

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВНЗ «УКРАЇНСЬКИЙ КАТОЛИЦЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

/Рекомендація кафедри до захисту

Підпис/зав. кафедри/

Колесник Христина Миколаївна

**ОСОБИСТІСНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛІЄНСУ СТУДЕНТІВ
ПСИХОЛОГІВ З РІЗНИМИ КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ**

Спеціальність: 053 – Психологія

Магістерська робота на здобуття кваліфікації магістра

Кафедра клінічної психології

Науковий керівник –

Аврамчук Олександр Сергійович

канд. психологічних наук,

доцент кафедри клінічної психології УКУ

Львів 2019

Вищий навчальний заклад «Український католицький університет»

Факультет наук про здоров'я

Кафедра клінічної психології

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

до магістерської роботи

магістр

на тему:

**ОСОБИСТІСНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛІЄНСУ СТУДЕНТІВ
ПСИХОЛОГІВ З РІЗНИМИ КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ**

Виконала: студентка 6 курсу,

групи ЗПК-17/М

спеціальності 053. Психологія

(шифр і назва спеціальності)

Колесник Христина Миколаївна

Керівник: Аврамчук Олександр Сергійович

(прізвище та ініціали)

Рецензент: _____

(прізвище та ініціали)

Вищий навчальний заклад «Український католицький університет»

Факультет наук про здоров'я

Кафедра клінічної психології

Освітній ступінь: магістр

Спеціальність: 053 Психологія

Освітня програма: Клінічна психологія з основами когнітивно-поведінкової терапії

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

“ ____ ” _____ 20__ року

ЗАВДАННЯ**НА МАГІСТЕРСЬКУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ**

Колесник Христині Миколаївні

1. Тема роботи: Особистісні особливості резилієнсу студентів психологів з різними копінг-стратегіями.

Керівник роботи: Аврамчук Олександр Сергійович, канд. психологічних наук, доцент кафедри клінічної психології УКУ

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затвержені Вченою Радою факультету від “23” жовтня 2018р.

№ протоколу -3.

2. Строк подання студенткою роботи: 24.05.2019р

3. Вихідні дані до роботи: вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел, додатки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити):

1. Провести теоретико-методологічний аналіз літератури з проблеми резилієнсу в залежності від характеристик особистості, використовуваних копінг-стратегій у студентів-психологів; 2) Виокремити та дослідити основні особливості резилієнсу у студентів-психологів; 3) Сформулювати теоретичну

модель взаємозв'язків між рівнем резилієнсу, характеристиками особистості, копінг-стратегіями у студентів-психологів. 4) Емпірично дослідити взаємозв'язок рівня резилієнсу з різними копінг-стратегіями, характеристиками особистості у студентів-психологів; 5) Описати висновки щодо взаємозв'язків резилієнсу з рисами особистості, копінг-стратегіями, психічним здоров'ям (балами по RNQ-9) та добробутом у студентів-психологів в Україні..

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): магістерське наукове дослідження містить схему, рисунки і таблиці.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада Консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
1	Аврамчук Олександр Сергійович, доцент кафедри клінічної психології УКУ		
2	Аврамчук Олександр Сергійович, доцент кафедри клінічної психології УКУ		
3	Аврамчук Олександр Сергійович, доцент кафедри клінічної психології УКУ		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№	Назва етапів дипломної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітки
1	Вибір і погодження теми	23.10.2018	
2	Обговорення методології та структури дослідження. Підбір опитувальників	3.11.2018	
3	Здача опису роботи та бібліографії	3.12.2018	

4	Опрацювання I розділу	14.01.2019	
5	Представлення I розділу дослідження	17.01.2019	
6	Опрацювання II розділу	25.01.2019	
7	Представлення II розділу дослідження	29.02.2019	
8	Проведення опитування	27.03.2019	
9	Статистичне опрацювання даних і опрацювання III розділу	23.04.2019	
10	Представлення III розділу дослідження	24.04.2019	
11	Попередній захист магістерської роботи	9.05.2019	

Студентка _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

Керівник роботи _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП	8
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЗВ'ЯЗКУ РЕЗИЛІЄНСУ З ОСОБИСТІСНИМИ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ ТА КОПІНГ СТРАТЕГІЯМИ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ	13
1.1. Визначення поняття резилієнс	13
1.2. Дослідження резилієнсу у зв'язку з копінгам, рисами особистості, психічним добробутом та здоров'ям	16
1.3. Концептуалізація поняття резилієнс	20
1.4. Висновок до розділу I	24
РОЗДІЛ II. ТЕОРЕТИЧНА МОДЕЛЬ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКІВ РЕЗИЛІЄНСУ З ІНШИМИ КОНСТРУКТАМИ	25
2.1. Теоретичні моделі резилієнсу	25
2.2. Резилієнс і передумови вивчення зв'язків з рисами особистості	27
2.3. Резилієнс та зв'язок з копінгам	32
2.4. Резилієнс та зв'язок з психічним здоров'ям та добробутом	34
2.5. Резилієнс у студентів	36
2.6. Інтегративна модель резилієнсу, розроблена для даного дослідження та висновки до розділу II	38
РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКІВ РЕЗИЛІЄНСУ З ХАРАКТЕРИСТИКАМИ ОСОБИСТОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ У СТУДЕНТІВ	39
3.1. Методи та організація дослідження	39
3.1.1. Методики дослідження.....	40.
3.2. Аналіз та інтерпретація даних	47
3.2.1. Внутрішня факторна структура резилієнсу у студентів- психологів.....	47
3.3.2. Результати кореляційного аналізу резилієнсу, рис особистості, копінгів, психічного здоров'я та добробуту у студентів-психологів.....	50

3.3.3. Особистісні особливості резилієнсу у студентів-психологів з різними копінг-стратегіями.....	53
3.3.4. Результати порівняльного аналізу резилієнсу в залежності від копінгів, рис особистості, показників психічного добробуту та показників психічного здоров'я(ознак депресії) у студентів-психологів.....	55
3.3.5. Результати кореляційного аналізу рівня резилієнсу, психічного здоров'я та добробуту студентів-психологів в залежності від копінг-стратегій.....	57
3.3.6. Результати факторного аналізу – структурна модель копінг-стратегій студентів психологів.....	58.
3.3.7. Результати факторного аналізу резилієнсу, особистісних характеристик, копінг стратегій, рівня психічного добробуту, рівня психічного здоров'я у студентів-психологів	60
3.3.Висновки до розділу III	63
ВИСНОВКИ	64
СПИСОК ПОСИЛАНЬ	66
ДОДАТКИ.....	76

ВСТУП

Актуальність дослідження: Поняття резилієнс у світі більш активно досліджується з 2006 року, коли кількість публікацій згідно бібліотеки даних PubMed сягнула більше 120 праць за рік, і на сьогодні кількість досліджень продовжує зростати. Є різні концептуальні підходи до цього поняття, які пов'язані з інтересами вчених та особливостями людей, груп, резилієнс яких вивчається. Серед широкого кола наукових зацікавлень в цій темі слід виділити вивчення резилієнсу на різному рівні - особистості, групи людей, спільнот, організацій, суспільства, нації.

Психологічний резилієнс вивчався у поєднанні з психологічними характеристиками, позитивними та негативними емоційними станами, станом психічного здоров'я та благополуччя. Зокрема, рівень психологічного резилієнсу вже вивчався у взаємозв'язку з особливостями копінг-механізмів, п'ятифакторною моделлю особистості, вразливістю, з психічними розладами(наприклад, ПТСР, депресією, тривогою), з показниками психічного добробуту.

В Україні резилієнс вивчався у дітей, Ющенко, І. М. (2015), був описаний, а також у юнацтва як фактор запобігання негативних наслідків в умовах воєнного конфлікту, Кравчук, С. (2018), як підхід в умовах надзвичайних ситуацій Гусак та ін.(2017). Схоже, що немає українських досліджень у яких поєднується дослідження резилієнсу з п'ятифакторною моделлю особистості та іншими характеристиками психічного благополуччя у студентів-психологів.

Актуальність даного дослідження полягає в тому, що ми дослідимо резилієнс українських студентів-психологів у поєднанні з п'ятифакторною моделлю особистості, копінг-стратегіями, психічним добробутом та спробуємо знайти взаємозв'язки між досліджуваними явищами. Резилієнс і рівень його прояву пов'язаний з хронічними стресовими подіями на особистісному та рівні спільноти, що стаються у українських студентів і пов'язані з студентськими стресами, а також загальнонаціональними суспільними кризовими подіями – економічним неблагополуччям населення, анексією Криму та окупацією

територій в східних областях України, гібридною війною проти України(містить військові та інформаційні психологічні атаки), що безумовно впливає на кожного мешканця України і може сприяти прояву резилієнсу.

Об'єкт: особливості резилієнсу у студентів психологів

Предмет: взаємозв'язок резилієнсу з різними копінг-стратегіями та особистісними риси у студентів-психологів

Мета: дослідити взаємозв'язок рівня, резилієнсу, рис особистості та копінг-стратегій у студентів-психологів.

Гіпотеза: високий рівень резилієнсу пов'язаний з високим рівнем сумлінності, екстраверсії та залучає використання проблемо-орієнтованих копінг-стратегій.

Основні завдання дослідження:

1. Провести теоретико-методологічний аналіз літератури з проблеми резилієнсу в залежності від характеристик особистості, використовуваних копінг-стратегій у студентів-психологів.

2. Виокремити та дослідити основні особливості резилієнсу у студентів-психологів.

3. Сформулювати теоретичну модель взаємозв'язків між рівнем резилієнсу, характеристиками особистості, копінг-стратегіями у студентів-психологів.

4. Емпірично дослідити взаємозв'язок рівня резилієнсу з різними копінг-стратегіями, характеристиками особистості у студентів-психологів.

5. Описати висновки щодо взаємозв'язків резилієнсу з рисами особистості, копінг-стратегіями, психічним здоров'ям(балами по РНQ-9) та добробутом у студентів-психологів в Україні.

Методологічні та теоретичні основи дослідження становили:

1) класичні та сучасні теоретичні та емпіричні дослідження резилієнсу Richardson, G. E., & Waite, P. J. (2002), Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003), Ungar, M. (2015), F.Schultze-Lutter(2016), Kalisch, R., Müller, M. B., & Tüscher, O. (2015). А серед українських науковців посилаємось на таких авторів як Гусак, Н., Чернобровкіна, В., Чернобровкін, В., Максименко, А., Богданов, С., & Бойко, О. (2017). Ющенко, І. М. (2015), Кравчук, С. (2018), Ткач Б. (2018), Олефір В, (2019), Кучук, Е. А. (2016), Хамініч О.М.(2016);

2) основні поняття про характеристики особистості в моделі «Великої п'ятірки» та їх зв'язок з резилієнсом (John, O. P., Donahue, E. M., & Kentle, R. L. (1991)., McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (1996), Blackie, L. E. R.,(2014), Parks, A. C., & Schueller, S. M. (Eds.). (2014). Shi, M.(2015) та ін.);

3) в роботі використовувались твердження про копінг-стратегії авторів - Carver, C. S.(1989), Litman, J. A. (2006). Galatzer-Levy(2012) та положення про їх зв'язок з резилієнсом Campbell-Sills, L., Cohan, S. L., & Stein, M. B. (2006)., Li, W. W., & Miller, D. J. (2017). та ін.);

4)покладені положення про психічний добробут та їх зв'язок з резилієнсом авторства Ryff, C. D., & Singer, B. (2003) Topp C,(2005), W, Rettger, M. B. (2018). та ін.);

5)були використані концепції та методи обстеження психічного здоров'я Kroenke, K..

Загальним методологічним положенням теоретичних основ, що дали початок дослідженню, стало прийняття за основу того, що резилієнс є комплексним поняттям, яке пов'язує між собою характеристики особистості, копінг-стратегії та може слугувати траєкторією руху від стресових чи травмуючих подій до різноманітних психологічних наслідків(від психічного добробуту і здоров'я до психічного розладу), яка бере свій початок в закладених характеристиках особистості і проявляє свої механізми через копінг, і може ставати адаптивним наслідком, що супроводжує процвітання, психічний добробут, повернення до норми, або появу психічного розладу.

Методи дослідження: Для проведення дослідження використовувались загально наукові методи, а для проведення опитування - наступні методики: Шкала резилієнсу Коннора-Девідсона-25(CD-RISK, Connor & Davidson, 2003), Шкала копінг-орієнтацій щодо проблем, що переживаються (COPE, Carver, 1989), Опитувальник Великої п'ятірки(BFI-44, John, O. P., Donahue, E. M., & Kentle, R. L. (1991), Опитувальник про стан здоров'я (PHQ-9), Опитувальник психічного добробуту(WHO-5). Математико-статистичні методи використані для опрацювання даних, отриманих в опитуванні рис особистості(BFI) були виконані в програмі IBM Statistics SPSS 21 за допомогою SPSS синтаксу від авторів опитувальника. Статистичний аналіз даних проводився за допомогою програми STATISTICA 12.5.

Наукова новизна та теоретичне значення одержаних результатів даної роботи є:

1) одержано дані щодо рівня та особливостей резилієнсу серед українських студентів-психологів за допомогою Шкали резилієнсу Коннора-Девідсона та проведене пілотне дослідження внутрішньої структури шкали на українській вибірці;

2) сформульовано інтегративну теоретичну модель, що представляє взаємозв'язки рівня резилієнсу, його особливостей з характеристиками особистості, копінг-моделями у студентів-психологів;

3) було переглянуто та розширено концептуалізацію поняття резилієнс в україномовній науковій літературі, а також створено передумови щодо подальшого наукового дискурсу для покращення концептуалізації.

4) виявлено зв'язки між особистісними особливостями резилієнсу у студентів-психологів з різними копінг-стратегіями.

Практичне значення: Мультивимірність конструкту резилієнс та його зв'язки з характеристиками особистості, копінг-механізмами, психічним добробутом та здоров'ям, зумовлюють практичність визначення його рівня може для розвитку громадського психічного здоров'я, наприклад, в секторі освіти та організаційному психічному здоров'ї. Подібне дослідження можна повторно

провести після впровадження навчальних програм резилієнсу і може бути визначена їхня ефективність, з урахуванням базових уявлень про зв'язки між досліджуваними явищами. Окрім цього, дане дослідження може бути передумовою для впровадження навчальних курсів по ефективному стрес-менеджменту та навчанню проблемно-орієнтованих копінг-стратегій, які призведуть до покращення індивідуального рівня резилієнсу та у спільноті, та як наслідок психічного добробуту і, ймовірно, кращих рівнів психічного здоров'я.

Особистий внесок магістрантки: 1) проведення теоретичного аналізу літературних джерел по проблемі резилієнсу та його зв'язків з характеристиками особистості та копінг-механізмами;

2) розробила інтегративну теоретичну модель щодо поняття резилієнсу та характеристик особистості, копінг-стратегій;

3) в спільній роботі з Батраковою Юлією виконала адаптований переклад з англійської на українську Шкали резилієнсу, Опитувальника Великої п'ятірки, Опитувальника копінг-орієнтацій щодо проблем, які переживаються, що був затверджений бюро перекладів

4) організувала, провела емпіричне дослідження, провела аналіз та зробила висновки.

Структура та обсяг роботи: магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку посилань та додатків. Загальний обсяг роботи складає 105 сторінок, з яких основний об'єм - 69 сторінок.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЗВ'ЯЗКУ РЕЗИЛІЄНСУ З ОСОБИСТІСНИМИ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ ТА КОПІНГ СТРАТЕГІЯМИ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

1.1. Визначення поняття резилієнс

Згідно словника Американської асоціації психологів АРА (© 2018 American Psychological Association Dictionary of Psychology) «резилієнс», або «психологічний резилієнс» це – *«процес і наслідок успішної адаптації до важких подій життя чи «викликів», особливо через психічну, емоційну чи поведінкову гнучкість та пристосування до зовнішніх і внутрішніх вимог»*. Ряд факторів впливає на те як добре людям вдається адаптуватися до несприятливих подій, основні серед яких: а) способи якими людина сприймає і взаємодіє зі світом, б) доступність та якість соціальних ресурсів, в) специфічні копінг-стратегії. Як вказано в словнику, згідно з дослідженнями, ресурси і навички, що пов'язані з більш позитивною адаптацією (тобто, вищим резилієнсом) можна плекати і тренувати.

Резилієнс можна широко визначити як потенціал чи здатність системи адаптуватись до змін, що загрожують функціонуванню, виживанню, чи подальшому розвитку системи (Masten, A.S. 2011, 2014, 2015, 2018). Це визначення може бути використане щодо різних рівнів систем, наприклад, щодо імунної системи людини, або де резилієнс є властивістю комплексних адаптивних систем – і окремого індивідуума, а також родин, економік, екосистем, спільнот і організацій, громад чи навіть націй. При цьому значення його буде залишатись майже незмінним і прикладним до будь якої системи, а саме – відновлення її функціонування після негативного впливу.

Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000) вважають доцільним використовувати термін *резилієнс* щодо процесу чи феномену компетентності попри труднощі, а термін *резильєнтність* слід використовувати лише коли описуємо специфічну рису особистості. В нашій роботі ці терміни

використовуються як синонімічні поняття. Резилієнс завжди передбачає: 1) наявність несприятливої події та 2) позитивної адаптації, незважаючи на великі перешкоди в процесі розвитку, в цій же роботі Garmezy, 1990; Luthar & Zigler, 1991; Masten, Best, & Garmezy, 1990; Rutter, 1990; Werner & Smith, 1982, 1992, як цитовано там само Luthar et al. (2000).

Більш давнє визначення APA (2014), як цитується в Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014) є основою багатьох досліджень, що використовуються в цій роботі, *резилієнс- «процес доброї адаптації перед обличчям нещастя, травми, трагедії, загрози чи навіть більш значимих джерел загрози»*. В цій же статті автори вказують на те, що резилієнс може бути змінним залежно від контексту і подій життя.

Резилієнс, як поняття вивчається в світі у різних галузях, що має свій вплив на мультидисциплінарне розуміння концепту. Серед психологічних напрямів - в організаційній та психології праці, клінічній психології, в дитячій психології і психології розвитку, геронтопсихології та когнітивній нейронауці, психіатрії.

