Олахом, який вважав, що основною функцією психологічного імунітету є оптимізуюча, яка забезпечує підтримку балансу між функціонуванням особистості та вимогами навколишнього середовища. Дослідник підкреслював, що вкрай важливо, щоб захисні механізми були синхронізовані з особистою метою та вимогами навколишнього середовища (Oláh, 2002).

Для психологічної діагностики психологічного імунітету розроблено кілька методик, зокрема:

- 1) Шкала психоімунологічної структури (The Scale of Psych-immunological Structure (SPS)), яка поєднує 4 субшкали («Сила та воля до змістовного життя»; «Відчуття компетентності у подоланні труднощів»; «Соціальна підтримка та проактивність»; «Автономні цілі») (Biela, Špajdel, Śliwak, Bartczuk, Wiechetek, & Zarzycka, 2015);
- 2) Шкала психологічного імунітету (The psychological immunity scale, (S. Zidan), яка містила 9 вимірів («Позитивне мислення», «Самоконтроль», «Самоефективність», «Вирішення проблем», «Психологічна життєстійкість», «Впевненість у собі», «Резильєнтність», «Оптимізм», «Креативність») (Nesma, & Asmaa, 2020);
- 3) Іспитувальник психологічної імунної системи (Psychological Immune System Inventory (PISI) або Psychological Immune Competence Inventory (PICI)), запропонований А. Олахом, який поєднує 16 субшкал, що утворюють три підсистеми («Спрямованість-переконавання (ABS)», «Моніторинг-розробка-виконання (MCES)» та «Саморегуляція (SRS)») (Bóna, 2014);

4) Напівструктуроване інтерв'ю задля визначення складових психологічної імунної системи (Asery, & Armout, 2023).

Найбільш популярною є методика PISI, розроблена на підставі моделі А. Олаха. Вона була апробована в низці досліджень, проведених К. Бона (Bóna, 2014). Існують докази використання цієї методики англійською та іншими європейськими мовами, але дуже мало інформації щодо спроб адаптації цієї методики, перевірки її структури та психометричних властивостей (Široká, Antalová, & Čechová, 2024). Знайдено лише декілька праць, які наводять дані щодо адаптації методики PISI словенською мовою (Široká, Antalová, & Čechová, 2024), китайською мовою (Trost, & Demir, 2014) та українською (Хомуленко, Кислова, & Бубир, 2022).

Аналіз англомовної адаптації (Bona, 2014) українською мовою, виконаної харківськими дослідниками, показав певну невідповідність отриманої структури авторській моделі. Невідповідність проявилася в таких важливих аспектах: 1) не була збережена загальна кількість субшкал (14 замість 16); 2) не збережений склад певних шкал, що проявляється в тому, що питання різних шкал змішалися (див. зміст шкали «Орієнтація на виклики та зміни», «Орієнтація та досягнення цілей», «Соціальна креативність», «Здатність до розв'язування проблеми», «Самоефективність», «Здатність до соціальної мобільності», «Синхронічність», «Емоційний самоконтроль», «Самоконтроль ірраціональності»); 3) відсутні дані щодо трикомпонентної моделі системи психологічного імунітету. Також вважаємо, що потребує більшої ретельності обґрунтування вилучення певних тверджень з методики, різна розмірність субшкал, вибір певних формулювань при перекладі тверджень з англійської мови.

Отже, виникла необхідність удосконалити адаптацію методики PISI, зробити більш коректний переклад певних тверджень, привести структуру адаптованої версії у відповідність до моделі психологічного імунітету А. Олаха.

**Мета роботи** – сформуванати скорочену версію адаптації методики «Опитувальник психологічної імунної системи» (А. Олаха), яка буде максимально наближеною до авторської моделі; перевірити трикомпонентну структуру моделі психологічного імунітету за допомогою українськомовної версії методики PISI.

## Результати і дискусія

**Виклад основного матеріалу.** За основу адаптації взято варіант, представлений у статті харківських дослідників (Хомуленко, Кислова, & Бубир, 2022). Оскільки попередня версія є неповною, в тексті статті не представлені твердження 6, 8, 12, 21, 44, 60, 63, 67, 78, 80, то ці 10 тверджень ми перекладали самостійно, також ми змінили формулювання тих тверджень, де переклад мало враховував специфіку української мови, українських зворотів та висловів. Відредагований варіант апробовано у пілотажному дослідженні, в якому взяли участь 23 студента одного з університетів м. Києва. Їм пропонувалося пройти методику та вказати в анкеті ті твердження, які були мало зрозумілі, припускали подвійне трактування, вживали нетипові для української мови звороти. Отримано зауваження щодо 15 формулювань, 10 з яких враховано. Остаточний текст методики перевірено двома експертами, які мали досвід перекладу психодіагностичних методик, є фахівцями з іноземної філології (рівень володіння англійською мовою C1) та психології (рівень англійської мови B2). Для обох експертів українська мова є рідною. Середня оцінка, отримана від експертів за переклад, склала 4,87 за п'ятибильною шкалою, що оцінено нами як високий рівень відповідності перекладу оригінальному тексту. Після цього для перевірки внутрішнього структури та психометричних показників адаптованої версії методики проводилося основне дослідження.

Вибірка включала 163 особи віком від 18 до 55 років, серед яких 79,7% (130 осіб) жінок і 20,3% (33 особи) чоловіків. Тестові норми визначалися на вибірці в 395 осіб. Дослідження проводилося онлайн із використанням Google-форм, анонімно та добровільно. Всі досліджувані ознайомилися та підписали інформовану згоду щодо участі в дослідженні.