В спробах адаптації терміну в Україні використовувались поняття: резильєнтність (в психологічних Ткач Б. (2018) та Олефір В. (2019), соціологічних та технічних науках, Лисенко та ін. (2017)), резилієнс Кучук, Е. А. (2016), «психологічна пружність» Кравчук, С. Л. (2018). Хамініч О. М. (2016), вказує на існуючі протиріччя в семантичному розумінні резильєнтності як властивості особистості і як процесу подолання стресу і пропонує використовувати поняття «резильєнтність» як позначення динамічного процесу в контекстах адаптації та саморегуляції. Також було розмежовано Кравчук С. Л. (2018) поняття резилієнсу і життєстійкості («hardiness»).

В даному дослідженні ми погоджуємось, що в Україні немає спільного бачення адаптації терміну і є потреба в міждисциплінарній дискусії стосовно єдиного підходу та використання термінології. В даній роботі використовуються терміни резилієнс, резильєнтність в інтегрованому підході, виходячи з того, що резилієнс має закладені передумови в індивідуальних особливостях особистості,

характеризується певними властивими копінг-стратегіями, що функціонують як механізми резилієнсу, що разом створюють динамічну траєкторію для відновлення після стресу.

Особистісний рівень резилієнсу можемо визначити лише в одній з сфер чи етапів життя - резилієнс розвитку особистості, резилієнс після травми і стресу, резилієнс у стосунках, резилієнс будь-якої групи чи спільноти до якої належить людина, резилієнс на робочому місці, професійний резилієнс, стрес-резилієнс. Деякі особи, що є резильєнтними (наприклад, за рахунок високої соціальної компетентності після стресового досвіду) можуть проявляти свою вразливість в пристосуванні в якійсь одній сфері, навіть, якщо вони добре справляються у інших (наприклад, академічний резилієнс, соціальний резилієнс та емоційний резилієнс) (Luthar et al., 1993).

В цій роботі розглядається поняття психологічного резилієнсу, і його взаємозв'язків з структурою особистості, копінг-стратегіями у відповідь на стресові ситуації, психічним добробутом та здоров'ям у студентів. Оскільки респонденти належать до однієї університетської спільноти, то опосередковано можна помітити вплив побудови резилієнсу у спільноті на індивідуальний і навпаки. Також учасники опитування є студентами і рівень їхнього резилієнсу може бути пов'язаний також з академічним процесом(процесом навчання, оцінювання, здобуттям компетентності, стосунками з викладачами, з менторами).

Цікавим і «найбільш наочним» метафоричним тлумаченням резилієнсу є ідея R.Yehuda в публікації Southwick, et al(2014) про годинник, який пошкоджений, але продовжує працювати, а також порівняння з пружиною, що відновлюється після розтягу, як пише Кучук, Е. А. (2016). Для того, щоб прояснити психологічний концепт, Gilligan (2001) використовує приклад резильєнтної дитини, яка справляється краще, ніж мала би, утримуючи в голові те, що з нею сталось, як цитує Cassidy, S. (2015), у своїй роботі, де описує побудову резилієнсу у студентів у зв'язку з самооективністю.

В своїй роботі «Звичайна магія: Резилієнс в процесі розвитку» Masten,(2001) акцентує увагу на звичності резилієнсу і закладених у людину нормативних адаптивних механізмах перед обличчям негараздів.

Ungar(2008, 2011) в контексті впливу значимих труднощів вважають резилієнс одночасно і здатністю людини керувати своєю траєкторією до психологічного, соціального, культурного та фізичного ресурсів(які і підтримують відновлення), і також їхню здатність індивідуально та колективно домовлятися, щоб ці ресурси були здобуті культурально значимими способом.

В цій роботі, резильєнтна людина – така, якій притаманний високий рівень прояву риси резилієнсу. Також використовуються терміни «механізми резилієнсу», «резилієнс-провідні» риси, тлумачення яких представлені в цій роботі нижче.

1.2. Дослідження резилієнсу у зв'язку з копінгами, рисами особистості, психічним добробутом та здоров'ям

Сучасна парадигма психічного здоров'я розглядає особистість не лише через модель континууму психічного здоров'я і психопатології. Більш актуальною є модель добробуту та процвітання, яка не виключає наявності психічних розладів. Приділяється значно більше уваги превентивним заходам з фокусом не на психічних розладах, а на виявленні захисних факторів у розвитку особистості, адаптивних і реінтеграційних процесах.

Медична модель фундаментально змістилась від розвитку захворювання до моделі розвитку здоров'я впродовж життя, що є більш динамічною, всеохоплюючою, за Halfon, N.; Forrest, C.V(2018). В даній моделі актуально постає тема інтервенцій, спрямованих на розвиток резилієнсу, що допомагають досягнути кращого психічного здоров'я.

Зокрема в дослідженні резилієнсу в сучасній літературі відмічається тенденція до більш позитивного, гнучкого підходу, в межах якого шукають фактори, спрямовані на розвиток здоров'я. В роботі «Процвітання під час пожежі: Резилієнс як прототип процвітання через виклики» Ryff, C. D., & Singer, B. (2003), наголошують, що коли ми вивчаємо процвітання та резилієнс поруч,

то збагачуємо розуміння добробуту. Тоді, як більшість дослідників сфокусовані на наслідках уникнення негативних наслідків завдяки резилієнсу, на противагу, існує бачення, що досягнення висот, які ми називаємо *процвітанням* можливо лише для тих, хто «приймає виклик»(Там само). Побудова інтегративного підходу дозволяє збалансувати наше розуміння процесів, які можуть відбуватись протягом життя та реакцій, які виникають у людини у відповідь.

Через резилієнс людина може більш гідно переносити стреси чи травми, з яким стикається протягом життя. Наприклад, згідно, Yehuda (2014), люди, які могли б, або й досі щодня страждають від важких симптомів ПТСР, одночасно можуть бути і найбільш резильєнтними, завдяки своєму постійному рішенню і вибору «рухатись вперед» та зміщення фокусу з негативних наслідків.

Фокус зміщується на вивчення здоров'я і резилієнс як спосіб мультимодального впливу на дисфункцію (наприклад, різні види стресу), згідно Kalisch, R., Müller, M. B., & Tüscher, O. (2015).

Згідно з Bonanno (2005), резилієнс може розглядатись як сходинка чи траєкторія руху від труднощів до відновлення вихідного стану, добробуту чи навіть процвітання. Окрім того, є різні траєкторії резилієнсу щодо тривалості впливу несприятливих обставин і відновного процесу (Bonanno et al., 2005b) як цитує Wiley(2013). Виділяють 4 траєкторії: 1) хронічний резилієнс виникає у осіб, що зазнали впливу негативного фактора і мають хронічну дисфункцію; 2) власне резилієнс(пружність) - відносно стабільна траєкторія здорового пристосування; 3) звичайне відновлення – симптоми і дистрес з'являються одразу після події і після того поступово знижуються. 4) відкладений – помірні симптоми і дистрес, які погіршуються з часом. (Andrews, Brewin, Philpott, & Stewart, 2007; Bonanno, 2004; Buckley, Blanchard, & Hickling, 1996), як цитує Wiley(2013). Для нашого дослідження це важливо, щоб зрозуміти резилієнс як стабільного та водночас динамічного явища та його зв'язок з копінг-механізмами психічним добробутом та здоров'ям, що можуть бути наслідком резилієнсу.

Ідея траєкторії, чи механізмів резилієнсу передбачає велику кількість внутрішніх та зовнішніх чинників. Механізми резилієнсу можуть мати різні за

сферами охоплення чи ціллю класифікації. Так, дослідники van der Werff et al.,(2013) виділяють 3 групи механізмів резилієнсу:

- 1) специфічні до певної дисфункції механізми резилієнсу(такі, що захищають від якогось одного розладу чи симптому, що спровокований стресом);
- 2) загальні механізми резилієнсу(захист від кількох спровокованих стресом розладів або симптомів)
- 3) глобальні механізми резилієнсу(захищають від кількох функціональних розладів чи симптомів, що спровоковані перебільшеною реакцією на стрес до великого спектру стресорів, напр. соціальних чи фізичних).

Для опису процесів, що модифікують несприятливу подію Luthar et al.(2000), радять використовувати терміни «захисні фактори» та «фактори вразливості», щоб описати виграшні та згубні впливи для позначення інтерактивних процесів резилієнсу.

Згідно Wright, M. O. D., Masten, A. S., & Narayan, A. J. (2013), даний етап дослідження резилієнсу(на якому ми припускаємо, що зараз знаходимось), є постмодерновим та вивчає резилієнс мультидисциплінарно, через епігенетичні та нейробиологічні процеси, який веде людину до зростання через несприятливі обставини і перешкоди. Тому ми вважаємо доцільним в цій роботі присвятити також увагу і нейробиології резилієнсу.

Нейробиологічні передумови резилієнсу допоможуть зрозуміти, яку функцію виконує резилієнс, згідно біологічного задуму і краще допоможе зрозуміти сформовану у цьому дослідженні теоретичну модель резилієнсу.

Дослідники Waaktaar, T., & Torgersen, S. (2012) описують, що риса резилієнс є великою мірою генетично детермінована(70-77%), а її варіативність визначається не спільними факторами зовнішнього середовища. Окрім цього є дані дослідників Dias et al. (2014) про роль епігенетичних факторів як медіаторів стрес-резилієнс процесу.

Дані кореляційного дослідження Kong, F., Ma, X., You, X., & Xiang, Y. (2018) щодо мозкової функції і процесінгу, який пов'язаний з винагородою та емоційною регуляцією і може бути індикатором психічного добробуту (тобто

задоволеністю життя та гедоністичним балансом). Дані Iadipalo et al.,(2018) свідчать про зміни функціонування нейрокогнітивних мереж у зонах, що відповідають за виконавчі функції мозку та емоційну регуляцію.

Це дослідження узгоджується з емпіричними даними нашого психологічного дослідження щодо позитивного зв'язку рівня резилієнсу з більш активною залученістю ділянок мозку у виконавчій функції, і як ми припускаємо - активні стратегії копінгу та негативного зв'язку вищого рівня резилієнсу з мозковою активністю для копінгів, сфокусованих на емоціях та акцентуаціях характеру.

Це збігається з іншими даними, зокрема, дослідження Gupta et al (2017) вказує, що вищі рівні резилієнсу пов'язані з морфологічними змінами в регіонах мозку, що залучені до мережі виконавчого контролю та емоційного збудження, наприклад, резилієнс позитивно корелює з позитивним афектом та негативно - з негативним афектом. Особи з низьким рівнем резилієнсу можуть мати порушену кортико-лімбінчу інгібіцію, що робить їх більш вразливими до захворювань, пов'язаних зі стресом. Згідно цього ж дослідження, більш резильєнтні індивіди мають: а)кращу можливість відновлюватись від негативних подій, б)мають підвищений емоційний та когнітивний контроль, та є в) більш наполегливими. Варто відмітити що в цьому дослідженні(Там само,(2017), автори зауважують, що бали резилієнсу у вибірці різняться завдяки показникам відчуття контролю за особистим та духовним життям.

Мозкові ознаки низького резилієнсу можуть бути потенційним біомаркером вразливості до захворювань, що пов'язані зі стресом у здорових осіб, за Gupta et al (2017). Окрім цього, автори зауважують, що профілактичні заходи, що спрямовані на тренування більш ефективних копінг-стилів та стрес-менеджменту можуть зменшити ризики у таких осіб.

Нейробіологічні передумови розвитку резилієнсу вчені пов'язують з комплексними нейроімуноендокринними реакціями тіла на стрес (зокрема речовинами Нейропептид Y, Kautz, M., Charney, D. S., & Murrough, J. W. (2017), та кортикостероїдами, Hermans, E. J., & Fernández, G. (2015) та Masten, A. S.

(2014), що пов'язані з стрес діатезом та залученням гіпоталамо-гіпофізарно-адреналової осі. Що співпадає з ідеєю про вразливість до стресу і модель резилієнс-відповіді на стрес.

Вагома роль у вивченні резилієнсу полягає у площині відновлення після травматичних подій, у його зв'язку з ПТСР, проте, в нашому дослідженні ми менше торкаємось травматичного досвіду осіб, а вивчаємо стресовий досвід і резилієнс.

Однак дещо варто відмітити, так як загальні принципи відновлення після травми можуть дещо відтворюватись у відновленні після стресу. Чим більш екстремальний вплив травми, тим більший потенціал для збільшення резилієнсу та персонального зростання (Janoff-Bulman, 1990; Paton, 2005, як цитує Wiley у своїй роботі «Хто я є зараз?»). Тому можна припустити, що чим більш стресові події під час навчання траплялись з індивідом, тим менші рівні тривоги та депресії можуть виникати у нього у відповідь на той самий стресовий фактор, що важливо у навчальному процесі студентів, де академічний стреси і навантаження мають тривалий і циклічний характер.

1.3. Концептуалізація поняття резилієнс

Вчені мають різне розуміння концепту резилієнсу: як особистісної риси (Wagnild & Young, 1993; Connor & Davidson, 2003; Ong, Bergeman, Bisconti, & Wallace, 2006) як цитується в Oshio et al, (2018)), динамічного процесу (Harvey & Delfabbro, 2004; Masten, 2001), та наслідку (Fergus & Zimmerman, 2005; Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000) як цитується в Hu, T., Zhang, D., & Wang, J. (2015).

Прихильники наслідок-орієнтованого підходу розглядають резилієнс як функцію чи поведінковий результат, що допомагають впоратись та відновитись індивідуумам після несприятливої події (Harvey & Delfabbro, 2004; Masten, 2001) як цитується в Oshio et al, (2018).

Процес-орієнтований підхід трактує резилієнс як динамічний процес, в якому особи активно адаптуються і швидко відновлюються від значних негараздів (Fergus & Zimmerman, 2005; Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000), як

цитується в Oshio et al, (2018). Резилієнс-процесний підхід також тлумачить резилієнс як аллостаза, тобто, інтерактивний процес між людиною та середовищем з метою досягнути стабільності в контексті поточних чи пережитих стресорів або/і психологічних змін, як цитується в Schultze-Lutter, F., Schimmelmann, B. G., & Schmidt, S. J. (2016).

Ryff, C. D., & Singer, B.,(2003) особливо заохочують вивчати резилієнс як процес, так як він відбувається і формується протягом життя, акцентуючи на тому, що протягом життя людина акумулює позитивний та негативний досвіди, певні набори копінг механізмів, може розвинути або одужати від розладу, зберегти інтактними або ж змінити риси свого характеру.

Дослідники, що підтримують розуміння резилієнсу як особистісної риси, вважають, що це особистісна характеристика, яка «щеплює» людину від впливу труднощів, допомагає їм справитись з негараздами та досягти хорошого пристосування та розвитку (Connor & Davidson, 2003; Ong, Bergeman, Bisconti, & Wallace, 2006, як цитується Huet al. (2015), а також Waaktaar and Torgersen, 2012)). Що відповідає теоретичній моделі резилієнсу як імунного механізму чи резилієнс-системи. Концепт резилієнсу може бути також вузько визначений як персональні властивості, що роблять можливим процвітання в несприятливих умовах(Connor and Davidson, 2003).

Коли під поняттям резилієнс розуміємо рису особистості, то згідно Oshio et al.,(2018) то це - вроджена можливість або ресурс(перевага), на кшталт ментального імунітету, що робить особистість відповідальною за подолання труднощів і вимірюється схоже до інших характеристик особистості – шкалами для самостійного заповнення, незалежно від соціальних та факторів середовища. Втім, існує дискусія щодо цього бачення, наприклад, A.Masten(2014) вважає, що однозначно резилієнс не можна вважати рисою, оскільки, якщо вважати резилієнс рисою особистості, то слід визнати, що вона може бути повністю відсутньою у деяких людей, а це суперечить дослідженням, що присвячені розвитку резилієнсу. Ми погоджуємось, що слід розглядати резилієнс в певному

можливому континуумі його прояву зважаючи на його динаміку і розвиток, але і на підтримання сталості.

Бачення резилієнсу як стабільної, незмінної індивідуальної риси має такі обмеження, що не бере до уваги можливості адаптації, що виникає через взаємодію людей і середовища, що є довкола, зокрема сім'ї, спільноти, соціуму. Roberts та Masten (2004) визнають, що фактори середовища та контексту мають вплив на формування та визначення персонального рівня резилієнсу, як цитується Lee, et al (2013).

Ми згодні з тим, що резилієнс частково є динамічним процесом, однак при цьому може зберігати певну сталість, що відповідає його розумінню як риси особистості.

Schultze-Lutter, F., Schimmelman, B. G., & Schmidt, S. J. (2016) резилієнс концептуалізують не як властивість, що помітна в будь якій ситуації, але як таку, що визначається контекстом, популяцією, ризиками, захисними факторами та результатами. Ми погоджуємось з даною позицією, і в контексті цього прагнемо в роботі інтегрувати розуміння резилієнсу як риси та процесу через вивчення внутрішніх(риса особистості) і зовнішніх факторів чи механізмів резилієнсу(копінгів), як йдеться в цій роботі. Бачення резилієнсу з різних перспектив збагачує розуміння конструкту, проте, ускладнює його вимірювання та наукове дослідження.

У студентів досліджували резилієнс два інтегративних огляди (Reyes et al., 2015a, Thomas and Revell, 2016). Так, Reyes et al. (2015a) концептуалізують резилієнс одночасно як рису і як процес, як цитує Thomas, L. J., & Asselin, M. (2018). Загалом, на резилієнс позитивно впливає те, що з часом, студенти навчаються краще долати труднощі під час їхнього навчання(Thomas and Revell, 2016)(Там само, 2018). Ми погоджуємось з авторами в тому, що резилієнс не є стійким набором характеристик людини, а натомість є динамічним процесом зростання та змін, що, однак, має свої внутрішні і зовнішні основи розвитку. Ці висновки нашоюхують нас на думку, що резилієнс можна досягнути через

навчання, і важливо продовжувати дослідження найкращих навчальних стратегій для розбудови резилієнсу, за (Reyes et al., 2015a, Thomas and Revell, 2016) як цитує Thomas, L. J., & Asselin, M. (2018). В нашому дослідженні ми шукаємо особистісні передумови резилієнсу, копінг-механізми(серед яких є такі, що спрямовані на самоефективність та отримання соціальної підтримки), якими послуговуються студенти-психологи, здобуваючи і підтримуючи резилієнс.

Труднощі в операціоналізації поняття, підходах до його вивчення, можливостях досліджувати вплив різних інтервенцій на резилієнс пов'язана з різними предметами фокусу дослідницьких груп – вивчення резилієнсу у дітей та підлітків, вивчення резилієнсу у контексті травми та ПТСР, вивчення резилієнсу та психічних розладів, резилієнсу та психічного здоров'я і благополуччя, як зазначається в інтердисциплінарній праці Southwick et al.(2014).

Автор теоретичної моделі резилієнс-системи (Davydov et al., 2010), вказує, що у зв'язку з розбіжностями наукових поглядів виникають труднощі в операціоналізації конструкту для його вимірювання, а також у оцінці та порівнянні даних досліджень між собою.

Саме тому потрібен інтегративний підхід для розуміння поняття, який і практикується на даному етапі вивчення проблематики. Зокрема, Aburn G, Gott M, Hoare K (2016), у пошуках найбільш вдалого об'єднаного визначення резилієнсу виділили кілька ключових концептів: 1) зростання, щоб подолати труднощі; 2) адаптація та пристосування; 3) «звичайна магія»; 4) добре психічне здоров'я є посередником для резилієнсу; 5) можливість «відстрибнути».

Для того, щоб відокремити резилієнс від інших понять, які часто асоціюють з ним, важливо вживати інші слова для позначення опірності до хвороб, адаптації до стресу та функціонування краще, ніж звичайно незважаючи на стрес. Карвер Carver (1998) виділяє: 1) повернення до попереднього рівня функціонування (оговтаня та відновлення) як *резилієнс* і 2) *процвітання* як перехід на вищий рівень функціонування внаслідок стресової події, 3) *адаптація*

до стресу це – зміни з метою пристосування до нової ситуації. Якщо ми описуємо обставини, в яких особа не зазнає хвороби, або її функціонування не погіршується внаслідок стресу, то варто використовувати термін 4) *резистентність(стійкість)* до хвороби, або до стресу, як цитують Smith, B.W et al(2008). Резилієнс відрізняється від *посттравматичного зростання* тим, що людина, що пережила травму чи надмірний стрес повертається до вихідного стану, а травматичний зріст передбачає перехід на рівень вище попереднього функціонування (O'Leary & Ickovics 1995).

1.4. Висновок до розділу I

Ми вважаємо, що резилієнс варто розглядати одночасно і як рису, яка є відносно сталою, зумовленою внутрішніми та зовнішніми факторами, водночас як і динамічний процес, так як резилієнс формується, розвивається і має свою динаміку впродовж життя. Втім, ми беремо до уваги, що є деякі риси особистості(служують фундаментом) та копінг стратегії(є механізмами), які сприяють розвитку резилієнсу. Резилієнс може також бути реакцією на історію травматичних подій або несприятливих стресових подій, що акумулюються, з дитинства і протягом усього життя. Резилієнс може як супроводжувати психічний розлад, так бути предиктором психічного добробуту. У зв'язку з неоднозначністю резилієнс надалі потребує дослідження.

РОЗДІЛ II. ТЕОРЕТИЧНА МОДЕЛЬ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКІВ РЕЗИЛІЄНСУ З ІНШИМИ КОНСТРУКТАМИ

2.1. Теоретичні моделі резилієнсу

Резилієнс визначають як подолання негативних наслідків впливу ризиків, копінг травматичного досвіду чи уникнення негативних траєкторій, що пов'язують з ризиком за Wang, J. L., Zhang, D. J., & Zimmerman, M. A. (2015). В цьому контексті 3 базові теоретичні моделі пояснюють механізм резилієнсу таким чином, що промотивні фактори змінюють траєкторію руху від впливу ризиків до негативних наслідків: модель компенсації, модель захисту та інокуляції (Там само). Згідно цього дослідження, активи і ресурси мають протективну або компенсаторну роль і зменшують інтерналізацію (депресія, тривожність) та екстерналізацію проблем (делінквентна поведінка, паління цигарок та вживання алкоголю).

Теоретичні моделі резилієнсу представлені наступними: транзакційна модель (Lazarus and Folkman, 1984; Folkman, 1997) теорія психофізіологічної пружності (Dienstbier's 1989, 1992), теорія консервації ресурсу (Aldwin & Levenson, 2001, 2004; Hobfoll, 1988), теорія інокуляції стресом (Lyons & Parker, 2007; Meichenbaum, 1993), як цитує Wiley, R. (2013).

Близькою ж до нашого дослідження моделлю резилієнсу є розроблена Davydov et al. (2010) Model of «*Three Resilience System mechanism*», яка трактує резилієнс як 3-компонентну систему, що сприяє психічному здоров'ю через: 1) зменшення шкоди, обмеження негативного впливу (наприклад, реакції депресії, тривоги) негараздів або експозиції до травматичних подій, 2) захист проти негативних явищ в щоденному житті, 3) промоцію психічного здоров'я, та збільшення здатності індивіда справлятися з потенційними загрозами. В цьому дослідженні резилієнс розглядається як імунітет до стресів та загроз різного рівня, як констатують Hu et al. (2015).

Сучасні дослідження далі підтримують підхід (Masten, Best, & Garmezy, 1990), що психологічний резилієнс (автори Bonanno, Romero, & Klein, 2015) є комплексним конструктом, що включає особистісну рису, наслідок, і процес

пов'язаний з відновленням і, таким чином він визначається по різному в контексті індивідууму, сімейному, організаційному, суспільному та культуральному (Southwick, Bonanno, Masten, Panter-Brick, & Yehuda, 2014) як цитує Oshio et al.(2018).

В своїй роботі «Труднощі: кумулятивний стрес і негативний досвід юності» група авторів Luthar, Crossman, and Small (2015) визначають резилієнс як «феномен чи процес, що відображає відносно позитивну адаптацію, незважаючи на значні труднощі чи травму"(Luthar, ст. 248, як цитується Cunningham, M., Francois, S., Rodriguez, G., & Lee, X. W. (2018). Ці автори виділяють три типи труднощів: 1)хронічні(наприклад, бідність), 2)катастрофи (наприклад, природні лиха, смерть батьків, та інші), і 3)кумулятивні(наприклад, численні стресові події протягом життя) і вплив цих труднощів залежить від контексту в якому вони відбуваються (Luthar et al.,2015; Spencer,2006).

Згідно Bonanno, G. A., Romero, S. A., & Klein, S. I. (2015), для того, щоб психологічні дослідження та теорії щодо резилієнсу були корисними, потрібно щоб структура резилієнсу передбачала такі тимчасові складові: 1) базове функціонування до несприятливої події; 2) актуальні неприємні обставини(аверсів); 3) резильєнтні наслідки після негативної події; 4) предиктори резильєнтних наслідків. Ми передбачаємо, що поточне дослідження охоплює всі вищезгадані критерії – студенти мали базовий рівень функціонування до проведення дослідження, мали несприятливі стресові події протягом навчання, мають/або не мають резильєнтні наслідки після події і предиктори, що вказують на подальші наслідки(зокрема дані про симптоми депресії за балами RHO-9 та показники психічного добробуту за WHO-5.

Що стосується практично орієнтованих моделей резилієнсу, то цікавим є КПТ-підхід. На думку Padesky, C. A., & Mooney, K. A. (2012) резилієнс це процес, а не риса, і визначають як можливість впоратись та адаптуватись перед лицем труднощів і/або відновитись ті відновити позитивне функціонування, коли стресори стають надмірними. Автори пропонують варіант побудови індивідуальної-резилієнс моделі в КПТ-підході, виходячи з сильних сторін

особистості, під час практичної роботи перетворюючи їх в стратегії поведінки(Там само).

Резилієнс це не просто відновлення чи відстрибування назад, згідно Hutnik, N., Smith, P., & Koch, T. (2016). Він обов'язково включає в себе «рух вперед» для того, щоб зробити життя кращим. Ця боротьба з болем і неприємностями від труднощів, в напрямку руху вперед дозволяє резильєнтними людям стикнутись з цінностями, яких вони дотримуються та заохочує позитивний рух в напрямку цих цінностей попри труднощі та перешкоди.

2.2.Резилієнс і передумови вивчення зв'язків з рисами особистості

Згідно словника APA (© 2018 American Psychological Association Dictionary of Psychology), характеристика особистості – *«відносно стабільна, послідовна та стійка внутрішня характеристика, що походить з моделі поведінки, почуттів та звичок особистості»*. Вивчення особистих характеристик можуть бути корисними в узагальненні, передбаченні та поясненні індивідуальної поведінки. Ці дослідження повинні бути підтримані динамічними чи процесними концептами (мотивами, схемами, планами та історіями життя)». В даній роботі «характеристики особистості», «риси особистості», «особистісні характеристики», використовуються як слова синоніми, відповідно до перекладу і є усталеними виразами. Дані по рисам особистості доповнюються даними по актуальним копінг-стратегіям, резилієнсу, балам по RNQ-9, та WHO-5.

За McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (1996) до характеристик особистості в моделі «Великої п'ятірки» належать: екстраверсія, сумлінність, доброзичливість, нейротизм, відкритість. Згідно De Fruyt, F., Van De Wiele, L., & Van Heeringen, S.(2000) існують зв'язки між п'ятьма факторами в моделі «Великої п'ятірки» та моноаміноергічною активністю(стр.450) і, ще що нейробіологічна основа є фундаментом для прояву риси серед головних особистісних вимірів(там само, стр. 442), що існує певна стабільність конфігурацій особистості серед різних вибірок(там само, стр.450). Риси особистості переважно успадковуються і є майже незмінними. Детальніше про риси особистості в моделі «Великої

п'ятірки», їх опис та протилежні до них риси в таблиці.(див. Додатки). Риси характеру, на противагу, наприклад чесність, доброта ґрунтуються на переконаннях, вимагають певних обставин для того, щоб проявитись. Вони можуть змінюватись, однак вимагають для цього значного зусилля.

Існує позиція дослідників, що особистісні риси є стабільними через накопичення певних видів взаємодій і гнучкими в сенсі, що суттєві індивідуальні відмінності всередині особистості, пов'язані з поведінкою людини, залежать від ситуативних та внутрішніх обставин, (Fleeson 2001; 2004), як цитують Jayawickreme, E., Forgeard, M., & Blackie, L. E. (2015). Такі риси особистості, які Kalisch et al. називає «резилієнс-провідними», можуть допомогти у формуванні гнучкого та більш позитивного стилю переосмислення за Jayawickreme et al.(2015), як цитується у Kalisch et al. (2015). Наприклад, відкритість до досвіду, екстраверсія та доброзичливість(гіпотетичні «резилієнс-провідні» риси передбачають адаптивні наслідки в результаті труднощів (Linley & Joseph 2004), як цитує Kalisch et al. (2015). Також вводять поняття «*резилієнс-провідна особистість*», маючи на увазі риси особистості, які є передумовою певних способів подолання труднощів, а також «*механізму резилієнсу*», маючи на увазі протективні фактори, наприклад проактивний копінг, який і виступає «механізмом резилієнсу». В нашій роботі ми погоджуємось з даним підходом до проблематики. Вони потребують подальшого дослідження у зв'язку з можливістю впливу особистісних станів на психічний добробут Jayawickreme et al.(2015), як цитується у Kalisch et al. (2015). Поточне дослідження має на меті з'ясувати які рівні прояву рис особистості з «Великої п'ятірки» у студентів-психологів відповідають резилієнс-провідним.

Люди по різному відновлюються після стресу чи травмуючих подій. Відомо, що специфічні характеристики особистості пов'язані з вразливістю та відновленням після стресу (van der Werff et al., 2013). В основі цієї різноманітності відновлення знаходяться індивідуальні психологічні особливості, що зумовлені попереднім досвідом, індивідуальними копінг-

навичками, непрямими ланцюговими реакціями, які пов'язані з досвідом і тим, як людина впоралась з ним, та досвідом, що слідував за ним, згідно Rutter, (1999).

В дослідженнях проведених (Friborgetal.,2005; Campbell-Sills et al., 2006, як цитує van der Werff et al., 2013) було з'ясовано, і сформульовано поняття профілю *резильєнтної особистості*. Специфічне поєднання характеристик складалось з низького рівня нейротизму, високого рівня екстраверсії та сумлінності, та окрім цього, досить високих рівнів відкритості та доброзичливості. Це узгоджується з нашою гіпотезою дослідження, однак ми додатково вивчаємо копінги, що їх динамічно може використовувати особа для прояву певних рис особистості.

Індивідууми, що здобули високі бали по шкалах сумлінності, екстраверсії та доброзичливості більш схильні мати безпечне і стабільне середовище з підтримуючими соціальними стосунками, що також призводить до успішної адаптації до стресу (Friborg et al.,2005; Daniels et al.,2012) як цитує van der Werff et al., (2013).

В групі студентів-психологів, що взяли участь у опитуванні у нашому дослідженні, були люди віком 17-50 років. Припускаємо, що вони могли стикатись з труднощами малозабезпеченості, соціо-політичних, економічних і військових несприятливих ситуацій в Україні, а також мати індивідуальний досвід травми розвитку чи переживання травматичних подій зважаючи на історичні події. Наявний травматичний досвід у студентів, не є у фокусі поточного дослідження, але і його вплив на поточний рівень резильєнсу неможливо виключити.

Діти та дорослі по різному реагують на стрес, однак механізми його подолання закладаються і розвиваються протягом життя. В той час, як деякі розвивають психічні розлади, інші можуть демонструвати резильєнс, а треті ставати сильнішими в результаті дії стресу. Rutter, M. (2001) виділяє серед протективних механізмів резильєнсу 5 груп: 1) ті, що зменшують індивідуальний вплив факторів ризику; 2) ті, що зменшують негативні ланцюгові реакції; 3) ті, що стимулюють само-цінність та самоефективність; 4) ті, що відкривають

позитивні можливості; та окремо 5) позитивний когнітивний процесінг негативного досвіду.

Дослідники Gárriz, M., Gutiérrez, F., Peri, J. M., Baillés, E., & Torrubia, R. (2015). вважають, що характеристики особистості пояснюють одну сьому варіативності копінг-стратегій, і що базові копінг стратегії та осі особистості є спільними. Подібне переконання зумовило підбір досліджуваних явищ та опитувальників у нашій роботі.

Резилієнс пов'язують з великою кількістю психологічних характеристик, до яких відносять позитивний та негативний афекти, як описують Lü, W., Wang, Z., Liu, Y., & Zhang, H. (2014), широкі можливості копінгу (Fredrickson & Joiner, 2000), розбудовою ресурсних систем через позитивні емоції і досягнення кращого емоційного благополуччя, репресивним копінгом (Bonanno, 2007), як цитує Wiley (2013).

Згідно Ungar, M. (2015), індивідуальні характеристики, як темперамент, нейрофізіологія, генетичні фактори, когнітивні навички, інтелект є предикторами позитивного розвитку дитини, але кумулятивний вплив індивідуальних рис є менш визначальним у результатах розвитку дитини, ніж системні фактори, наприклад, сім'я, школа, спільнота.

Резилієнс і характеристики особистості з моделі «Великої п'ятірки» між собою пов'язані, про що свідчать дані досліджень. Campbell-Sills, L., Cohan, S. L., & Stein, M. B., (2006) вказують на негативну кореляцію Нейротизму і резилієнсу, та позитивну кореляцію таких рис як Сумлінності та Екстраверсії з резилієнсом. Відомо з метааналізу Connor-Smith, J. K., & Flachsbart, C.,(2007) про слабку кореляцію між характеристиками особистості та копінг-механізмами в широкому значенні(залученість/незалученість), однак підтверджено, що всі п'ять рис особистості є предикторами специфічних стратегій, наприклад, Екстраверсія та Усвідомленість більше передбачають поведінкові стратегії вирішення проблем та когнітивного реструктурування. З рисою Нейротизм пов'язані такі стратегії, щоб впоратись з проблемою – думки про бажане «а

якби», уникання, копінги-фокусовані на емоціях, однак, як і при Екстраверсії – пошук підтримки. Риси особистості можуть виступати предикторами копінгів у юних людей, у людей, які під впливом стресу, а також більше у тих групах, де вимірювали диспозиційний копінг. (Там само, 2007).

Група дослідників Shi, M., Liu, L., Wang, Z.Y., & Wang, L. (2015) вивчала як резилієнс може бути посередником між п'ятьма характеристиками особистості та тривожними розладами у студентів-медиків у Китаї. Екстраверсія не значно корелювала напряду з тривожними симптомами, однак коли резилієнс виступав медіатором, то екстраверсія значно починала корелювати з симптомами тривоги. Резилієнс несуттєво корелював з нейротизмом, і у ролі медіатора також не було виявлено кореляцій. Хоча резилієнс негативно корелював з симптомами тривоги. Таким чином, резилієнс є значним медіатором зв'язку доброзичливості, сумлінності та відкритістю з симптомами тривоги (Там само, 2015). В нашому дослідженні досліджуватиметься чи матиме резилієнс медіаторний вплив на симптоми депресії та психічний добробут, як між собою корелюватимуть досліджувані явища і посередництвом яких копінгів.

За Oshio, A., Taku, K., Hirano, M., & Saeed, G. (2018), серед популяції, коефіцієнт кореляції рівня прояву риси резилієнсу з шкалою Екстраверсії та шкалою Сумлінності становив 0,40 та -0,4 з шкалою Нейротизмом. Основні складові елементи загального резилієнсу становлять вищі рівні само-контролю та мотивації щодо досягнення результатів, вищий рівень позитивних емоцій та залучення в соціальну активність, та вищий рівень емоційної стабільності або нижчого рівня негативних емоцій, що припускаємо, є наслідком прояву певного профілю рис особистості. Згідно цього ж дослідження, резилієнс як риса, сам по собі є протективним фактором перед обличчям нещастя, завжди пов'язаним з Екстраверсією, Сумлінністю, Доброзичливістю, Відкритістю та емоційною стабільністю (або нижчим рівнем Нейротизму). Дані метааналізу які використовували різні шкали для виміру характеристик особистості та рівня прояву риси резилієнсу свідчать, що незалежно від того, які основи лежать у шкалах вимірювання резилієнсу, серед усіх досліджень, що вивчають рису

резилієнс постійність коефіцієнтів кореляції зберігається і вдається отримати єдині значення(Там само, 2018).