Початковий варіант опитувальника психологічного імунітету містив 80 тверджень, які були розподілені за 16 субшкалами. Кожна субшкала представлена 5 твердженнями. У таблиці 1 подано результати за конфірматорним факторним аналізом, виконаним в пакеті Jamovi 2.6.26.

Таблиця 1

**Показники відповідності емпіричної моделі теоретичній за конфірмаційним факторним аналізом (за твердженнями)**

Підструктура імунітету	Субшкали	X <sup>2</sup>	Df	p	CFI	TLI	RMSEA	90% CI	
								lower	upper
Спрямованість-переконавання (ABS)	4	251	164	<.001	0.90	0.89	0.057	0.043	0.071
Моніторинг-розробка-виконання (MCES)	8	1158	712	<.001	0.79	0.77	0.062	0.055	0.068
Саморегуляція (SRS)	4	353	164	<.001	0.81	0.78	0.084	0.072	0.096

Як бачимо, показники прилягання емпіричних даних до авторської теоретичної моделі є достатньо далекими від загальноприйнятих орієнтирів (RMSEA<0,05; CFI>0,95; TLI>0,95). Найкращі результати отримані за першою підсистемою, а найгірші – за другою. Оскільки задачею адаптації є максимальне збереження авторської структури методики, то було прийняте рішення пропорційно скоротити кожен субшкалу до 3 тверджень. Обиралися питання, які мали найкращі факторні навантаження за експлораторним факторним аналізом та стандартизовані оцінки за фактором (конфірмаційний факторний аналіз).

У табл. 2 представлено результати за конфірмаційним факторним аналізом декількох моделей, які порівнювалися. В першому рядку можна побачити коефіцієнти відповідності за моделлю, що відтворює теоретичну модель на повних даних (субшкали мають по 5 тверджень). В другому рядку – коефіцієнти за скороченою методикою, структура якої відповідає теоретичній моделі А. Олаха. Відповідно до авторської теоретичної моделі, підсистема «Спрямованість-переконавання (ABS)» включає позитивне мислення, відчуття контролю, відчуття узгодженості та почуття саморозвитку (всього 4 субшкали). Підсистема «Моніторинг-розробка-виконання (MCES)» поєднує самоефективність, орієнтацію на цілі, соціальну мобілізацію, моніторинг та соціальну креативність, творче сприйняття себе, орієнтація на виклики та зміни, здатність до вирішення проблеми (всього 8 субшкал). Підсистема «Саморегуляції (SRS)» містить синхронічність, контроль імпульсивності, емоційний контроль та контроль дратівливості (всього 4 субшкали).

Таблиця 2

**Показники відповідності різних емпіричних моделей  
за конфірматорним факторним аналізом (за субшкалами)**

№	Модель	X <sup>2</sup>	df	P	CFI	TLI	RMSEA	90% CI	
								Lower	upper
1	Повна, трифакторна, відповідає теоретичній моделі	374	101	<.001	0,705	0,650	0,139	0,124	0,112
2	Скорочена, трифакторна, відповідає теоретичній моделі	255	101	<.001	0,859	0,832	0,097	0,082	0,112
3	Оновлена за складом підсистем, трифакторна	211	101	<.001	0,899	0,880	0,082	0,066	0,097
4	Оновлена, трифакторна, без 16-ої субшкали	178	87	<.001	0,911	0,893	0,080	0,063	0,097
5	Трифакторна модель К. Бона	507	101	<.001	0,840	0,810	0,101	0,092	0,110
6	Однофакторна, скорочена модель	760	104	<.001	0,741	0,701	0,126	0,118	0,135
7	Двофакторна, скорочена модель	550	103	<.001	0,824	0,795	0,105	0,096	0,114
8	Чотирифакторна, скорочена модель	357	98	<.001	0,898	0,875	0,082	0,073	0,091
9	П'ятифакторна, скорочена модель	305	94	<.001	0,917	0,894	0,075	0,066	0,085

Можна побачити, що показники повної моделі є незадовільними. Скорочення тверджень сприяло покращенню результатів, однак вони все рівно далекі від обраних орієнтирів. Ми визначили для себе як орієнтир: буде достатньо, якщо показники CFI та TLI будуть вищі за 0,90; а RMSEA не перевищуватиме позначки 0,08. Отже, задля подальшого покращення показників моделі постало питання перевірки самої трикомпонентної структури психологічного імунітету, а саме розподілу субшкал за підсистемами. В табл. 3 представлені результати експлораторного факторного аналізу, виконаного методом максимальної правдоподібності (maximum likelihood) з обертанням облімін (oblimin), з заданою кількістю факторів (n=3).

Таблиця 3

**Факторна структура субшкал «Опитувальника психологічної імунної системи», скорочена версія (PISI-48)**

№	Шкала	Підструктура 1	Підструктура 2	Підструктура 3	Унікальність
1	Позитивне мислення	0,446			0,625
2	Почуття контролю	0,614			0,500
3	Почуття когерентності	0,641			0,425
4	Почуття саморозвитку	0,746			0,369
5	Самоефективність	0,759			0,384
6	Орієнтація на цілі	0,765			0,316
7	Соціальна мобілізація	0,296	0,278	0,133	0,703
8	Творче сприйняття себе	0,721			0,627
9	Орієнтація на виклики та зміни		0,398		0,606
10	Соціальний моніторинг		0,478		0,658
11	Здатність до вирішення проблем		0,645		0,462
12	Здатність до соціальної креативності		0,800		0,388
13	Синхронічність	0,411		0,457	0,536
14	Контроль імпульсивності			0,821	0,389
15	Емоційний контроль			0,849	0,233
16	Контроль дратівливості			0,413	0,687
Відсоток сумарної дисперсії, що пояснює фактор		25,7	12,3	12,9	
		50,9			