Згідно Oshio et al(2018), визначення під-характеристик, і функції кожної з цих суб-характеристик може бути корисним в пошуках супер-фактору резилієнсу, та ретельнішого вивчення цього суперфактору. Висновки цього дослідження свідчать про необхідність досліджень резилієнсу з різних боків - як одинарний фактор чи як мультифакторну модель і як характеристику особистості, яку можна спостерігати у кожної людини на континуумі, незалежно від обставин їхнього життя.

Дослідження David Watson, Brock Hubbard(1996) описує зв'язки між адаптаційними стилями та рисами особистості у п'ятифакторній моделі: нейротизм найбільш інтенсивно пов'язаний з пасивними та неефективними копінг-механізмами; сумлінність постає як сильний предиктор копіngu, одночасно пов'язаний з активними та проблемо-фокусованими стратегіями; екстраверсія менш сильно пов'язана з копіngом, але корелює з пошуком соціальної підтримки, позитивним пересмисленням і зростанням, та проблемо-фокусованим копіngом. Статистично значущий зв'язок з відкритістю і копіng стратегіями не вдалось встановити. Проте, широко трактуючи цю рису, можна передбачити, що вона об'єднує в собі гнучке, творче та інтелектуально вишукане вирішення проблем. Доброзичливість слабо пов'язана з копіngами(Там само). В нашому дослідженні ми шукатимемо, як пов'язані між собою риси особистості з моделі «Великої п'ятірки» з копіngами та рівнем прояву резилієнсу.

2.3.Резилієнс та зв'язок з копіngами

Згідно словника APA (© 2018 American Psychological Association Dictionary of Psychology) копіng це – *«використання когнітивних та поведінкових стратегій для того, щоб керувати вимогами ситуації, коли вони оцінюються як обтяжливі чи такі, що перевищують ресурси або щоб зменшити негативні емоції і конфлікт, викликаний стресом»*. Згідно словника APA(Там само,2018),

копінг-стратегії «*типово залучають усвідомлений та прямий підхід до проблем*». В даній роботі поняття копінг та копінг-стратегія використовуються як синоніми і усталені вирази.

Folkman and Lazarus (1980, 1985) виділили 2 основних стратегії копінгу: проблемно орієнтована, що спрямована на джерело стресу, та емоційно-орієнтована, що відображає спроби впоратись з думками та емоціями, що пов'язані зі стресором, як цитує Litman, J. A. (2006).

Згідно нашої теоретичної моделі, копінг-стратегії можуть служити механізми для досягнення високого рівня резилієнсу. Окрім цього, досягнутий чи не досягнутий рівень резилієнсу, пов'язаний з досвідом подолання чи невдалим подоланням стресових обставин може служити підтримуючим фактором на користь вибору певних стратегій подолання. Є дослідження, що вивчають як між собою пов'язані певні стратегії копінгу та резилієнс. Наприклад, група дослідників Li, W. W., & Miller, D. J. (2017). з'ясувала, що у осіб з низьким рівнем резилієнсу проактивний копінг може значно впливати на добре психічне здоров'я. Connor and Davidson, (2003) вважають, що резилієнс може бути способом виміру ефективності стрес-копінг здатності.

Копінги, які людина обирає, тісно пов'язані з особистістю і відповідними її характеристиками. За Carver et al. (1989), деякі риси особистості можуть бути передумовою того, що деякі люди роблять вибір на користь певного виду копінгу. Mancini, A. D., & Bonanno, G. A. (2009) описують, що залежно від того, як людина сприймає ситуацію стресу – як виклик чи як загрозу, від цього і залежить копінг-стратегія, яку буде обирати людина.

Численними дослідницькими групами проводились аналізи структури копінг-стратегій, серед яких Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984), Carver et al. (1989) та інші. В даній роботі ми послуговуємось теоретичною моделлю щодо копінг-механізмів від авторів опитувальника копінг-стратегій, що орієнтовані на проблему(COPE) Carver et al. (1989), а також даними що представлені в таблиці(див. Додатки), розробленій Litman (2006).

За Litman (2006), авторами було виділено наступні фактори, що стосуються індивідуальних копінг-рішень(в результаті факторного аналізу):1) перший фактор – фокус на проблемі; 2) другий фактор містить шкали, що переважно стосуються емоційного фокусу, однак сюди увійшла і первинно розроблена як проблемо-фокусована шкала – стриманість, самовладання; 3) третій фактор відображає пошук підтримки для поради або вираження емоцій; 4) четвертий фактор пов'язаний з униканням проблеми, емоцій і думок, що виникають у зв'язку з нею.

У цій роботі, згідно Carver et al. (1989, pp. 268–270), активний копінг – *«це процес активних дій з метою усунути або обійти стресор, або пом'якшити його вплив. Активний копінг включає ініціацію прямих активних дій, збільшення зусиль людини і намагання оволодіти ситуацією крок за кроком»*.

Важливо відмітити, що надання переваги одному з копінг-стилів під час стресу не виключає можливості використання іншого, так і обох разом. Вибір однієї дії чи стратегії копінгу залежить від унікального досвіду людини щодо подолання проблем(Tennen, Affleck, & Armeli, 2000).

Оптимізм і позитивне переосмислення несприятливого досвіду може сприяти розвитку довготривалого резилієнсу за Sherrer, (2011), як цитує Franklin, T. B., Saab, B. J., & Mansuy, I. M. (2012). Пасивні копінг стратегії, такі як поведінкове уникнення, заперечення, уникання конфліктів, пригнічення емоцій забезпечує лише короткотривалий резилієнс до стресу(Там само, 2012).

2.4. Резилієнс та зв'язок з психічним здоров'ям та добробутом

Згідно словника APA(2018), психічний добробут – *«стан щастя та задоволеності, з низьким рівнем дистресу, загалом добрими фізичним та психічним здоров'ям, світоглядом та доброю якістю життя»*.

Резилієнс позитивно корелює з позитивними індикаторами, такими як задоволеність життям, позитивний афект (Abolghasemi & Varaniyab, 2010; Karairmak, 2010), як цитує Hu et al. (2015). Психічний добробут може розглядатись як позитивний наслідок резилієнсу так і водночас як фактор, що

підвищує рівень резилієнсу. Дослідження вказують на існування зв'язку між резилієнсом і психічним добробутом (Diener et al.(2017), як цитує Rettger, M. B. (2018). В цьому дослідженні також вивчатимуться зв'язки резилієнсу з рівнем психічного добробуту.

Дослідження резилієнсу через розуміння копінгів може мати клінічне значення, оскільки дані пілотних досліджень свідчать, що програми промоції резилієнсу покращують копінг-стратегії, спрямовані на самоефективність та загальний стан психічного добробуту, за Millear et al. (2008).

Згідно словника APA, психічне здоров'я – *«стан психіки, що характеризується емоційним добробутом, добрим поведінковим пристосуванням, відносно вільні від тривоги та симптомів розладу і можливістю встановлювати конструктивні стосунки та могли впоратись з звичними вимогами та стресами життя»*.

Багато емпіричних досліджень виявили, що резилієнс як риса негативно корелює з депресією, тривогою, негативним афектом (Abiola & Udofia, 2011; Burns & Anstey, 2010; Fredrickson, Tugade, Waugh, & Larkin, 2003), як цитує VanLandingham, H. B. (2017). В цьому дослідженні вивчатимуться зв'язки особистісних особливостей резилієнсу і симптомів депресії(показників PHQ-9), як опосередкованого показника психічного здоров'я. Щодо нашого дослідження, припускаємо, що рівень психічного здоров'я(PHQ-9), як фактор, що може спричинювати розвиток та постійне підтримування резилієнсу за рахунок проблемо-орієнтованих копінг стратегій, а також може бути пов'язаний з відсутністю резилієнсу, або його виснаженістю(наприклад, при відсутності достатніх ресурсів в даний момент). Слід, відмітити, що може бути розвиток резилієнсу та симптомів депресії одночасно.

Деякі дослідники, а саме Vaishnavi, S., Connor, K., & Davidson, J. R. (2007) вважають резилієнс показником психічного здоров'я та потенційно показником, що характеризує покращення психічного та фізичного здоров'я.

В нашому дослідженні ми вивчаємо показники рівня депресії у студентів, як одного з частих розладів і трактуємо його як один з опосередкованих показників психічного здоров'я. Чим вищі бали по шкалі PHQ-9, важчі симптоми депресії і нижчий рівень психічного здоров'я. Визначення показників депресії важливе для розуміння того, яка траєкторія руху забезпечується через копінги як механізми резилієнсу – висхідна (до психічного добробуту) чи низхідна (до розладу).

2.5. Резилієнс у студентів

Період студентства може бути етапом підвищеного ризику для розвитку патології пов'язаної зі стресом. Під час навчання з'являються унікальні і часто досить тривалі стресові фактори, що стосуються навчального процесу, що мають властивість циклічно повторюватись, зокрема, академічні фактори, соціальна взаємодія, професійні випробовування і його кумулятивні значення. Окрім того, сучасна тенденція до навчання протягом життя передбачає, що студентом може бути людина в будь-якому віці, соціальному та сімейному статусі, а також, що навчання часто поєднується з професійною діяльністю, іншими активностями та ролями. Це може сприяти одночасному виконанню багатьох справ і призводити до виснаження психічних ресурсів, копінг моделей, тривалого внутрішнього конфлікту. Завдяки дослідженням Galatzer-Levy, I. R., Burton, C. L., & Bonanno, G. A. (2012), відомо, що через поєднання різних стресових факторів студентство може також бути часом підвищеної вразливості для впливу потенційно травматичних подій. Більшість студентів схильні пристосовуватись до цих обставин за допомогою дуже різноманітних способів, які допомагають уникнути або лише незначно розвинути психопатологію пов'язану зі стресом, по завершенню навчання. Дослідження копінгів підказують, що можливість бути гнучким у виборі копінг-реакцій при зустрічі з стресом дозволяють досягнути вищого рівня резилієнсу. Гнучкі копінги корелюють з розвитком резилієнсу (Там само, 2012). В цьому дослідженні ми також очікуємо, що вищий рівень резилієнсу буде пов'язаний з широким спектром копінгів, і переважатимуть орієнтовані на подолання проблеми.

Навчальний період є сприйнятливим і для розвитку особистого резилієнсу через вибір і практику певних копінгів і стратегій взаємодій. Студенти у нашій вибірці представляють людей з різних вікових категорій. Окрім того, саме навчання триває від 2х до 6 років, що є тривалим періодом, що включає постійні стресові ситуації, що кумулюються і зростають по інтенсивності. Студент є частиною студентської спільноти, на нього може впливати рівень спільнотного резилієнсу, може з'являтися пов'язане з цим відчуття приналежності.

Окрім усього вищезазначеного, варто відмітити загальний низький соціоекономічний статус українського суспільства, корупцію і нестабільність, часті політичні, економічні та соціальні кризи та періоди відновлення(економічні кризи, революції 2004,2014 років, військові події на сході України та анексія Криму), що безсумнівно впливають на формування рис особистості, копінг механізмів та резилієнсу групи людей, що увійшли у вибірку.

Література свідчить про високу поширеність психічних розладів таких як депресія та тривожний розлад серед молодих дорослих людей. Університетське життя передбачає багато змін в житті студентів, і вважається стресовим фактором. Окрім того, є багато викликів, та еустресових та позитивних подій. Згідно(Vaez & LaFlamme, 2008; Voelker, 2003), серед загальних стресорів є труднощі у середовищі, втрата або зменшення попередніх мереж підтримки, нові та зростаючі академічні навантаження, необхідність створювати нові стосунки з одногрупниками, викладачами, зростання особистої відповідальності у побуті та управлінні фінансами, необхідність самоосвіти тайм-менеджменту, як цитує Galatzer-Levy et al(2012).

Група авторів Sargent, Crocker, & Luhtanen(2006), вказують, що стресові фактори, що часто мають місце у житті студентів, мають руйнівний вплив на психічне здоров'я студентів. Паралельно зростає наукове визнання і стресу, що може впливати на появу психопатології серед студентів, і ризиків для впливу потенційно травмуючих подій (LaLande & Bonanno, 2011; Vrana & Lauterbach, 1994) як цитується в Galatzer-Levy et al.,(2012). Окрім того, навчання на

психологічному факультеті також може спричиняти стрес, пов'язаний з непростими професійними викликами.

Висновок до розділу 2.

В даному дослідженні проводилось вивчення взаємозв'язків між рівнем резилієнсу, копінг-стратегіями, особистісними характеристиками в моделі «Великої п'ятірки», а також психічним добробутом та здоров'ям (PHQ-9), які представлені в графічному зображенні авторської *інтегративної теоретичної моделі* (Додаток Д), що ґрунтується на моделі G.Richardson та P.Waite (2002). Для нашої теоретичної моделі ми обрали інтегративний підхід, згідно якого риси особистості вважаємо індивідуальними внутрішніми факторами, що є передумовою появи риси резилієнсу; копінг стратегії вважаємо динамічними механізмами резилієнсу, (втілюють процес його досягнення та підтримання), здобуття високого рівня резилієнсу вважаємо наслідком цього процесу і можливим медіатором для досягнення психічного добробуту або підтримання відновлення при психічному розладі. Для цього ми проводили вивчення наступних явищ: 1) характеристик особистості в п'ятифакторній моделі; 2) копінг- стратегії студентів психологів, які, на нашу думку, або: а) виступають механізмами досягнення та підтримання резилієнсу, або б) унеможливають його досягнення в) є нейтральними щодо рівня резилієнсу; 3) рівня резилієнсу студентів- психологів; 4) рівень психічного добробуту у студентів-психологів, та медіаторною посередницькою роллю резилієнсу на його здобуття; 5) показників депресії (за допомогою опитувальника про стан здоров'я пацієнта PHQ-9); 6) суб'єктивний рівень вразливості, яка, як припускаємо, може робить особу чутливою до впливу стресу і появи резилієнсу.

РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ РЕЗИЛІЄНСУ, РИС ОСОБИСТОСТІ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

3.1. Методи та організація дослідження

В роботі використовувались загальнонаукові методи – аналіз, синтез, індукція, дедукція, моделювання. Пошук інформації здійснювався в наукових базах даних публікацій PubMed, GoogleScholar, Reserchgate англійською мовою по ключових словах: «resilience», «resiliency», «resilience & personality traits», «resilience & personality & coping», «resilience & personality traits & coping & students», а також українською мовою: «резилієнс», «резильєнтність» та «копінг», «копінг-стратегія», «копінг», «характеристики особистості», «риси особистості», «студенти».

Для проведення емпіричного дослідження була сформована вибірка серед українських студентів, які виявили бажання взяти участь. До вибірки увійшли студенти, що на момент дослідження навчались на психологічних факультетах різних університетів України. Для залучення учасників дослідження надсилались повідомлення з попередньою інформацією про тему та мету дослідження та згодою на участь у дослідженні і на обробку персональних даних. Дослідження було анонімним, з використанням шифрування. В дослідженні взяли участь 97 респондентів, віком від 17 до 50 років.

Емпіричне дослідження проводилось в 1 етап за допомогою онлайн-форми Google-forms©. До онлайн-форми також була внесена ознайомча інформація про тему і мету дослідження, а також вказано про можливість надіслати у відповідь дані по визначеному рівню резилієнсу та рекомендації по його покращенню. Перед кожним опитувальником повідомлялась інструкція щодо правил його заповнення.

На наступному етапі проводилась статистично-математична обробка даних відповідно до інструкцій кожного з опитувальників за допомогою програми Microsoft Excel. Розрахунок даних опитувальника по п'ятифакторній

моделі особистості по шкалам Екстраверсії, Доброзичливості, Сумлінності, Нейротизму, Відкритості була виконана за допомогою програми SPSS.21 та відповідного до наданого авторами синтаксису для програми SPSS. Статистично-математичне опрацювання даних проводилось за допомогою програми STATISTICA 12.5. При обробці даних застосовувалися **методи математичної статистики**: факторний аналіз, кореляційний аналіз, дискримінантний аналіз, порівняльний аналіз та методи описової статистики.

3.2.Методики дослідження

Серед шкал для визначення резилієнсу, як можливі для використання в даному дослідженні розглядались 10 шкал резилієнсу, порівняльна таблиця щодо яких знаходиться в Додатку.

В цьому дослідженні використовувалась класична форма Шкали Резилієнсу Коннора-Девідсона(CD-RISC-25) для дослідження загального рівня резилієнсу у студентів. Вона була обрана нами, через співвідношення кількості запитань та можливість виділення внутрішніх факторів, а отже і вивчення внутрішньої її структури і, відтак, особливостей резилієнсу.

Попри усі наукові дискусії, при порівнянні 15 шкал для вимірювання резилієнсу визнано, що Шкала резилієнсу Коннора-Девідсона є однією з найбільш високо оцінених шкал, серед використовуваних для досліджень резилієнсу методик, через свої психометричні характеристики. Водночас, всередині повномірної шкали міститься коротша версія опитувальника, а саме - CD-RISK-10, що характеризується більшою концептуальною чіткістю (Campbell-Sills & Stein, 2007) виділяється лише 1 фактор – резилієнс. За Tomyn, A. J., & Weinberg, M. K. (2018). розробка цього інструменту є теоретичним проривом, оскільки дозволяє провести межу між сприйняттям резилієнсу та актуальної поведінки у відповідь на стрес. Однак для даного дослідження ми були зацікавлені у розгорнутих особливостях резилієнсу, тому використали повну шкалу резилієнсу.

Шкала резилієнсу Коннора-Девідсона(Connor & Davidson, 2003) була розроблена як опитувальник для самостійного заповнення, з наголосом на аспект можливості чи здатності до успішного копінгу(справитись) з труднощами. Для розробки даної шкали використовувались теоретичні моделі життєстійкості(сильна обов'язковість чи цілеспрямованість, рішучість) та контроль; Kobasa, 1979), фактори, що захищають від психічних розладів за наявності тригерів у вигляді несприятливого життєвого досвіду; адаптивність до змін, особиста ефективність, почуття гумору та підтримка інших (Rutter, 1985); та позитивне пристосування внаслідок травматичного досвіду, як власне резилієнс (Lyons, 1991). Відображаючи кількість використаних теорій резилієнс визнано мультимісним конструктом (Connor & Davidson, 2003). Теоретичні засади, які увійшли у вимірювальну шкалу також відображають історію концепту і його мультимісність. Ця шкала розроблена для роботи в лікувальному процесі, однак і для виміру резилієнсу як риси. (Benetti & Kambouropoulos, 2006).

Загалом, резилієнс як риса досліджувалась (Connor & Davidson, 2003; Oshio et al., 2003; Wagnild & Young, 1993) для визначення особистісних характеристик та специфічних можливостей, що властиві тим, хто може успішно справитись з дуже стресовою подією в житті, як цитує Oshio et al. (2018).

Варто відмітити, що подібно до відсутності єдності в розумінні концепту, так і нема єдиної думки щодо методик для вимірювання рівня резилієнсу. Автори, Windle, G., Bennett, K. M., & Noyes, J. (2011) що досліджували і порівнювали між собою властивості існуючих методик визнають, що «золотого стандарту» тесту для вимірювання резилієнсу на момент аналізу(2011) ще немає.

Вона була обрана нами серед інших шкал, завдяки одним з найвищих психометричних характеристикам, поруч зі скороченою версією(CD-RISC 10), яка дозволяє виділити лише 1 шкалу, тобто резилієнс, без урахування додаткових факторів, які виділяються при використанні повної шкали..

Опитувальник CD-RISK-25 було обрано через можливість виділити окремі фактори за допомогою шкали і таким чином дослідити особливості резилієнсу,

автори що представляють внутрішню структуру вважають, що ці дані можуть бути корисні для виявлення більш детальних аспектів резилієнсу Campbell-Sills, L., & Stein, M.B.(2007). Автори дослідження (Connor & Davidson, 2003), виділили 5 факторів - виміри – персональна компетентність, високі стандарти, сталість; довіра до своєї інтуїції, толерантність до негативних наслідків, зміцнюючий вплив стресів, позитивне прийняття змін та безпечні стосунки, контроль і духовні впливи, як цитується Salisu, I., & Hashim, N., (2017). Перший фактор виділений Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003), (запитання 24,12,11,25,10,23,17,16) відображає переконання у власній компетентності, високі стандарти, і наполегливість. Відомо, цей фактор становить найбільший відсоток дисперсії, як цитує Cassidy, S. (2016). Другий фактор(містить запитання 20,18,15,6,7,19,14) – віра в свою інтуїцію, толерантність до негативного афекту, та зміцнюючий вплив стресу, за Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Третій фактор(запитання – 1,4,5,2,8) відображає позитивне прийняття зміни та близькі стосунки. Четвертий фактор(запитання 22,13,21) пов'язаний з контролем. П'ятий фактор за Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003 (питання 3, 9) пов'язаний з впливом. Ці докладні дані ми наводимо у зв'язку з тим, що також досліджуємо внутрішню структуру резилієнсу у вибірці серед студентів-психологів.

Відомі дані про різну факторну структуру залежно від вибірки. Дослідники Lamond et al., (2009), повідомляють про відмінності у факторній структурі резилієнсу у людей старшого віку, тобто про певні особливості резилієнсу для певної групи людей. Цій групі вчених вдалось виділити 4 фактори у групі старших жінок. Цими факторами були (1) персональний контроль та орієнтованість на цілі, наполегливість, (2) адаптація і толерантність до негативного афекту, (3) лідерство та довіра до інтуїції, та (4) духовний копінг. Найбільшими предикторами CD-RISC балів були вищий рівень емоційного благополуччя, оптимізм, особиста оцінка свого старіння к успішного, соціальна залученість та менше когнітивних скарги.

Протягом деякого часу при вимірюванні резилієнсу виділяли різні фактори, цей підхід є предметом дискусії, і деякі дослідники не повністю

підтримують гіпотезу, що в шкалі можна виокремити п'ять вимірів конструкту, Patry, D., & Ford, R. (2016).

Однак, попри дискусію ми вважаємо, що дані фактори можуть свідчити про певні особливості резилієнсу у групі, яка прийняла участь в дослідженні.

Для даного дослідження використовувалась повномірною версія шкали, що вміщає 25 питань, що стосувались досвіду за минулий місяць, з варіантами відповідей по 5-бальній шкалі Лайкерта зі значеннями від «0»=зовсім невірно до «4»=майже завжди вірно. В даній роботі частково використовувався український варіант CD-RISK 10, що був наданий авторами шкали(перекладений іншою групою перекладачів). Для решти запитань було зроблено переклад з англійської на українську з допомогою двомовного перекладача – Батракової Юлії та затверджено перекладацьким бюро (див.Додатки).

Загальна кількість балів, яку можна отримати під час проходження опитування - від 0 до 100, де більша кількість балів означає вищий рівень резилієнсу, (Davidson JRT. Connor-Davidson Resilience Scale).

Шкала резилієнсу Коннора-Девідсона - опитувальник, розроблений для другої хвилі дослідження резилієнсу, згідно моделі резилієнсу G.Richardson та P.Waite (2002). Друга хвиля досліджень вивчала резилієнс як хаотичний процес здобуття реінтегративних навиків, а опитувальник в результаті вважається таким, що вивчає рису, що також призводить до плутанини, однак не заперечує його позитивних психометричних характеристик. Це може бути пов'язане з тим, що автори опитувальника не ставили собі за мету розробити і впровадити теоретичну модель конструкту і розробити під неї опитувальник. За Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003) опитувальник вимірює характеристики резилієнсу, однак не вимірює процес резилієнсу.

Ця шкала може бути використана як для вимірювання риси резилієнс, так і бути чутливою до інтервенцій, зокрема при розладах, спричинених зловживанням психоактивних речовин. Це робить перспективним її використання для замірів до і після втручання, що спрямовані на промоцію резилієнсу.

Для даного дослідження ми розглядали 7 опитувальників, що визначають риси особистості в моделі «Великої п'ятірки». Порівняльна таблиця знаходиться в Додатку Х.

Для дослідження особистих характеристик було обрано англійську версію п'ятифакторного опитувальника Big Five Inventory (BFI), John, O. P., Donahue, E. M., & Kentle, R. L. (1991); John, O. P., Naumann, L. P., & Soto, C. J. (2008); Benet-Martinez, V., & John, O. P. (1998) та російський переклад та даної методики для уточнення перекладу (Shchebetenko, S. (2014)). Дану методику серед інших було обрано за оптимальну кількість запитань та можливість виділення 5 необхідних шкал (Екстраверсії, Сумлінності, Доброзичливості, Нейротизму, Відкритості) для визначення провідних «резилієнс-провідних» рис. Для цього дослідження було виконано авторський переклад англійської версії опитувальника на українську.

Дана методика включає в себе 44 пункти-відповіді на запитання чи певна характеристика достатньо описує людину чи ні, наприклад, «Я є людиною, яка...», «Любить поговорити». Відповіді представлені за 5-бальною шкалою Лайкерта, де «1=Абсолютно не погоджуюсь», «5=Абсолютно погоджуюсь». В результаті отримуємо 5 шкал з основними полярними характеристиками, та описом ознак, що властиві для певної риси що представлені в таблиці, авторства John & Srivastava, (1999), (див.Додатки)

Ми розглянули 8 можливих опитувальників для визначення копінгу що представлені в порівняльній таблиці (див.Додатки). Для визначення копінг-стратегій в нашому дослідженні було обрано «Шкала копінг-орієнтацій щодо проблем, що переживаються», The COPE (Coping Orientation to Problems Experienced) Inventory (Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K., 1989) в розгорнутій версії, через велику кількість копінг-стратегій і можливість виділення факторів вищого порядку (проблемно, емоційно-сфокусовані копінги, «менш дієві», та інші), які, як ми припускаємо будуть корелювати з резилієнс. Перед використанням опитувальник був перекладений на українську мову.

За Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K.,(1989), дана методика може бути використана у 3-ох варіантах: 1) як опитувальник диспозиційних рис, в якому не зазначено часових обмежень, і запитання сформульовані з метою з'ясування, як людина діє зазвичай, коли потрапляє в стресову ситуацію; 2) варіант з часовим обмеженням, де респонденти вказують як часто застосовували певну реакцію протягом певного часу (наприклад, протягом 2х останніх тижнів); 3) версія, де респонденти вказують протягом певного періоду до теперішнього часу.

Опитувальник містить 60 запитань, що стосуються реакцій на стресову подію, які людина обирає зазвичай. Варіанти відповіді включають від 1 до 4, де: «1=Я зазвичай не роблю так взагалі»; «2=Я зазвичай рідко так роблю»; «3=Я зазвичай роблю так час від часу»; «4=Я зазвичай часто так роблю», за Carver, C. S. (2013).

В результаті опитування отримуємо звичні для цієї людини диспозиційні копінг орієнтації реакцій на стрес, що розподіляються за 15-ма шкалами: 1) Позитивне переосмислення і зростання; 2) Когнітивне уникнення проблеми; 3) Зосередження на емоціях та їх вираженні; 4) Використання інструментальної соціальної підтримки; 5) Активний копінг; 6) Заперечення; 7) Звернення до віри; 8) Гумор; 9) Поведінкове уникнення проблеми; 10) Стриманість, самовладання; 11) Використання емоційної соціальної підтримки; 12) Використання психоактивних речовин; 13) Прийняття; 14) Пригнічення конкурентної діяльності; 15) Планування.

Автори опитувальника (Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K.,1989) звертають увагу, що виділені копінг-стратегії не варто ділити на більш чи менш адаптивні. Автор рекомендує виділити фактори вищого порядку для групування певних копінг-стилів для використання їх як предикторів. Зокрема, поділ на емоційно-фокусований, проблемо-фокусований, «менш корисні» та «нові стратегії»(використання ПАР та гумору), як цитує Litman, J. A. (2006). Виділення спільних стратегій подолання на кшталт «емоційного копінгу» чи копінгу

«фокусу на проблемі» залежить від вибірки, що можна помітити у нашій вибірці студентів-психологів. Дане дослідження передбачає виконання такого завдання при аналізі зв'язків рівня резилієнсу з копінг-стратегіями у студентів з різних груп.

Для визначення актуального стану психічного здоров'я було обрано один з опитувальників, який був би валідним і міг би достовірно свідчити про наявність якогось з психічних розладів, з цією метою розглядалися HADS, PHQ-9, GAD-7. Вивчення важкості симптомів депресії відбувалось за допомогою «Patient Health Questionnaires» (PHQ-9), з метою трактувати отримані бали як опосередковані показники психічного здоров'я. Було обрано PHQ-9, через поширеність депресії як розладу та можливий зв'язок депресії з резилієнсом.

Для визначення стану психічного здоров'я був використаний Опитувальник про стан здоров'я (PHQ-9), перекладений на українську Українським Інститутом Когнітивно-Поведінкової терапії. Цей опитувальник PHQ-9 є складеним з 9 пунктів-питань модулем щодо вивчення важкості симптомів депресії, є частиною великого опитувальника про стан здоров'я, Kroenke, K., Spitzer, R. L., & Williams, J. B. (2001). Великий депресивний розлад діагностується, якщо 5 або більше з 9 симптомів, що є одночасно критеріями, присутні у більше ніж половині днів протягом останніх двох тижнів. Обов'язковим є симптом зниження настрою та ангедонія. В кожному запитанні респондент отримує від «0» («зовсім не турбували») до «3» балів («майже щоденно»), в сумі від 0 до 27. Додаткове питання «Якщо Ви відповіли позитивно на деякі пункти, оцініть, наскільки важко Вам було працювати, займатись домашніми справами або взаємодіяти з іншими людьми через ці проблеми?» не було включене в наше дослідження, оскільки не входило в предмет дослідження. Мета включення в дане дослідження – скринінг симптомів великого депресивного розладу, як такого, що має високу частоту і пошук медіаторного зв'язку резилієнсу з психічним здоров'ям (опосередковано через виявлення симптомів депресії).

Психічний добробут ми розглядаємо як один із адаптивних наслідків, який може досягатись завдяки резилієнс-провідним рисам, резилієнс механізмам, які виступають як копінги. Серед шкал і методик що свідчили би про психічний добробут ми розглядали Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWEBS), Ryff's Psychological Well-Being Scales(PWB), та WHO (Five) Well-Being Index, та зробили вибір на користь останнього у зв'язку з тим, що ці показники потрібні для представлення додаткових зв'язків. В даному дослідженні для дослідження добробуту респондентів було використано шкалу WHO-Wellbeing Index-5(1998), тобто Шкалу добробуту-5, в українському адаптованому перекладі. За Topp C, W, Østergaard S, D, Søndergaard S, Bech P(2015), шкала є валідним інструментом для визначення ментального добробуту, використовується для клінічних цілей, широко використовується в загальній медичній практиці, зокрема при діагностиці больового синдрому і пов'язаної з захворюваннями якістю життя. Містить 5 простих запитань які визначають суб'єктивне визначення рівня ментального добробуту і може використовуватись як для скринінгу депресії, так і для порівняння рівня психічного добробуту для різних груп.

3.3. Аналіз та інтерпретація отриманих даних

3.3.1. Внутрішня факторна структура резилієнсу у студентів-психологів

Вимірювання резилієнсу за допомогою повномірної Шкали резилієнсу Коннора-Девідсона-25 дає можливість провести факторний аналіз отриманих даних. Є дослідження внутрішньої факторної структури резилієнсу вже проводилось і вченим вдавалось виявляти певні особливі фактори, що властиві певним вибіркам. Шкала Connor-Davidson Resilience Scale містить 5 факторів за Connor and Davidson,(2003).

Це зумовило інтерес щоб дослідити цей аспект у нашому дослідженні. Після обробки даних ми отримали внутрішню факторну структуру резилієнсу, з метою вивчення особливостей прояву риси резилієнсу в даній вибірці.

При факторному аналізі даних шкали резилієнсу серед українських студентів-психологів було виділено 6 факторів. Перший фактор, включає 11 запитань шкали(4,10,11,12,15,16,17,21,22,23,24), свідчить про відчуття індивідуального контролю, сенсу, лідерську позицію та наполегливість у роботі для подолання труднощів, впевненість у власній компетентності. Даний фактор становить найбільший відсоток дисперсії(36%). Це фактор «рух вперед», що об'єднує в собі лідерство, компетентність, наполегливість. Лідерська позиція увійшла до цього фактору, разом з відчуттям сенсу і контролю у своєму житті свідчить про прийняття на себе відповідальності не лише за активну позицію щодо вирішення проблем, але і проактивну позицію та відповідальність за траєкторію свого життя, що співзвучно з ідеєю Yahuda (2014) про щоденне і поновлюване прийняття рішення «рухатись вперед», попри перешкоди, а а поряд з цим - контроль над своїми діями та ситуацією. Також це перегукується з стратегіями копінгу, які обирає група, студенти у якій обирають «проблемно-орієнтовані стратегії»(див. Кластерний аналіз) – активний копінг спрямований на подолання проблем, планувальна активність, відмова від відволікаючих активностей допомагають у використанні свого часу сфокусовано на проблему і проявляти наполегливість. Дана група осіб відволікається від прямого вирішення проблем лише на гумор щодо проблеми та звернення за порадою та допомогою у вирішенні проблем, що також є активними стратегіями. Окрім того, у другій групі, де вищий резилієнс, ніж у інших групах особам притаманні такі характеристики особистості як сумлінність та екстраверсія, що дозволяє припустити, що вони сумлінно беруться за ці стратегії копінгу, спрямованого на подолання і залучають інших для допомоги у вирішенні проблем. Припускаємо, що у нашій вибірці 4, 15, 21, 22 відповіді замість другого, третього, четвертого факторів, як у авторів, опинились в першому через те, що активні студенти

приймають активну позицію щодо свого навчання, здобуття компетенцій та можливостей змінювати своє життя та впливати на зміни в суспільстві.

Другий фактор, що нам вдалось виділити, містить 3 запитання(6,8,19), і свідчить про вміння бачити гумористичну сторону, толерантність до негативного ефекту(як у авторів) та швидко відновлюватись після стресу і негативних подій. Назва - фактор «емоційної адаптації та гумору». Становить 7% дисперсії. Припускаємо, що гумор як копінг стратегія може використовуватись особами як спосіб адаптації до негативних емоційних станів(страх, біль), і пришвидшувати відновлюваність після стресу та негативних подій. Для того, щоб зробити висновки щодо гумору слід враховувати який з типів гумору і в якому середовищі особа його використовує. Адже, відомо, що негативний(зокрема, агресивний гумор)корелює з низьким рівнем резилієнсу. Однак кореляція гумору і високого резилієнсу досить неоднозначно і потребує подальшого вивчення даної теми.

Третій фактор, виділений нами, включає 3 запитання(3,9,20), - свідчить про переконання в тому, що Бог або доля можуть допомогти, події мають причину та довіра до інтуїції, Назва -«фактор духовності». Становить 6% дисперсії. Припускаємо, що цей фактор свідчить про духовні цінності та практики, зокрема, звернення до віри, за допомогою яких особи могли когнітивно чи поведінково долати стресові чи травматичні події. З даних кластерного аналізу, ми знаємо, що ця копінг стратегія дещо переважає у 1 групі, однак вона є в межах загальної норми.

Четвертий фактор, включає 2 запитання(2,13), і свідчить про підтримуючі, безпечні стосунки та знання, куди можна звернутись за допомогою. Назва - фактор «підтримка близьких». Становить 5% дисперсії. Припускаємо, що близькі і підтримуючі стосунки створюють особам середовище та можливості для вирішення проблем та подолання стресу.

П'ятий фактор, включає 2 запитання(1,18)- здатність приймати складні та непопулярні рішення та адаптуватись. Фактор «Відважна адаптація». Становить

5% дисперсії. Припускаємо, що цей фактор може бути пов'язаний з активним копінгом.

Шостий фактор, включає 3 запитання(5,7,25), - стрес робить сильнішим, минулі успіхи вчать, пишаюся досягненнями. «Фактор зростання». Становить 4% дисперсії. Припускаємо, що цей фактор пов'язаний з копінгами: з активним копінгом, плануванням, ставлення до стресу як до посилюючого фактора, і тим, що минулі успіхи і досягнення, досвід успішного подолання проблем підтримують проблемо-орієнтовані копінг-стратегії.(посилання на Додаток – таблицю факторної структури).