*Примітки: представлені значення навантажень, більші за 0.3*

Розподіл субшкал за підсистемами не відповідає теоретичній авторській моделі. Перша підсистема поєднала 7 субшкал, її можна назвати «Підсистемою переконань та ефективного виконання». Хоча субшкала «Соціальна мобілізація» має трохи вище значення за першим фактором, ми прийняли рішення доєднати її до другої підсистеми, оскільки інші показники, які відображають соціальні виміри активності особистості, потрапили саме в другий фактор. Йдеться про показники соціального моніторингу та соціальної креативності. Отже, до складу другої підсистеми увійшло 5 субшкл, ми відкорегували її назву як «Підсистема моніторингу-розробки-вирішення проблем». Склад третьої підсистеми від-

повідляє авторській моделі, вона поєднала 4 субшкали, що відображають різні аспекти саморегуляції («Підсистема саморегуляції»). У таблиці 2 в третьому рядку представлені коефіцієнти відповідності емпіричних даних змінній структурі психологічного імунітету. Коефіцієнти відповідності суттєво наблизилися до визначених орієнтирів, хоча ще не досягли їх. В процесі валідазації субшкал помічено, що субшкала контролю дратівливості демонструє високу своєрідність при кореляції з іншими стандартизованими методиками, що пов'язано з впливом тривалої стресової ситуації на стан українців, на їхню можливість стримувати агресивні прояви. Тому, залишаючи субшкалу «Контроль дратівливості» у складі методики, ми пропонуємо під час війни не враховувати значення за цим показником при визначенні і загального значення за підсистемою саморегуляції, і загального показника рівня психологічного імунітету особистості. По завершенню війни слід буде перевірити валідність цієї субшкали та переглянути тестові норми. В таблиці 2 в четвертому рядку представлено остаточні показники прилягання емпіричних даних до визначеної трикомпонентної моделі психологічного імунітету. Вони демонструють відносно задовільний рівень.

Зазначимо, що в своєму дослідженні К. Бона також отримана структура опитувальника, що не збігається з теоретичною моделлю А. Олаха. Перша підсистема, яка отримала назву «Моніторинг-Спрямування (Monitoring – Approaching Subsystem (MAS))» поєднала шкали «Позитивне мислення», «Почуття контролю», «Почуття когерентності», «Почуття саморозвитку», «Орієнтація на виклики та зміни», «Орієнтація на цілі» та «Соціальний моніторинг» (Bóna, 2014). З 7 субшкал одержано збіг за п'ятьма. Основні розбіжності спостерігаються в тому, що в українськомовній адаптації субшкала «Самоефективність» увійшла в першу підсистему, а «Орієнтація на виклики та зміни» і «Соціальний моніторинг» потрапили до другої підсистеми. Склад другої підсистеми «Розробка-виконання» (Creating-Executing Subsystem (CES)) у дослідженні К. Бона склали такі субшкали: «Самоефективність», «Творче сприйняття себе», «Здатність до вирішення проблем», «Соціальна мобілізація», «Соціальна креативність». З 5 субшкал є збіг за трьома. Склад третьої підсистеми збігається повністю. Коефіцієнти відповідності до моделі К. Бона представлено в 5 рядку табл. 2. Вони поступаються обраній нами моделі.

Крім цього, перевірялося припущення про те, що трикомпонентна структура є найкращою моделлю психологічного імунітету, порівняв-

ши показники однофакторної, двофакторної, чотирифакторної та п'ятифакторної моделей. За паралельним аналізом визначення факторів, який нині є найкращим засобом визначення оптимальної кількості факторів, виокремлено лише 2 фактори: перший поєднав першу та другу підсистему, за виключенням однієї субшкали, другий фактор об'єднав третю підсистему «Саморегуляція» зі субшкалою «Орієнтація на цілі». Однак показники відповідності, представлені в 7 рядку табл. 2, мають значно гірші значення, ніж показники моделі, представленої в 4 рядку, обраної як основної. Також низькі значення коефіцієнтів відповідності отримано за однофакторною моделлю. Визначені чотирифакторна та п'ятифакторна моделі, попри достатні показники відповідності, оцінювалися як незадовільні, оскільки вони порушують одне з правил простої факторної структури, а саме вони містять фактори, які утворюються лише 2 змінними. Рекомендовано розглядати як задовільні ті моделі, кожний фактор в яких навантажується 3-4 показниками (EFA Interpretation, 2021). Отже, можемо вважати трикомпонентну модель психологічного імунітету найбільш задовільною, вона відповідає простій структурі, розмірності теоретичної авторської моделі, має найкращий потенціал для інтепретації (Sellbom, & Goretzko, 2023).

За результатами кореляційного аналізу за формулою Спірмена підтверджено значущі зв'язки загального рівня психологічного імунітету зі всіма своїми складовими, а саме «Підсистемою переконань та ефективного виконання» ( $r=0,93$ ;  $p<0.001$ ), «Підсистемою моніторингу-розробки-вирішення проблем» ( $r=0,757$ ;  $p<0.001$ ), «Підсистемою саморегуляції» ( $r=0,525$ ;  $p<0.001$ ). Зазначимо, що «Підсистема саморегуляції» взаємопов'язана з «Підсистемою переконань та ефективного виконання» ( $r=0,392$ ;  $p<0.001$ ), однак не корелює з рівнем сформованості «Підсистеми моніторингу-розробки-вирішення проблем» ( $r=0,062$ ;  $p=0,429$ ). Цей факт варто дослідити в подальших наукових розвідках.