Оскільки перший фактор охоплює більший відсоток дисперсії, то він є вирішальним у прояві резилієнсу, інші фактори мають менші відсотки дисперсії, проте їхня кількість(5), може свідчити про наявні додаткові підтримуючі чинники резилієнсу.

Вважаємо виділені перший та другий фактори, які описують найбільші відсотки дисперсії, можуть бути пов'язані з певними процесами формування громадянського суспільства в Україні, і необхідністю прийняття відповідальної та активної позиції. Отже, підсумовуючи отриману факторну структуру резилієнсу та дані, що ми отримали по копінгах, можна припустити, що рівень резилієнсу може виступати як індикатор наявних у людини ресурсів, за допомогою яких вона може долати стресову чи травматичну подію. Вивчення факторної структури резилієнсу може допомогти з'ясувати ключові елементи резилієнсу в певній групі та в подальшому визначати ефективність інтервенцій спрямованих на розвиток резилієнсу в цій даній групі.

3.3.2. Результати кореляційного аналізу резилієнсу, рис особистості, копінгів, психічного здоров'я та добробуту у студентів-психологів.

При проведенні кореляційного аналізу рівня резилієнсу та особистісних характеристик студентів-психологів з усієї вибірки було виявлено, що рівень резилієнсу корелює з усіма характеристиками особистості з моделі «Великої п'ятірки», зокрема найбільше з шкалою «Екстраверсії»($r=0.54, p=0,000$), та

шкалою «Сумлінність»($r=0,55, p=0,00$), та негативно корелює з шкалою «Нейротизм» ($r=-0,49, p=0,00$); дещо слабша кореляція рівня резилієнсу з шкалою «Відкритість»($r=0,29, p=0,03$), та «Доброзичливість»($r=0,21, p=0,035$). Отже гіпотеза про зв'язок резилієнсу з рисами екстраверсії та сумлінності підтвердилась.

Виявлення більш детальних зв'язків між аспектами рис особистості та особливостями резилієнсу потребують подальшого дослідження. Однак, широко трактуючи теоретичні дані з моделі нашого дослідження та емпіричні дані, то можемо висловити гіпотезу, що між сумлінністю та резилієнсом, є зв'язок в тому сенсі, що сумлінність є передумовою таких особливостей резилієнсу, як наполегливість, високі стандарти та індивідуальний контроль і ймовірно здобуттям компетентності внаслідок своїх дій. Екстраверсія ймовірно за рахунок активності, товариськості та рішучості, є фундаментом для таких аспектів резилієнсу як емоційна адаптація, гумор та підтримка близьких. Нейротизм ймовірно через високу чутливість до негативного ефекту і нестабільність є передумовою великої кількості стратегій для емоційної регуляції, застрягання в емоціях замість виконання дій, що спрямовані на вирішення проблеми. Відкритість може бути пов'язана з резилієнсом через такі аспекти Ідеї (цікавий), Фантазії (має розвинену уяву), Естетика (артистичний), Дії (такий, що має широке коло інтересів), Чуттєвість (такий, що легко захоплюється), Значення (оригінальний), що можуть проявлятися в механізмах резилієнсу у широкому колі інтересів, великій кількості ідей і активних, творчих і оригінальних діях, що спрямовані на вирішення проблем та втілення цих ідей, що можуть перегукуватись з такими особливостями резилієнсу, як впевненість в своїх силах та любов до викликів. Доброзичливість могла би бути пов'язана з резилієнсом через аспекти довіри(можливість пробачити), прямоту, однак дана проблематика потребує подальшого висловлення.

При проведенні кореляційного аналізу рівня резилієнсу та копінг стратегій студентів було виокремлено сильний позитивний зв'язки між високим рівнем «Резилієнсу» та «Позитивним переосмисленням та зростанням»($r=0,55, p=0,00$),

«Активним копінгом»($r=0,63, p=0,00$) та «Плануванням»($r=0,6, p=0,00$). Це може свідчити, що людина, яка обирає когнітивно позитивне переосмислення стресової події та зростання завдяки ній, поведінково – планування наступних кроків і активне втілення їх в життя і такий когнітивно-поведінковий підхід допомагає розвивати вищий рівень резилієнсу; резилієнс, як постійно підтримуване і поновлюване рішення і дії «рухатись вперед» підтримують ці ментальні та поведінкові копінг-механізми.

Позитивні зв'язки середньої сили виявлено між рівнем «Резилієнсу» та «Використанням інструментальної соціальної підтримки»($r=0,31, p=0,00$), «Зверненням до віри»($r=0,24, p=0,16$), «Гумором»($r=0,29, p=0,03$) та «Пригніченням конкурентної діяльності» ($r=0,3, p=0,02$). Це може свідчити про підтримуючі стосунки, духовний фактор, гумор як стратегію переосмислення стресу і спосіб впоратись з негативними емоціями, створюючи новий позитивний контекст, однак і збережений фокус на вирішенні проблеми. Також виявлено негативну кореляцію між рівнем «Резилієнсу» та «Поведінковим уникненням проблем»($r=-0,46, p=0,00$)(високий рівень резилієнсу з низьким рівнем використання «Поведінкового уникнення») та помірної сили негативний зв'язок між «Когнітивним уникненням»($r=-0,27, p=0,06$) (чим менше «когнітивне уникнення» тим вищий «резилієнс»), «Запереченням»($r=-0,32, p=0,01$)(чим вищий резилієнс тим менше заперечення), «Використанням психоактивних речовин»($r=-0,24, p=0,15$)(чим вищий резилієнс тим нижче використання ПАР), що підтверджує, що люди з вищим рівнем резилієнсу приймають активну позицію щодо вирішення проблем у своєму житті з метою здобуття контролю та компетенцій, замість використання стратегій для емоційної регуляції, що спрямовані на самозаспокоєння і не мають добрих адаптивних наслідків.

Рівень резилієнсу негативно корелює з показниками психічного здоров'я, тобто балами по «PHQ-9»($r=-0,5, p=0,00$), позитивно корелює рівнем психічного добробуту, балами по «WHO»($r=0,62, p=0,00$). Чим вищі бали по шкалі PHQ-9 тим більше виражені симптоми депресії, а отже тим нижчий рівень психічного здоров'я. Вважаємо, що резилієнс постає чинником підтримання психічного

здоров'я, добробуту, резилієнс є також і підсумком прояву характеристик особистості через копінг стратегії і пов'язаний з специфічним поєднанням проблемно-орієнтованих копінгів, що дозволяють здобути психічне здоров'я та добробут та його підтримати.

3.3.3. Особистісні особливості резилієнсу у студентів-психологів з різними копінг-стратегіями

Для репрезентативності групи студентів, що навчаються на психологічному факультеті для проведення кластерного аналізу було проведено стандартизацію масиву даних.

З метою розподілу групи досліджуваних на підгрупи з різними копінг-механізмами ми провели кластерний аналіз методом К -середніх(K-means), щоб виділити групи студентів, які використовують різні копінг-стратегії. В результаті було усіх досліджуваних було кластеризовано на 3 кластери.

У перший кластер увійшли студенти-психологи, що використовували велику кількість різних копінг-стратегій, без надання суттєвої переваги якомусь одному. Широке коло використовуваних копінгів може свідчити про етап апробації стратегій, що люди в цій групі ще не визначились з стратегіями, або вони ще не є стійкими чи типовими для певних ситуацій. Назва групи – «студенти, які не визначились».

У другий кластер увійшли студенти психологи, що більше ніж учасники з інших груп використовували активний копінг, пригнічення конкурентної діяльності та планування, а також менше, ніж у інших двох групах, використовували заперечення, використовували поведінкове уникнення проблеми. Назва групи – «студенти з стратегіями проблемно-орієнтованого копінгу».

У третій кластер увійшли студенти психологи, що використовували, у порівнянні з іншими групами, більше стратегії когнітивного та поведінкового уникнення проблеми, використання психоактивних речовин, та менше, ніж інші дві групи, позитивного переосмислення та зростання, менше активний копінг,

пригнічення конкурентної діяльності та планування. Назва – «студенти з неефективним вирішенням».

В результаті проведення дискримінантного аналізу ми бачимо, що кластеризація першої групи коректна на 100%, кластеризація другої групи коректна на 94%, кластеризація третьої групи коректна на 94%. До першої групи увійшло 47, до другої – 33, і до третьої – 17 студентів.

Результати дискримінантного аналізу дали нам змогу отримати інформацію про коректність включення показників копінг-стратегій, які свідчать, що на їхній підставі дискримінантний аналіз здійснено коректно.

Цими значимими показниками для поділу студентів-психологів на 3 різні групи були копінг-стратегії: «Використання психоактивних речовин» ($\lambda = 0,14$, $F=17,2$ при $p<0,00$), «Використання емоційної соціальної підтримки» ($\lambda=0,10$, $F=3,35$, при $p<0,03$), «Звернення до віри» ($\lambda=0,10$, $F=4,63$, при $p<0,01$), «Гумор» ($\lambda=0,10$, $F=3,28$, при $p<0,04$), «Заперечення» ($\lambda = 0,1$, $F=4,01$, при $p<0,02$), «Пригнічення конкурентної діяльності» ($\lambda=0,11$, $F=5,6$, при $p<0,005$). Дані результати можуть свідчити, що деякі стратегії, більше ніж інші пов'язані з об'єднанням студентів у певні групи.

Вживання психоактивних речовин, як стратегія полегшення емоційних реакцій різко відрізняє третю групу студентів, разом з низьким показником пригнічення конкурентної діяльності, що може свідчити, що для виокремлення цієї групи важливими є спільні показники, що допомагають зняти емоційну напругу, і уникнути безпосереднього вирішення проблем, розподіляючи свій час на різні відволікаючі справи. Результатом цього є відсутність особистісного зростання та зростання компетенцій. Показник звернення до віри є об'єднуючим показником для першої групи. Для другої групи важливим для виокремлення є показник пригнічення конкурентної діяльності, що проявляється фокусом на вирішенні проблеми.

3.3.4. Результати порівняльного аналізу резилієнсу в залежності від копінгів, рис особистості, показників психічного добробуту та показників психічного здоров'я(ознак депресії) у студентів-психологів

Для порівняння груп між собою було виконано порівняльний аналіз Шеффе(Sheffe test). Розподіл у групах за показниками копінг стратегіях представлено в таблиці(див.Додатки).

Студенти з групи 2, «з переважанням проблемно – орієнтованих копінг-стратегій» демонструють вищі показники на основі порівняльного аналізу за шкалами: «Використання інструментальної соціальної підтримки» (M=13 при $p<0,05$), «Активний копінг» (M=13,9 при $p<0,05$), «Гумор» (M=11,8 при $p<0,05$), «Пригнічення конкурентної діяльності» (M=11,5 при $p<0,05$), «Планування» (M=14 при $p<0,05$), «Екстраверсія» (M=3,6 при $p<0,05$), «Сумлінність» (M=3,59 при $p<0,05$), «Резилієнс»(M=74, при $p<0,05$) бали по шкалі «Психічного добробуту» (M=15,9 при $p<0,05$) у порівнянні з групою 1 «студенти, які не визначились з копінгом» та групою 3 «неефективною стратегією». Студенти, що більш схильні до екстраверсії та сумлінності, долають труднощі за допомогою цілеспрямованих та активних дій/планів щодо подолання, зосереджуючи свої емоційні та когнітивні ресурси на проблемі, відволікаючись лише на гумор над труднощами та використанням порад та підтримки близьких та друзів. Ці копінги є для цієї групи стратегіями для досягнення вищого рівня резилієнсу, та вищих балів по шкалі психічного добробуту.

Студенти з групи, «які не визначились», демонструють вищі показники, у порівнянні з студентами групи «з переважанням проблемно-орієнтованих копінг-стратегій» і групи «неефективного вирішення» по шкалах: «Позитивне переосмислення та зростання» (M=11,56 при $p<0,05$), «Заперечення»(M=8,13 при $p<0,05$), «Звернення до віри» (M=9,54 при $p<0,05$), «Стримання,

самоконтроль»($M=10,86$ при $p<0,05$), «Прийняття»($M=11,09$ при $p<0,05$). Припускаємо, що в даній групі, студенти, знаходяться в деякій боротьбі між запереченням та прийняттям труднощів, при чому прийняття досягається завдяки самоконтролю. Вважаємо, що прийняття, утримання від дій та звернення до віри можуть виступати, як позиція смирення та шлях до позитивного переосмислення та зростання.

Студенти з групи 3 «неефективного вирішення» демонструють вищі показники, ніж групи «з переважанням проблемно-орієнтованих копінг-стратегій» і групі студентів «які не визначились» по шкалах: «Когнітивне уникнення» ($M= 11,27$ при $p<0,05$), «Зосередження на емоціях та їх вираженні» ($M=14,11$ при $p<0,05$), «Поведінкове уникнення проблеми» ($M=9,27$ при $p<0,05$), «Використання емоційної соціальної підтримки» ($M= 13,83$ при $p<0,05$), «Використання психоактивних речовин» ($M=9,66$ при $p<0,05$), «Нейротизм» ($M=3,82$ при $p<0,05$), найвищі бали в опитувальнику «PHQ-9»($M=16,33$ при $p<0,05$). Вважаємо, що риса особистості нейротизм(чи емоційна нестабільність), що може проявляти себе інтенсивним переживанням і нетолерантністю до негативних емоцій(страху, болю) є передумовою використання стратегій, що спрямовані на емоційну регуляцію, зокрема прямо є відображенням цього, наприклад зосередження на емоціях та їх вираженні, використання емоційної соціальної підтримки з метою швидшого полегшення цих емоцій. Безпосереднє зіткнення(когнітивне чи поведінкове) з проблемою призводить до повторного переживання неприємних емоцій, тому студенти в цій групі звертаються до стратегій когнітивного та поведінкового уникнення. Використання психоактивних речовин є також стратегією для зменшення негативного афекту, яка, як і інші з вищезгаданих стратегій не є ефективною стратегією для подолання стресової ситуації та для здобуття компетентності. Результуючим наслідком тут виступають більш вищі показники депресії, таким чином через ці стратегії людина замість розвивати резилієнс розвиває симптоми депресії. Слід зауважити, що депресія може паралельно розвиватись з резилієнсом, можливо

стимулюючи розвиток хронічного резилієнсу. Однак, коли симптоми депресії досягають значного рівня, то для побудови резилієнсу людина більше не має ресурсів. Дані порівняльного аналізу знаходяться в таблиці.(див. Додаток).

3.3.5. Результати кореляційного аналізу рівня резилієнсу, психічного здоров'я та добробуту студентів-психологів в залежності від копінг-стратегій.

Шкала «Резилієнсу», позитивно корелює з шкалою «Прийняття» ($r=0,31$, $p<0,05$) та показниками психічного добробуту «WHO-5» ($r=0,53$, $p<0,05$) у учасників, що увійшли до групи 1 - «студенти, що не визначились». Припускаємо, що для студентів, які знаходяться у виборі стратегій подолання стресу та механізмів резилієнсу, важливим є копінг прийняття ситуації, що дозволяє прийняти рішення рухатись в перед і на даному етапі забезпечує психічний добробут для студентів цієї групи. (див.Додатки).

Рівень «Резилієнсу» негативно корелює з «Поведінковим уникненням проблеми» ($r=-0,52$, $p<0,05$) та показниками «PHQ-9». ($r=-0,46$, $p<0,05$) у учасників, що увійшли до групи 2 - «студенти з стратегіями проблемно-орієнтованого копіngu». Студенти, які не застосовують копінг поведінкове уникнення, підвищують свій рівень резилієнсу та психічного здоров'я за рахунок використання активного вирішення проблем, з якими стикаються. Замість когнітивного уникнення, вони ретельно обдумують та планують як вирішити проблему. Замість поведінкового уникнення вони активно і цілеспрямовано здійснюють дії, серії дій, спрямованих на подолання проблем, не зупиняються на невдалих спробах, випробовуючи можливі способи подолання в напрямку і утримуючи собі як ціль – вирішення проблем. Окрім того, вони не відволікають себе розвагами, психоактивними речовинами, іншою когнітивною та поведінковою активністю, що не допомагають у вирішенні проблем, що безумовно спрямовує увесь ресурс людини на вирішення проблеми і це може допомогти у доланні стресових ситуацій як для вирішення проблеми так і для зростання і набуття досвіду, якщо проблему не вдалось вирішити за допомогою

цих активних дій. Окрім здійснення цілеспрямованої діяльності щодо подолання проблем, вони використовують гумор над цією ситуацією, що допомагає побачити її збоку, та шукають серед свого оточення людей, які стикались з подібними труднощами і звертаються до них за інструментальною підтримкою і таким чином впливають на свій рівень резилієнсу. Ці особи менш сфокусовані на своїх емоціях, зокрема мають вищу толерантність до негативних емоцій, що дозволяє їм використовувати більше ресурсу в цілях вирішення проблеми. (Див. Додаток X)

«Резилієнс» позитивно корелює з використанням копінгу «Використання емоційної соціальної підтримки» ($r=0,5$, $p<0,05$) у учасників, що увійшли до групи 3 «студенти з неефективним вирішенням», що може свідчити про низьку толерантність до негативних емоцій, залучення оточення для проживання цих емоцій, однак і відсутність просування у напрямку вирішення проблеми. (Див. Додаток X).

3.3.6. Результати факторного аналізу – структурна модель копінг-стратегій студентів психологів

З метою виявлення у учасників трьох груп зв'язків між копінгами та резилієнсом, особистісними характеристиками, показниками психічного здоров'я та добробуту було проведено факторний аналіз. Після проведення факторного аналізу у кожному кластері у кластері «студенти з стратегіями проблемно-орієнтованого копінгу» ми отримали 2 фактори. Перший фактор включає в себе шкалу «Нейротизм» (-0,77), бали по шкалі «PHQ-9» (-0,84), рівень «Резилієнсу» (0,58), WHO-5 (0,82). Перший фактор пояснює 47,5% дисперсії, він об'єднує низький рівень нейротизму, тобто емоційну стабільність, низькі бали по важкості симптомів депресії та вищі показники резилієнсу та психічного добробуту. Назва – «механізм резилієнсу». Нейротизм виступає фундаментом для резилієнсу, а психічний добробут і відсутність симптомів депресії – наслідком прояву нейротизму та резилієнсу. Другий фактор включає шкали «Екстраверсія» (0,70), «Доброзичливість» (0,51), «Сумлінність» (0,73),

«Відкритість»(0,80), рівень «Резилієнсу»(0,56). Другий фактор пояснює 14% дисперсії. Назва- «відкрита активна взаємодія». Цей фактор пов'язує в собі вихідні риси особистості, що є передумовою активної діяльності та соціальних взаємодій резилієнсу. Беручи до уваги факторний аналіз усіх даних та виділені фактори, можемо підсумувати, що емоційна стабільність є основною появи копінг-стратегій що дозволяють розвивати резилієнс, і як наслідок, психічний добробут і зменшувати показники по симптомах депресії. Окрім цього, сумлінність, екстраверсія, доброзичливість та відкритість є фундаментальними характеристиками особистості, що є передумовою використання проблемо-орієнтованих копінг-стратегій як механізми досягнення та підтримання резилієнсу.