Докази надійності субшкал адаптованої версії методики наведено в табл. 4. Перевірка надійності здійснювалася за показниками внутрішньої узгодженості елементів субшкал (критерій Кронбаха та МакДоналда), часової стабільності (ретестова надійність за коефіцієнтом кореляції Спірмена). Також вимірювалася та оцінювалася дискримінативність тверджень за критерієм Фергюсона, адаптованого до шкали Лікерта (формула М. Ханкінса).

Таблиця 4

**Перевірка надійності (надійності-узгодженості, надійності-стійкості) та дискримінативності субшкал**

№	Шкали	Cronbach's $\alpha$	McDonald's $\omega$	Середня дискримінативність	Коефіцієнт ретестової надійності / $\rho$
1	Позитивне мислення	0,727	0,749	0,700	0,681 / <0,001
2	Почуття контролю	<b>0,599</b>	0,619	0,668	0,437 / 0,037
3	Почуття когерентності	0,648	0,667	0,713	0,640 / <0,001
4	Почуття саморозвитку	<b>0,599</b>	0,632	0,705	0,575 / 0,004
5	Самоефективність	0,621	0,629	0,744	<b>0,214 / 0,327</b>
6	Творче сприйняття себе	0,722	0,725	0,693	0,687 / <0,001
7	Соціальна мобілізація	0,681	0,708	0,759	0,456 / 0,029
8	Орієнтація на цілі	0,678	0,697	0,705	0,577 / 0,004
9	Орієнтація на виклики та зміни	0,604	0,640	0,738	0,611 / 0,002
10	Соціальний моніторинг	0,749	0,754	0,692	0,691 / <0,001
11	Здатність до вирішення проблем	0,688	0,697	0,703	0,578 / 0,004
12	Здатність до соціальної креативності	0,717	0,726	0,698	0,753 / <0,001
13	Синхронічність	0,644	0,652	0,757	<b>-0,008 / 0,971</b>
14	Контроль імпульсивності	<b>0,596</b>	0,634	0,772	<b>0,185 / 0,397</b>
15	Емоційний контроль	0,703	0,715	0,746	0,415 / 0,049
16	Контроль дратівливості	<b>0,595</b>	0,612	0,743	0,633 / 0,001
Підсистема переконань та ефективного виконання					0,671 / <0,001
Підсистема моніторингу-розробки-вирішення проблем					0,693 / <0,001
Підсистема саморегуляції					<b>0,181 / 0,410</b>
Система психологічного імунітету					0,645 / <0,001

Найбільшої уваги заслуговують показники надійності-стійкості, оскільки з 16 шкал методики лише 13 продемонстрували статистично значущі показники ретестової надійності ( $p < 0,05$ ), при цьому найвищі коефіцієнти виявлено для шкал «Здатність до соціальної креативності» ( $r = 0,753$ ), «Соціальний моніторинг» ( $r = 0,691$ ) та «Творче сприйняття себе» ( $r = 0,687$ ). Проблемними виявились шкали «Самоефективність»,

«Синхронічність» та «Контроль імпульсивності», що вплинуло на низьку ретестову надійність всієї підсистеми «Саморегуляції» ( $r=0,181$ ,  $p=0,410$ ). Загальний показник ретестової надійності для всієї системи психологічного імунітету є високим ( $r=0,645$ ,  $p<0,001$ ), що свідчить про достатню стабільність вимірювальних змінних у часі, хоча окремі компоненти потребують подальшого вдосконалення або визначення факторів, які обумовлюють коливання індивідуальних результатів.

Звертаємо також увагу на недостатній рівень надійності-узгодженості чотирьох субшкал: «Почуття контролю» ( $\alpha=0,599$ ), «Почуття саморозвитку» ( $\alpha=0,599$ ), «Контроль імпульсивності» ( $\alpha=0,596$ ) та «Контроль дратівливості» ( $\alpha=0,595$ ). Зазначимо, що при адаптації словацької версії, яка також здійснювалася з англomовної версії методики PISI (Bona, 2014), незадовільні показники надійності-узгодженості також були отримані за шкалами «Почуття контролю», «Почуття саморозвитку», «Контроль імпульсивності» (Široká, Antalová, & Čechová, 2024). Словацькі дослідниці також скоротили текст методики задля досягнення кращих показників відповідності. Цікаво відзначити, що суперечливі дані щодо шкали «Контроль дратівливості» виявлено і при адаптації китайською мовою (Trost, & Demir, 2014). Високий рівень дратівливості збігається з високими показниками контролю емоцій. Дослідники припустили, що дратівливість може грати важливу роль у процесі розвитку, що дало підстави говорити про «перехідне роздратування» («a transitional irritation») як необхідний етап розвитку та змін. Це також потребує подальшого вивчення на різних вибірках.

Для застосування «Опитувальника психологічної імунної системи (PISI-48)» як психодіагностичного інструментарію проведено процедуру визначення тестових норм. У нашому дослідженні задіяна українськомовна вибірка, яка складала 395 осіб, віком від 18 до 45 років. Аналіз розподілу показників засвідчив відхилення від нормального розподілу для більшості шкал, тому для розробки тестових норм застосовувався квартильний підхід. Визначено межі низького (не перевищують значення за першим квартилем Q1), середнього (знаходяться в інтервалі між першим та третім квартилями) та високого (перевищують значення третього квартиля Q3) рівнів за кожною субшкалою та підсистемою. Це в подальшому дозволить визначати рівень індивідуальних результатів досліджуваних (табл. 5).

Таблиця 5

**Тестові норми за субшкалами «Опитувальника психологічної імунної системи (PISI-48)» (N=395 осіб)**

№	Шкали	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
1	Позитивне мислення	≤ 8	9-10	≥11
2	Почуття контролю	≤ 8	9	≥10
3	Почуття когерентності	≤ 8	9-10	≥11
4	Почуття саморозвитку	≤ 8	9	≥10
5	Самоефективність	≤ 7	8-9	≥10
6	Творче сприйняття себе	≤ 8	9	≥10
7	Соціальна мобілізація	≤ 7	8-9	≥10
8	Орієнтація на цілі	≤ 8	9	≥10
9	Орієнтація на виклики та зміни	≤ 7	8-9	≥10
10	Соціальний моніторинг	≤ 8	9	≥10
11	Здатність до вирішення проблем	≤ 8	9	≥10
12	Здатність до соціальної креативності	≤ 8	9	≥10
13	Синхронічність	≤ 5	6-7	≥8
14	Контроль імпульсивності	≤ 7	8	≥9
15	Емоційний контроль	≤ 5	6-7	≥8
16	Контроль дратівливості*	≤ 6	7	≥8
Підсистема переконань та ефективного виконання		≤ 56	57-69	≥70
Підсистема моніторингу-розробки-вирішення проблем		≤ 34	35-45	≥46
Підсистема саморегуляції		≤ 18	19-24	≥25
Система психологічного імунітету		≤ 112	113-135	≥136

*Примітки: \* – субшкала не враховувалася для визначення рівня «Підсистеми саморегуляції», загального показника рівня сформованості системи психологічного імунітету*

Високі значення за показником загального рівня сформованості системи психологічного імунітету особистості засвідчують наявність розвиненої системи психологічного захисту, сформованих ефективних стратегій адаптації особистості до динамічних змін в умовах життєдіяльності та професійної діяльності, спроможність ефективно протистояти стресогенним чинникам, зберігати психологічне благополуччя

у складних життєвих обставинах, швидко відновлюватися після негативних подій. Також особи з високим рівнем характеризуються гнучкістю мислення та вмінням знаходити альтернативні способи розв'язання проблемних ситуацій, оптимістичним світоглядом та вірою у власні можливості долати труднощі, розвиненими навичками саморегуляції емоційних станів та поведінки, здатністю до «психологічної регенерації» та підтримання внутрішньої рівноваги.

Низькі значення за цим показником свідчать про психологічну вразливість, знижену стресостійкість, часте виникнення труднощів у подоланні життєвих викликів, схильність до надмірної фіксації на негативних емоційних станах при невдачах, стресах, неочікуваних змінах у траєкторіях розвитку життєвих подій. Також такі особи характеризуються обмеженим репертуаром копінг-стратегій та переважанням неефективних способів реагування на стресові впливи, песимістичними когнітивними установками та схильністю до катастрофізації подій, зниженою самоефективністю та невпевненістю у власних можливостях, підвищеним ризиком розвитку дезадаптивних станів при тривалому впливі стресогенних чинників.

## Висновки

Проведена адаптація та скорочення «Опитувальника психологічної імунної системи (PISI)» дозволили отримати надійний та зручний для використання інструмент, що враховує мовні, культурні та ситуаційні особливості української вибірки. Психометричні показники скороченої версії свідчать про її придатність для вирішення наукових і практичних завдань психологічної діагностики. У результаті адаптації було вдосконалено україномовний опитувальник, який після рівномірного скорочення всіх субшкал містить 48 тверджень, поєднаних в 16 субшкал, в 3 підсистеми. Знайшло підтвердження припущення щодо трикомпонентного складу системи психологічного імунітету, яка вимірюється за допомогою опитувальника PISI. Більш прості (однофакторна та двофакторна) та більш складні (чотирифакторна та п'ятифакторна) моделі не відповідають певним психометричним орієнтирам (простій факторній моделі), або мають нижчі показники відповідності за конфірматорним факторним аналізом. Уточнено склад двох підсистем, що знайшло відображення і в їх відкоригованих назвах. В україномовній адаптації система психологічного імунітету має «Підсистему переконань та ефективного ви-

конання», «Підсистему моніторингу-розробки-вирішення проблем», «Підсистему саморегуляції».

**Перспективи подальших досліджень.** Подальші дослідження доцільно спрямувати на уточнення структури підсистем (складу, обсягу), удосконалення проблемних субшкал, які мають відносно низькі значення за показниками надійності, проведення процедур перевірки валідності субшкал та загальних показників, розширення вибірки для підвищення репрезентативності тестових норм.

**Декларація про конфлікт інтересів.** Автори заявляють про відсутність потенційного конфлікту інтересів стосовно дослідження, авторства та/або публікації цієї статті.

#### Список використаних джерел

Asery, A., & Arnout, B. (2023). The concept of psychological immunity, its importance and how to develop it for women with motor disabilities in the Asir region: a qualitative study. *Al-Anbar University Journal For Humanities*, 2, 1676–1727. <https://doi.org/10.37653/juah.2023.138393.1168>

Biela, A., Špajdel, M. & Śliwak, J., Bartczuk, R., Wiechetek, M., & Zarzycka, Beata. (2015). The Scale of Psycho-Immunological Structure: assessing factorial invariance in Poland and Slovakia. *Studia psychologica*, 57, 163–176. DOI: 10.21909/sp.2015.03.691

Bóna, K. (2014). *An exploration of the psychological immune system in Hungarian gymnasts*. (Master's thesis, University of Jyväskylä). URL: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/44547>

EFA Interpretation. (2021). *Statistics for research students. University of Southern Queensland. An open access resource with self-tests and illustrative examples*. E. C. Fein, J. Gilmour, T. Machin & L. Hendry (by). URL: <https://usq.pressbooks.pub/statisticsforresearchstudents/>