Для учасників 1 кластеру «не визначились» можна виділити 3 фактори. Перший фактор включає шкалу «Нейротизм»(-0,67), бали по шкалі «RNQ-9»(-0,86), бали по шкалі «WHO-5»(0,71). Перший фактор пояснює 32% дисперсії і свідчить про загальну тенденцію зв'язків між низьким нейротизмом, психічним здоров'ям та добробутом. Назва - «емоційна стабільність та психічне здоров'я». Даний фактор демонструє загальну тенденцію зв'язків нейротизму та психічного здоров'я та добробуту, якщо немає медіації за рахунок резилієнсу. Другий фактор включає шкалу «Екстраверсія»(0,85), «Резилієнс»(0,5), шкалу «Відкритість»(0,77). Назва – «соціальна активність». Другий фактор пояснює 19% дисперсії свідчить про зв'язки резилієнсу та соціальною взаємодією та відкритістю до досвіду. Широко трактуючи цей фактор, припускаємо, що це додатково свідчить про етап становлення копінг-механізмів, який виходить з рис екстраверсії та відкритості, які проявляють себе різними копінгами, однак і рухом вперед. Третій фактор включає шкалу «Сумлінність» (0,87), «Резилієнс» (0,53). Назва – «наполегливість у досягненнях». Третій фактор пояснює 15,79% дисперсії і пояснює постійність намагань у підтриманні резилієнсу. Вважаємо, що сумлінність є одною з фундаментальних рис, що визначає розвиток резилієнсу.

Для учасників 3 кластеру «неефективне вирішення», можна виділити 2 фактори. До першого фактору належать шкала «Екстраверсія»(0,85), «Сумлінність»(0,84), «Відкритість»(0,81) та рівень «Резилієнсу»(0,82). Назва – «низька активна взаємодія», може свідчити про те, що низькі рівні прояву цих характеристик особистості пов'язані з низьким рівнем резилієнсу, ймовірно через копінг-стратегії, які не призводять до вирішення проблем, досягнення цілей та здобуття компетентності, а спрямовані лише на зняття емоційної напруги та досягнення полегшення. Перший фактор пояснює 38% дисперсії. До другого фактору увійшли шкала «Доброзичливість»(0,73), «Нейротизм»(-0,58), «РНQ-9» (-0,74), «WHO-5»(0,79). Другий фактор пояснює 28% дисперсії. Назва - «стабілізація за рахунок доброзичливості». Ймовірно доброзичливість та емоційна нестабільність пов'язана з певним типом соціальної взаємодії, пов'язаному з довірою і покладанням надій на інших, який походить з доброзичливості і призводить до поганого стану психічного здоров'я чи, навпаки, добробуту.

3.3.7. Результати факторного аналізу резилієнсу, особистісних характеристик, копінг стратегій, рівня психічного добробуту, рівня психічного здоров'я у студентів-психологів

В результаті проведеного факторного аналізу всієї сукупності даних було виділено 7 факторів(Додаток – рис.1 Графічне представлення критерію кам'янистого насипу).

Згідно отриманих даних, найбільше з першим фактором пов'язані шкала «Активний копінг»(0,84), «Пригнічення конкурентної діяльності»(0,65), «Планування»(0,81), рівень «Резилієнсу»(0,57). Перший фактор пояснює 24% загальної дисперсії. Назва – «Ефективне подолання». Припускаємо, що він може свідчити про те, що вищий резилієнс пов'язаний з фокусом на розв'язанні проблеми та умінням відмовитись від відволікаючої діяльності, активним і ретельним плануванням, послідовною активною діяльністю, спрямованою на подолання стресу. Здобутий досвід підсилює переконання у власній компетентності у вирішенні проблем, і створюється самопідтримуючий цикл резилієнсу(«планування-подолання-відновлення-здобуття компетентності»). А

також свідчить про зв'язок між проблемо-орієнтованим копінгом та резилієнсом і підтвердження однієї з наших гіпотез.

З другим фактором пов'язані шкали «Зосередження на емоціях та їх вираженні»(0,77), «Використання інструментальної соціальної підтримки»(0,74) та «Використання емоційної соціальної підтримки»(0,83). Даний фактор пояснює 11,6 % дисперсії. Назва фактору - «емоційна регуляція через стосунки». Що свідчить про те, що під час стресу при усвідомленому переживанні сильних емоцій і зосередженні на них студенти-психологи активно залучають інструментальну та емоційну підтримку серед близьких, знайомих. Такий підхід ймовірно сприяє емоційній регуляції, розвитку підтримуючих стосункам, однак не спричиняє вирішення проблеми і не призводить до вирішення проблем, незначно впливає на здобуття компетенцій подолання стресу та не пов'язане з розвитком резилієнсу. Ці копінги входять до групи емоційно-орієнтованих копінгів, згідно нашої теоретичній моделі і не спрямовані на досягнення чи підтримання резилієнсу.

З третім фактором пов'язані шкали «Когнітивне уникнення проблеми»(0,61), «Заперечення»(0,58), «Поведінкове уникнення проблеми»(0,54), «Стриманість, самовладання»(0,69), «Прийняття»(0,71). Назва «фактор утримання/уникання», пояснює 9,9% загальної дисперсії. Широко інтерпретуючи цей фактор можна припустити, що проходячи через процес заперечення-прийняття проблеми людина намагається стримувати себе від поспішних кроків, намагається уникнути роздумів про проблему та поведінки, що допомагає вирішити її, таким чином вона не вчиться долати стресову ситуацію і не здобуває відчуття самоефективності, власної компетентності, однак може відчувати певний рівень контролю над своєю поведінкою, але не ситуацією. Ці копінг-механізми належать до груп емоційно-орієнтованих копінгів та «менш ефективних» копінгів за класифікацією Carver(1989).

З четвертим фактором пов'язані шкали «Доброзичливість»(0,56), «Нейротизм»(0,59), бали по «РНҚ-9» (0,84) та показники психічного добробуту

- бали по шкалі «WHO-5»(0,8). Пояснює 6,8 % загальної дисперсії. Широко описуючи даний фактор можемо вважаємо, що риса нейротизм, що характеризує емоційну нестабільність(тобто такі аспекти особистості як Тривожність (напружена особа), Ворожість (дратівлива особа), Депресивність (незадоволена особа), Невпевненість (сором'язлива особа), Імпульсивність (людина настрою), Вразливість (непевнена особа)) пов'язана з доброзичливістю(такі аспекти як Довіра (людина, яка може пробачити), Прямота (простий), Альтруїзм («тепла» людина), Догідливість (поступливий, з яким можна домовитись), Скромність (непоказний), Чутливість (чуйний)), з показниками психічного здоров'я та добробуту. Що можна трактувати як емоційну нестабільність, можливість в доброзичливий спосіб виражати свої потреби та межі та зв'язок з станом психічного здоров'я та добробуту. Назва - «баланс за рахунок доброзичливості». Можна висловити гіпотезу про те, що такий баланс відображає досягнення емоційної стабільності за рахунок пошуку емоційної соціальної підтримки та доброзичливості, які не забезпечують вирішення проблем, і тому є механізмом досягнення короткотривалого балансу, й, можливо резилієнсу, однак не може виступати шляхом здобуття компетентності, тому що є неефективним вирішенням проблем.

З п'ятим фактором пов'язані шкали «Вік»(0,53), «Позитивне переосмислення і зростання»(0,68), та «Звернення до віри»(0,85). Пояснює 6,62% загальної дисперсії. Можемо припустити, що цей фактор – «мудрість» свідчить, що з віком люди за допомогою звернення до віри, та духовного досвіду здатні переосмислити стресові та негативні події протягом життя та духовно зростати завдяки ним, здобуваючи життєву мудрість.

З шостим фактором пов'язані екстраверсія(0,51) та відкритість до досвіду (0,82). Пояснює 5,86% дисперсії. Назва «відкритість до досвіду спілкування». Люди, що більш відкриті до пізнання також схильні до того, щоб бути відкритими до активного самопізнання та самовираження через активне спілкування зі знайомими та в своїй спільноті, а також до залучення інших до своїх ідеї, фантазій.

До сьомого фактору відносяться вразливість(0,51) та гумор(0,8). Пояснює 4,16% дисперсії. Назва – «гумор над вразливістю». Цей фактор може свідчити про те, що люди, як схильні вважати себе вразливими частіше вдаються до гумору у стресових чи несприятливих обставинах, обираючи гумор для прийняття своєї вразливості. Також можна вважати, що гумор є творчим процесом і вираження свого творіння – жарту може призводити до деякої вразливості, так як людина очікує відповіді оточення.

3.3.Висновки до розділу 3

В результаті проведеного емпіричного дослідження можна підсумувати, що у порівнянні з іншими групами у групі з більш високим рівнем прояву резилієнсу є зв'язки з Екстраверсією, Сумлінністю, копінгами: активного копінгу, гумору, пригнічення конкурентної діяльності, планування, використання інструментальної соціальної підтримки (тобто мають схильність до обрання копінгів, що сфокусовані на вирішення проблем) а також вищими ніж у інших групах показниками психічного добробуту. Водночас дані осіб з групи з найвищим показником резилієнсу демонструють негативну кореляцію з нейротизмом, поведінковим та когнітивним уникненням проблем, стриманістю, використанням психоактивних речовин, запереченням, та мають найнижчі бали по RNQ-9. Таблиці знаходяться в Додатках.

ВИСНОВКИ:

Організуючи це дослідження ми провели теоретико-методологічний аналіз літератури щодо резилієнсу і його зв'язку з рисами особистості, копінг-стратегіями, і доповнили коротким оглядом психічного добробуту та психічного здоров'я(в цій роботі - показники рівня важкості симптомів депресії) та виокремили чому важливо провести це дослідження серед студентів. В роботі було зібрано різні варіанти концепцій резилієнсу. Після проведеного аналізу літератури було сформовано припущення про значимі взаємні зв'язки між досліджуваними явищами.

Для того, щоб описати як між собою пов'язані резилієнс, риси особистості з моделі «Великої п'ятірки», копінги, психічний добробут та показники психічного здоров'я, було створено інтегративну теоретичну модель, що відображає використовувані методологічні та теоретичні положення. Дана модель була спробою об'єднати деякі концептуальні підходи до резилієнсу з рисами особистості, що групуючись у певні профілі, можуть виступати резилієнс-провідними характеристиками, з копінгами, що можуть слугувати механізмами досягнення та підтримання резилієнсу, стратегіями прояву рис особистості, та з психічним добробутом та показниками психічного здоров'я, які постають адаптивним наслідком.

За результатами отриманих даних та проведеного факторного аналізу по шкалі резилієнсу вдалось виокремити та дослідити внутрішню структуру резилієнсу у українських студентів-психологів, яка свідчить про певні особливості резилієнсу і передбачає 6 факторів – «рух вперед», «емоційна адаптація та гумор», «духовність», «підтримка близьких», «відважна адаптація», «зростання».

За даними емпіричного дослідження нам вдалось підтвердити припущення, що існують взаємозв'язки рівня резилієнсу з різними копінг-стратегіями, що є проблемно-орієнтованими, рисами особистості – сумлінністю та екстраверсією та психічним добробутом та показниками важкості симптомів

депресії(як опосередкованих показників психічного здоров'я) у студентів-психологів.

В результаті проведеного емпіричного дослідження ми отримали дані, що підтверджують зв'язок резилієнсу і рис особистості, таких як екстраверсія ($r=0,54$, $p=0,00$), сумлінність($r=0,55$, $p=0,00$), нейротизм($r=-0,49$, $p=0,00$); резилієнс і копінгів - позитивне переосмислення і зростання ($r=0,55$ $p=0,00$), активний копінг, планування ($r=0,6$, $p=0,00$); резилієнс і психічного добробуту, ($r=0,62$ $p=0,00$); резилієнс і показників важкості симптомів депресії(PHQ-9) ($r=-0,5$ $p=0,00$). При розподілі за переважаючими копінг механізмами ми також отримали схожі дані, що проблемно-орієнтовані копінг-стратегії пов'язані з резилієнсом.

Одержані результати можуть мати значиме наукове значення як визначення резилієнсу у групі українських студентів та практичне значення для освітнього процесу, громадського психічного здоров'я в академічному секторі. Наприклад, можуть бути використані як показники вихідного рівня перед впровадженням в освітній процес інтервенцій, що спрямовані на покращення резилієнсу, психічного добробуту та психічного здоров'я.

До сильних сторін дослідження можна віднести: досить велику вибірку студентів-психологів(97 студентів), до якої ввійшли студенти різного віку, різних учбових закладів що забезпечує репрезентативність вибірки та достовірність результатів; актуальність дослідження в Україні; добрий теоретично-методологічний аналіз та підтвердження гіпотези

До слабких сторін та обмежень дослідження слід віднести: в дослідженні брали участь лише студенти психологічних факультетів; використання онлайн-форм для самостійного заповнення; обмеження щодо достовірності отриманих результатів у зв'язку з використанням адаптованого перекладу опитувальників.

СПИСОК ПОСИЛАНЬ

- Гусак, Н., Чернобровкіна, В., Чернобровкін, В., Максименко, А., Богданов, С., & Бойко, О. (2017). Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс:[посібник з проведення тренінгу].
- Кучук, Е. А. (2016). От стресса к резилиенсу. *Журнал неврологии им. БМ Маньковського*, (1), 72-76.
- Кравчук, С. Л. (2018). Особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія "Психологічні науки"*, 1(1), 99-105.
- Кравчук, С. (2018). Особливості психологічної пружності та життєстійкості особистості як чинників запобігання негативним наслідкам воєнного конфлікту. *Психологічні виміри культури, економіки, управління: науковий журнал*, 11, 156-164.
- Лисенко С.М., Бобровнікова К.Ю., Дмитрук В.І., Адаменко А.С.(2017). Хмельницький національний університет. Метод забезпечення живучості комп'ютерних систем в корпоративних мережах на основі самоадаптивності.
- Олефір В. (2019). Копінг як медіатор у відношеннях особистісних ресурсів та вигоряння студентів. *Вісник ХНПУ імені ГС Сковороди" Психологія"*, (59), 92-107.
- Ткач. Б. (2018). Нейропсихологічна корекція основних форм девіантної поведінки. *Psychological journal*, 14(4), 234-248.
- Хамініч О.М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. Вип. 6. Том 2. 2016. С.160-165. URL:http://pj.kherson.ua/file/2016/psychology_06/ukr/part_2/30.pdf (дата звернення 25.04.2019).*

- Ющенко, І. М. (2015). Резилієнтність дитини в парадигмі ресурсного підходу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені ТГ Шевченка*. Чернігів, 302-306.
- Aburn G, Gott M, Hoare K (2016) What is resilience? An integrative review of the empirical literature. *J Adv Nurs*. doi:[10.1111/jan.12888](https://doi.org/10.1111/jan.12888)
- Benet-Martinez, V., & John, O. P. (1998). Los cinco grandes across cultures and ethnic groups: Multitrait multi-method analyses of the Big Five in Spanish and English. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 729-750.
- Bonanno, G. A., Rennie, C., & Dekel, S. (2005b-про траєкторію). Self-enhancement among high-exposure survivors of the September 11th terrorist attack: Resilience or social maladjustment? *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 984-998. doi: 10.1037/0022-3514.88.6.984
- Bonanno, G. A., Romero, S. A., & Klein, S. I. (2015). The temporal elements of psychological resilience: An integrative framework for the study of individuals, families, and communities. *Psychological Inquiry*, 26(2), 139-169
- Campbell-Sills, L., & Stein, M. B. (2007). Psychometric analysis and refinement of the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 20(6), 1019-1028.
- Campbell-Sills, L., Cohan, S. L., & Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour research and therapy*, 44(4), 585-599.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267–283.
- Carver, C. S. . (2013) . COPE Inventory. Measurement Instrument Database for the Social Science. Retrieved from www.midss.ie

- Cassidy, S. (2015). Resilience building in students: the role of academic self-efficacy. *Front. Psychol.* 6:1781. doi: 10.3389/fpsyg.2015.01781
- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): a new multidimensional construct measure. *Frontiers in psychology*, 7, 1787. Directorate of Psychology and Public Health, University of Salford, Salford, UK
- Coping. (2019). American Psychological Association, In *APA dictionary of psychology*.(2018) Retrieved from <https://dictionary.apa.org/coping>
- Coping strategy.(2019).American Psychological Association,In *APA dictionary of psychology*.(2018) Retrieved from <https://dictionary.apa.org/coping-strategy>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.
- Connor-Smith, J. K., & Flachsbart, C. (2007). Relations between personality and coping: a meta-analysis. *Journal of personality and social psychology*, 93(6), 1080.
- Cunningham, M., Francois, S., Rodriguez, G., & Lee, X. W. (2018). Resilience and coping: An example in African American adolescents. *Research in Human Development*, 15(3-4), 317-331
- Davidson, J. (2015). Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) Manual.
- Davydov, D. M., Stewart, R., Ritchie, K., & Chaudieu, I. (2010). Resilience and mental health. *Clinical psychology review*, 30(5), 479-495.
- De Fruyt, F., Van De Wiele, L., & Van Heeringen, C. (2000). Cloninger's psychobiological model of temperament and character and the five-factor model of personality. *Personality and individual differences*, 29(3), 441-452
- Dias, C., Feng, J., Sun, H., yi Shao, N., Mazei-Robison, M. S., Damez-Werno, D., ... & Liu, X. (2014). β -catenin mediates stress resilience through Dicer1/microRNA regulation. *Nature*, 516(7529), 51. doi: 10.1038/nature13976. [rRK]

- Franklin, T. B., Saab, B. J., & Mansuy, I. M. (2012). Neural mechanisms of stress resilience and vulnerability. *Neuron*, 75(5), 747-761.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.neuron.2012.08.016>
- Galatzer-Levy, I. R., Burton, C. L., & Bonanno, G. A. (2012). Coping flexibility, potentially traumatic life events, and resilience: A prospective study of college student adjustment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(6), 542-567. DOI:10.1521/jscp.2012.31.6.542
- Gárriz, M., Gutiérrez, F., Peri, J. M., Baillés, E., & Torrubia, R. (2015). Coping strategies within a personality space. *Personality and Individual Differences*, 80, 96-100.
- Gupta, A., Love, A., Kilpatrick, L. A., Labus, J. S., Bhatt, R., Chang, L., ... & Mayer, E. A. (2017). Morphological brain measures of cortico-limbic inhibition related to resilience. *Journal of neuroscience research*, 95(9), 1760-1775.
- Halfon, N.; Forrest, C.B. The emerging theoretical framework of life course health development. In *Handbook of Life Course Health Development*; Halfon, N., Forrest, C.B., Lerner, R., Faustman, E., Eds.; Springer: Cham, Switzerland, 2018; pp. 19–43.
- Hermans, E. J., & Fernández, G. (2015). Heterogeneity of cognitive-neurobiological determinants of resilience. *Behavioral and Brain Sciences*, 38.
- Hu, T., Zhang, D., & Wang, J. (2015). A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Personality and Individual Differences*, 76, 18-27.
- Hutnik, N., Smith, P., & Koch, T. (2016). Using cognitive behaviour therapy to explore resilience in the life-stories of 16 UK centenarians. *Nursing open*, 3(2), 110-118.
- Iadipaolo, A. S., Marusak, H. A., Paulisin, S. M., Sala-Hamrick, K., Crespo, L. M., Elrahal, F., ... & Rabinak, C. A. (2018). Distinct neural correlates of trait resilience within core neurocognitive networks in at-risk children and adolescents. *NeuroImage: Clinical*, 20, 24-34.