Guha, S., & Beri, N. (2024). Psychological Immunity (Pi) in post-Covid era: A systematic review paper. *Multidisciplinary Reviews*, 6, 2023ss044. <https://doi.org/10.31893/multirev.2023ss044>

Hasnain, A., Kabir, M., Siddiqui, M. F., Jaffer, A., & Rafi, U. (2020). Diet, Life Style and Immunity. *DIET FACTOR. Journal of Nutritional and Food Sciences*, 1(02), 9–12. <https://doi.org/10.54393/df.v1i02.17>

Nesma, L. Sh., & Asmaa, F. Ah. (2020). The Rationing of Psychological Immunity Scale on a Sample of Visually Impaired Adolescents: Rationing of Psychological Immunity Scale on a Sample of Visually Impaired Adolescents. *International Journal for Innovation Education and Research*, 8(3), 345–356. DOI:10.31686/ijer.vol8.iss3.2236.

Oláh, A. (2002). Positive traits: Flow and Psychological Immunity. *Paper presented at The First International Positive Psychology Summit (Washington, 3–6 October 2002)*. Washington D. C.

Pasichnyk, I. D., Handzilevska, H. B., & Nikitchuk, U. I. (2017). Psychological immunity of Ukrainian migrants depending on childhood scenario sets. *Psychological Prospects Journal*, 30, 145–156. URL: <https://psychoprospects.vnu.edu.ua/index.php/psychoprospects/article/view/227/196>

Sellbom, M., & Goretzko, D. (2023) Introduction to Exploratory Factor Analysis: An Applied Approach. In: Nichols AL, Edlund J, eds. *The Cambridge Handbook of Research*

*Methods and Statistics for the Social and Behavioral Sciences: Volume 1: Building a Program of Research.* (pp. 513–534). Cambridge Handbooks in Psychology : Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781009010054.025>

Široká, K., Antalová, A., & Čechová, D. (2024). The Psychological Immune Competence Inventory: A Pilot Validation Study in Slovakia. *European Journal of Mental Health*, 19, e0023, 1–15. <https://doi.org/10.5708/EJMH.19.2024.0023>

Trost, R., & Demir, R. (2014). Understanding Psychological Competencies: Conceptualization and Measurement of Psychological Capital at Various Levels. *Ratio Working Paper?* 251. URL: <https://cms.ratio.se/app/uploads/2014/12/ratio-working-paper-no.-251.pdf>

Vasile, C. (2020). Mental health and immunity (Review). *Experimental and Therapeutic Medicine*, 20(6), 1–1. <https://doi.org/10.3892/etm.2020.9341>

Васьківська, С. (2014). Психологічний імунітет як показник адаптаційних ресурсів особистості. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». Педагогія. Психологія. Філософія*, 25, 241–246. URL: <https://gymvisnuk.webnode.com.ua/news/vipusk-25/>

Савченко, О. В., Сукач, С. А., & Тімакова, А. В. (2022). Методика «Особистісні ресурси»: валідація та стандартизація на вибірці осіб юнацького віку. *Табітус*, 44, 114–122. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.44.19>

Хомуленко, Т. Б., Кислова, І. С., & Бубир, І. С. (2022). Адаптація методики «Психологічний імунітет». *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*, 66, 353–366. <https://doi.org/10.34142/23129387.2022.66.24>.

## References

Asery, A., & Arnout, B. (2023). The concept of psychological immunity, its importance and how to develop it for women with motor disabilities in the Asir region: a qualitative study. *Al-Anbar University Journal For Humanities*, 2, 1676–1727. <https://doi.org/10.37653/juah.2023.138393.1168>

Biela, A., Špajdel, M. & Śliwak, J., Bartczuk, R., Wiechetek, M., & Zarzycka, Beata. (2015). The Scale of Psycho-Immunological Structure: assessing factorial invariance in Poland and Slovakia. *Studia psychologica*, 57, 163–176. DOI: 10.21909/sp.2015.03.691

Bóna, K. (2014). *An exploration of the psychological immune system in Hungarian gymnasts.* (Master's thesis, University of Jyväskylä). URL: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/44547>

EFA Interpretation. (2021). *Statistics for research students. University of Southern Queensland. An open access resource with self-tests and illustrative examples.* E. C. Fein, J. Gilmour, T. Machin & L. Hendry (by). URL: <https://usq.pressbooks.pub/statisticsforresearchstudents/>

Guha, S., & Beri, N. (2024). Psychological Immunity (Pi) in post-Covid era: A systematic review paper. *Multidisciplinary Reviews*, 6, 2023ss044. <https://doi.org/10.31893/multirev.2023ss044>

Hasnain, A., Kabir, M., Siddiqui, M. F., Jafferi, A., & Rafi, U. (2020). Diet, Life Style and Immunity. *DIET FACTOR. Journal of Nutritional and Food Sciences*, 1(02), 9–12. <https://doi.org/10.54393/df.v1i02.17>

Nesma, L. Sh., & Asmaa, F. Ah. (2020). The Rationing of Psychological Immunity Scale on a Sample of Visually Impaired Adolescents: Rationing of Psychological Immunity Scale on a Sample of Visually Impaired Adolescents. *International Journal for Innovation Education and*

*Research*, 8(3), 345–356. DOI:10.31686/ijier.vol8.iss3.2236.

Oláh, A. (2002). Positive traits: Flow and Psychological Immunity. *Paper presented at The First International Positive Psychology Summit (Washington, 3–6 October 2002)*. Washington D. C.

Pasichnyk, I. D., Handzilevska, H. B., & Nikitchuk, U. I. (2017). Psychological immunity of Ukrainian migrants depending on childhood scenario sets. *Psychological Prospects Journal*, 30, 145–156. URL: <https://psychoprosppects.vnu.edu.ua/index.php/psychoprosppects/article/view/227/196>

Sellbom, M., & Goretzko, D. (2023) Introduction to Exploratory Factor Analysis: An Applied Approach. In: Nichols AL, Edlund J, eds. *The Cambridge Handbook of Research Methods and Statistics for the Social and Behavioral Sciences: Volume 1: Building a Program of Research*. (pp. 513–534). Cambridge Handbooks in Psychology : Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781009010054.025>

Široká, K., Antalová, A., & Čechová, D. (2024). The Psychological Immune Competence Inventory: A Pilot Validation Study in Slovakia. *European Journal of Mental Health*, 19, e0023, 1–15. <https://doi.org/10.5708/EJMH.19.2024.0023>

Trost, R., & Demir, R. (2014). Understanding Psychological Competencies: Conceptualization and Measurement of Psychological Capital at Various Levels. *Ratio Working Paper? 251*. URL: <https://cms.ratio.se/app/uploads/2014/12/ratio-working-paper-no.-251.pdf>

Vasile, C. (2020). Mental health and immunity (Review). *Experimental and Therapeutic Medicine*, 20(6), 1–1. <https://doi.org/10.3892/etm.2020.9341>

Vaskivska, S. (2014). Psykholohichniy imunitet yak pokaznyk adaptatsiinykh resursiv osobystosti [Psychological immunity as an indicator of adaptation resources of person]. *Humanitarnyi visnyk DVNZ «Pereiaslav-Khmelnitskyi derzhavnyi pedahohichniy universytet imeni Hryhoriia Skovorody»*. *Pedahohika. Psykholohiia. Filosofii*, 25, 241–246. [in Ukrainian]. URL: <https://gymvisnuk.webnode.com.ua/news/vipusk-25/>

Savchenko, O. V., Sukach, S. A., & Timakova, A. V. (2022). Metodyka «Osobystisni resursy»: validizatsiia ta standartyzatsiia na vybirtsi osib yunatskoho viku [The «Personal Resources» methodology: validation and standardization on a sample of adolescents]. *Habitus*, 44, 114–122. [in Ukrainian]. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.44.19>

Khomulenko, T. B., Kyslova, I. S., & Buby, I. S. (2022). Adaptatsiia metodyky «Psykhologichniy imunitet» [Adaptation of the «Psychological Immunity» methodology]. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni H. S. Skovorody. Psykhologhiia*, 66, 353–366. [in Ukrainian]. <https://doi.org/10.34142/23129387.2022.66.24>

## Abstract

**Savchenko O. V.,**

Doctor of Psychological Sciences, Professor,  
Taras Shevchenko National University of Kyiv  
E-mail: elena.savchenko@knu.ua

**Borysova O. S.,**

Master's degree student,  
Kyiv National Economic University  
named after Vadym Hetman  
E-mail: alenbor@ukr.net

### ADAPTATION OF THE PSYCHOLOGICAL IMMUNE SYSTEM INVENTORY (PISI) INTO UKRAINIAN: A BRIEF VERSION

The article presents a Ukrainian-language adaptation and shortening of the Psychological Immune System Inventory (PISI), created by A. Oláh. Psychological immunity is defined as a systemic formation that ensures an individual's ability to withstand negative environmental influences, effectively adapt to changes and maintain psychological stability in crisis situations.

The adaptation process included five main stages: professional translation from English into Ukrainian, expert evaluation of the translation for clarity and relevance, a pilot study to collect respondents' comments regarding the wording of statements, reduction of the questionnaire from 80 to 48 statements to optimize the time of its completion, and reliability assessment for the subscales from the adapted version. We also tested the assumption on a three-component structure of psychological immunity, which was measured using the PISI.

The three-component structure of psychological immunity was confirmed in the Ukrainian-speaking sample by combining the «Beliefs and Effective Execution Subsystem» (7 subscales: Positive Thinking, Sense of Control, Sense of Coherence, Sense of Self-Growth, Self-Efficacy, Goal Orientation, Creative Self-Concept), the «Monitoring-Creating-Problem Solving Subsystem» (5 subscales: Change and Challenges Orientation, Social Monitoring, Problem-Solving Capacity, Social Mobilizing Capacity, Social Creating Capacity), the «Self-Regulation Subsystem» (4 subscales: Synchronicity, Impulse Control, Emotional Control, Irritability Control).

We obtained satisfying indicators of correspondence for the shortened and restructured version of the Inventory to the three-component structure of psychological immunity (CFI=0.911; RMSEA=0.08 [0.063-0.093]), which exceed all other considered models. In total, the article considered 9 models, which were compared with the confirmatory factor analysis (Jamovi 2.6.26).

Reliability-consistency, reliability-stability, average discrimination of all subscales and the Inventory indicators were determined, which proved applicability the Inventory to solve research and applied problems of psychological examination. The statements and subscales that required further improvement were determined (Self-Efficacy, Synchronicity, Impulse Control, Irritability Control); test norms were formed for all indicators of the Inventory. The adapted method opens up new opportunities for studying psychological immunity in different age and social groups, monitoring the dynamics of psychological states under stressful influences, and assessing the effectiveness of psychological correctional programs, which is of particular importance for controlling Ukrainians' resource status during the full-scale war.

**Key words:** *psychological immunity, adaptation of the methodology, psychometric properties, psychological resources, psychological stability, stress resistance, adaptability, self-regulation.*

#### **Додаток**

#### **Текст методики «Опитувальника психологічної імунної системи (PISI-48)»**

**Інструкція:** Нижче Ви можете прочитати ряд тверджень про те, як люди зазвичай оцінюють себе і світ, що їх оточує. Прочитавши твердження, позначте той варіант відповіді, який найкраще описує Вашу поведінку. Використовуйте шкалу для відповідей:

- 1 – зовсім не описує мене
- 2 – лише віддалено описує мене
- 3 – частково описує мене
- 4 – повністю описує мене

1. Люди описують мене як дуже оптимістичну людину.
2. Я впевнений(-а), що все, що відбувається зі мною, залежить від мене, а не від долі чи випадкових обставин.
3. Коли я дивлюся на своє минуле та на своє майбутнє, я вважаю своє життя цінним.
4. Я дуже задоволений(-а) собою і тим, чого досяг(-ла) в житті.

5. Я відчуваю, що моя результативність роботи падає.
6. Я відкритий(-а) до змін у своєму житті і вірю, що вони надають мені нові та цікаві можливості.
7. Я добре розумію думки та мотиви інших людей під час спілкування.
8. Навіть під тиском обставин я здатен (-а) знаходити альтернативні вирішення проблем.
9. Впевненість у тому, що я можу досягти все, чого хочу, є тим ресурсом, на який я спираюся при вирішенні різних проблем.
10. Зазвичай я можу знайти когось, хто допоможе мені вирішити мої проблеми у разі потреби.
11. Я часто маю ідеї, які допомагають іншим вирішувати проблеми.
12. Навіть якщо робота важка і я стикаюсь з проблемою, я часто працюю далі, поки не закінчу.
13. Часто буває так, що я фізично присутній в одній ситуації, але думками перебуваю десь в іншому місці.
14. Я така людина, що говорить перше, що спадає на думку.
15. Я легко засмучуюсь, коли роблю помилку.
16. Я втрачаю терпіння, якщо мене відволікають від важливих справ.
17. Думки про майбутнє приносять мені позитивні емоції.
18. Мої успіхи – це результат наполегливої праці, а не вдалого збігу обставин.
19. Коли я аналізую своє життя, я оцінюю його як змістовне та впорядковане.
20. Я вважаю себе сильною і стійкою до стресів людиною.
21. Мені здається, що я все більше і більше досягаю успіхів у різних сферах свого життя.
22. Я зазвичай шукаю нові виклики для себе.
23. Мої припущення щодо думок та переживань інших часто підтверджуються.
24. Інші описують мене як людину, яка здатна вирішити більшість проблем.
25. У мене добре виходить досягати цілі, які я ставлю перед собою.
26. Опиняючись у проблемних ситуаціях, я знаходжу потрібних людей, які допомагають мені їх вирішити.
27. У мене добре виходить надихати людей з мого оточення на нові та креативні ідеї.

28. Якщо я щось починаю, я це закінчую.
29. Часто здається, що життя проходить повз мене.
30. Я спочатку говорю, а потім думаю.
31. Я чутливий(-а) до критики.
32. Я рідко відчуваю роздратування.
33. Я – людина, яка має дуже позитивний погляд на життя.
34. Більшість важливих речей, які відбуваються зі мною, я можу передбачити та контролювати.
35. Я рідко бачу в своєму повсякденному житті щось дійсно цінне.
36. Мені не важливо, що про мене думають інші; я поважаю себе за те, чого досяг(-ла).
37. Інші люди, здається, змінюються, але я відчуваю, що ходжу по колу.
38. Навіть несподівані ситуації я сприймаю як захопливі виклики.
39. Я часто знаю, що люди скажуть, перш ніж вони це повідомлять.
40. Я добре справляюсь із завданнями, які потребують нових і оригінальних ідей.
41. Завдяки попередньому досвіду, я впевнений(-а) у більшості речей, які роблю.
42. Якщо мені потрібна допомога, я не соромлюсь просити її у інших, навіть якщо я їх добре не знаю.
43. В колективі люди часто кажуть, що їх надихають мої ідеї.
44. Якщо речі не йдуть за планом, я швидко втрачаю мотивацію.
45. Думки про минуле та майбутнє часто мене турбують.
46. Мені б хотілося бути менш імпульсивним(-ою).
47. Я легко занурююсь у депресивні переживання, коли стикаюся з неприємними речами.
48. Мене важко вивести з емоційної рівноваги.

### Ключі до методики

№	Субшкали/шкали	Твердження		
Підсистема переконань та ефективного виконання				
1	Позитивне мислення	1	17	33
2	Почуття контролю	2	18	34
3	Почуття когерентності	3	19	35R

4	Почуття саморозвитку	4	20	36
5	Самоефективність	5 R	21	37 R
9	Творче сприйняття себе	9	25	41
12	Орієнтація на цілі	12	28	44R
Підсистема моніторингу-розробки-вирішення проблем				
6	Орієнтація на виклики та зміни	6	22	38
7	Соціальний моніторинг	7	23	39
8	Здатність до вирішення проблем	8	24	40
10	Соціальна мобілізація	10	26	42
11	Здатність до соціальної креативності	11	27	43
Підсистема саморегуляції				
13	Синхронічність	13R	29R	45R
14	Контроль імпульсивності	14R	30R	46R
15	Емоційний контроль	15R	31R	47R
16*	Самоконтроль дратівливості	16R	32	48

*Примітки: R – твердження, бали за якими нараховуються за зворотною шкалою;  
\* – субшкала, яка не враховується при визначенні сумарного показника «Підсистема саморегуляції», загального показника «Система психологічного імунітету».*

Отримано – 07 травня 2025  
Received – May 07, 2025

Рецензовано – 19 травня 2025  
Revision – May 19, 2025

Прийнято – 24 травня 2025  
Accepted – May 24, 2025