- Jayawickreme, E., Forgeard, M., & Blackie, L. E. (2015). Personality science, resilience, and posttraumatic growth. *Behavioral and Brain Sciences*, 38(e105), 33.
- John, O. P., Donahue, E. M., & Kentle, R. L. (1991). The Big Five Inventory-- Versions 4a and 54. Berkeley, CA: University of California, Berkeley, Institute of Personality and Social Research.
- John, O. P., Naumann, L. P., & Soto, C. J. (2008). Paradigm shift to the integrative big-five trait taxonomy: History, measurement, and conceptual issues. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 114-158). New York, NY: Guilford Press.
- John, O. P., & Srivastava, S. (1999). [The Big-Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives](#). In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (Vol. 2, pp. 102–138). New York: Guilford Press.
- Kalisch, R., Müller, M. B., & Tüscher, O. (2015). A conceptual framework for the neurobiological study of resilience. *Behavioral and brain sciences*, 38.
- Kautz, M., Charney, D. S., & Murrough, J. W. (2017). Neuropeptide Y, resilience, and PTSD therapeutics. *Neuroscience letters*, 649, 164-169.
- Kong, F., Ma, X., You, X., & Xiang, Y. (2018). The resilient brain: psychological resilience mediates the effect of amplitude of low-frequency fluctuations in orbitofrontal cortex on subjective well-being in young healthy adults. *Social cognitive and affective neuroscience*, 13(7), 755-763.
- Kroenke, K., Spitzer, R. L., & Williams, J. B. (2001). The PHQ-9: validity of a brief depression severity measure. *Journal of general internal medicine*, 16(9), 606-613.
- Lamond, A. J., Depp, C. A., Allison, M., Langer, R., Reichstadt, J., Moore, D. J., ... & Jeste, D. V. (2008). Measurement and predictors of resilience among community-dwelling older women. *Journal of psychiatric research*, 43(2), 148-154.

- Lee, J. H., Nam, S. K., Kim, A. R., Kim, B., Lee, M. Y., & Lee, S. M. (2013). Resilience: a meta-analytic approach. *Journal of Counseling & Development, 91*(3), 269-279.
- Li, W. W., & Miller, D. J. (2017). The impact of coping and resilience on anxiety among older Australians. *Australian Journal of Psychology, 69*(4), 263-272.
- Litman, J. A. (2006). The COPE inventory: Dimensionality and relationships with approach-and avoidance-motives and positive and negative traits. *Personality and Individual differences, 41*(2), 273-284
- Luthar, S. S. (1993). Methodological and conceptual issues in research on childhood resilience. *Journal of Child psychology and Psychiatry, 34*(4), 441-453.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development, 71*(3), 543-562.
- Lü, W., Wang, Z., Liu, Y., & Zhang, H. (2014). Resilience as a mediator between extraversion, neuroticism and happiness, PA and NA. *Personality and Individual Differences, 63*, 128-133.
- Mancini, A. D., & Bonanno, G. A. (2009). Predictors and parameters of resilience to loss: Toward an individual differences model. *Journal of personality, 77*(6), 1805-1832. doi:10.1111/j.1467-6494.2009.00601.x.
- Masten, A. S. (2001). *Ordinary magic: Resilience process in development*. *American Psychologist, 56*, 227–238. <http://dx.doi.org/10.1037//0003-066X.56.3.22>
- Masten, A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child development, 85*(1), 6-20.
- Masten, A., & Barnes, A. (2018). Resilience in Children: Developmental Perspectives. *Children, 5*(7), 98.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (1996). Toward a new generation of personality theories: Theoretical contexts for the five-factor model. In J. S. Wiggins

(Ed.), *The five-factor model of personality: Theoretical perspectives* (pp. 51-87). New York: Guilford.

Mental Health(2019).American Psychological Association, In *APA dictionary of psychology*.(2018) Retrieved from [https://dictionary.apa.org/mental-health\(2018\)](https://dictionary.apa.org/mental-health(2018))

Milliar, P., Liossis, P., Shochet, I. M., Biggs, H., & Donald, M. (2008). Being on PAR: Outcomes of a pilot trial to improve mental health and wellbeing in the workplace with the Promoting Adult Resilience (PAR) program. *Behaviour Change*, 25(4), 215-228.

O'Leary, V. E., & Ickovics, J. R. (1995). Resilience and thriving in response to challenge: An opportunity for a paradigm shift in women's health. *Women's Health*, 1(2), 121-142.

Oshio, A., Taku, K., Hirano, M., & Saeed, G. (2018). Resilience and Big Five personality traits: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 127, 54-60. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.01.048>

Padesky, C. A., & Mooney, K. A. (2012). Strengths-based cognitive-behavioural therapy: A four-step model to build resilience. *Clinical psychology & psychotherapy*, 19(4), 283-290.

Patry, D., & Ford, R. (2016). *Measuring Resilience as an Education Outcome – Appendix*. Toronto: Higher Education Quality Council of Ontario.

Personality trait.(2019)American Psychological Association, In *APA dictionary of psychology*.(2018) Retrieved from [https://dictionary.apa.org/personality-trait\(2019\)](https://dictionary.apa.org/personality-trait(2019))

Resilience.(2019).American Psychological Association,In *APA dictionary of psychology*.(2018) Retrieved from <https://dictionary.apa.org/resilience>

Rettger, M. B. (2018). Finding the silver lining: How positive psychology can help you use critical feedback to flourish.

Richardson, G. E., & Waite, P. J. (2002). Mental health promotion through resilience and resiliency education. *International Journal of Emergency Mental Health*, 4(1), 65-76.

- Rutter, M. (1999). Resilience concepts and findings: Implications for family therapy. *Journal of family therapy*, 21(2), 119-144.
- Rutter, M. (2001). Psychosocial adversity: Risk, resilience and recovery. *The context of youth violence: Resilience, risk, and protection*, 13-41.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2003). Flourishing under fire: Resilience as a prototype of challenged thriving. *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*, 15-36.
- Salisu, I., & Hashim, N. (2017). A critical review of scales used in resilience research. *IOSR Journal of Business and Management*, 19(4), 23-33.
- Sargent, J. T., Crocker, J., & Luhtanen, R. K. (2006). Contingencies of self-worth and depressive symptoms in college students. *Journal of social and clinical psychology*, 25(6), 628-646.
- Schultze-Lutter, F., Schimmelmann, B. G., & Schmidt, S. J. (2016). Resilience, risk, mental health and well-being: associations and conceptual differences.
- Shchebetenko, S. (2014). "The best man in the world": Attitudes toward personality traits. *Psychology. Journal of Higher School of Economics*, 11(3), 129-148. Retrieved from http://psy-journal.hse.ru/data/2015/02/24/1090738157/Shchebetenko_3_2014_129_148.pdf
- Shi, M., Liu, L., Wang, Z.Y., & Wang, L. (2015). The Mediating Role of Resilience in the Relationship between Big Five Personality and Anxiety among Chinese Medical Students: A Cross-Sectional Study. *PloS one*.
- Smith, B.W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008), The Brief Resilience Scale: Assessing the ability to bounce back, *International Journal of Behavioral Medicine*, 15 (3), 194-200.
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European journal of psychotraumatology*, 5(1), 25338. DOI: [10.3402/ejpt.v5.25338](https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338)

- Tennen, H., Affleck, G., Armeli, S., & Carney, M. A. (2000). A daily process approach to coping: Linking theory, research, and practice. *American psychologist*, 55(6), 626. 152(2-3), 293-297.
- Thomas, L. J., & Asselin, M. (2018). Promoting resilience among nursing students in clinical education. *Nurse education in practice*, 28, 231-234.
- Tomyn, A. J., & Weinberg, M. K. (2018). Resilience and subjective wellbeing: A psychometric evaluation in young Australian adults. *Australian Psychologist*, 53(1), 68-76.
- Topp C, W, Østergaard S, D, Søndergaard S, Bech P: The WHO-5 Well-Being Index: A Systematic Review of the Literature. *Psychother Psychosom* 2015;84:167-176. doi: 10.1159/000376585
- Ungar, M. (2015). Practitioner review: diagnosing childhood resilience—a systemic approach to the diagnosis of adaptation in adverse social and physical ecologies. *Journal of child psychology and psychiatry*, 56(1), 4-17, doi:[10.1111/jcpp.12306](https://doi.org/10.1111/jcpp.12306)
- Vaishnavi, S., Connor, K., & Davidson, J. R. (2007). An abbreviated version of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), the CD-RISC2: Psychometric properties and applications in psychopharmacological trials. *Psychiatry research*,
- van der Werff, S. J., van den Berg, S. M., Pannekoek, J. N., Elzinga, B. M., & Van Der Wee, N. J. (2013). Neuroimaging resilience to stress: a review. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 7, 39
- VanLandingham, H. B. (2017). *Just Give Up: A Decline in Psychological Resiliency from Past to Present* (Doctoral dissertation, San Diego State University).
- Waaktaar, T., & Torgersen, S. (2012). Genetic and environmental causes of variation in trait resilience in young people. *Behavior genetics*, 42(3), 366-377.

- Wang, J. L., Zhang, D. J., & Zimmerman, M. A. (2015). Resilience theory and its implications for Chinese adolescents. *Psychological Reports, 117*(2), 354-375. <https://doi.org/10.2466/16.17.PRO.117c21z8>
- Watson, D., & Hubbard, B. (1996). Adaptational style and dispositional structure: Coping in the context of the Five-Factor model. *Journal of Personality, 64*, 737–774.
- Well-being(2019).American Psychological Association,In *APA dictionary of psychology*.(2018) Retrieved from <https://dictionary.apa.org/well-being>
- Wiley, R. (2013). " *Who Am I Now?*": *Distress and Growth After Trauma* (Doctoral dissertation, Arizona State University).
- Windle, G., Bennett, K. M., & Noyes, J. (2011). A methodological review of resilience measurement scales. *Health and quality of life outcomes, 9*(1), 8.
- Wright, M. O. D., Masten, A. S., & Narayan, A. J. (2013). Resilience processes in development: Four waves of research on positive adaptation in the context of adversity. In *Handbook of resilience in children* (pp. 15-37). Springer, Boston, MA.

ДОДАТКИ

Додаток А (Опитувальник рис особистості «Великої п'ятірки»: оригінал та адаптований переклад українською) Додається окремо, 6 сторінок.

Додаток Б (Опитувальник «Шкала копінг-орієнтацій щодо проблем, що переживаються»: оригінал та адаптований переклад українською). Додається окремо, 4 сторінки.

Додаток В(Опитувальник ВОЗ індекс хорошого самопочуття 5: оригінал та адаптований переклад). Додається окремо, 3 сторінки.

Додаток Г

Таблиця. 1.2. Шкали опитувальника копінг-орієнтацій щодо досвіду проблем і їх розподіл відносно фактора вищого порядку.

Розроблено для оцінки	Шкала	Представлено
Фокус на проблемі	Активний копінг	Кроки для вирішення проблеми
	Планування	Роздуми про вирішення проблеми
	Пригнічення конкуруючої активності	Фокусування лише на проблемі
	Використання інструментальної соціальної підтримки	Пошуку поради від інших
Фокус на емоціях	Позитивна переосмислення	Рефреймінг стресору в позитивному світлі
	Прийняття	Навики прийняття проблеми
	Заперечення	Відмова віри в реальність проблеми
	Звернення до релігії	Використання віри для підтримки
	Використання емоційної соціальної підтримки.	Пошук співчуття інших
«Менш корисні»	Фокус і вентиляція емоцій	Бажання виразити почуття
	Поведінкове уникнення	Припинення спрб впоратись з проблемою

	Когітивне уникнення	Відволікання від думок про проблеми
Останні розроблені	Використання психічноактивних речовин	Використання алкоголю та наркотиків для зменшення дистресу
	Гумор	Жарти над проблемою

Додаток Д

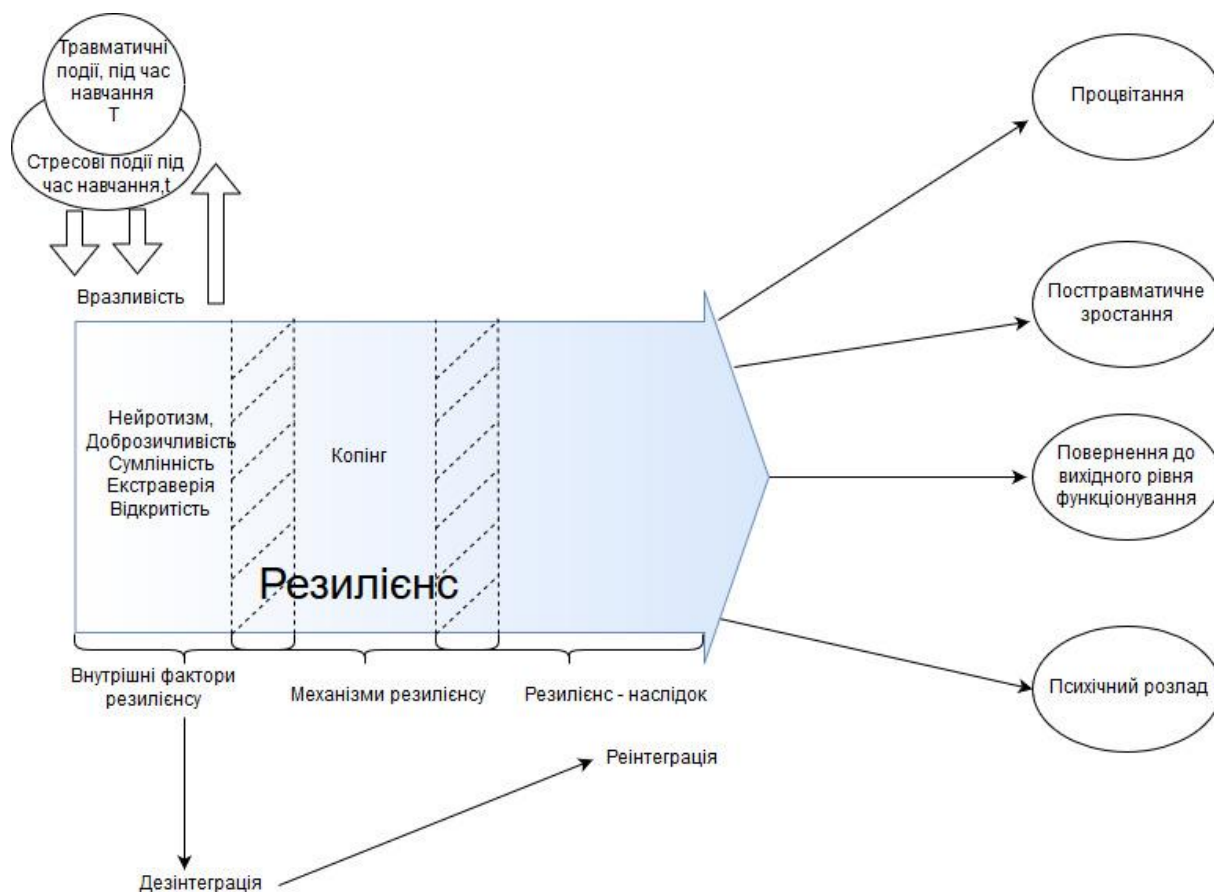


Рис.1.2. Графічне представлення теоретичної моделі дослідження взаємозв'язків резилієнсу з характеристиками особистості та копінг-моделями, психічним здоров'ям(відсутністю симптомів розладу) та добробутом у студентів-психологів.

Додаток Е

Таблиця.2.2. Порівняння шкал резилієнсу

Назва шкали для вимірювання резилієнсу	Мова	К-сть запитань	К-сть шкал	У відкритому доступі
The Resilience Scale™ (RS™) 1987 Gail M. Wagnild & Heather M. Young.	eng	25	1	+
12 RRC-ARM, CYRM, Ungar et al., 2008	eng	12; 26; 28	1;3;3	+
Brief Resilience Scale (BRS) Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008)	eng	6	1	+
The Ego Resilience Scale (J. Block & Kremen, 1996)	eng	14	1	+
The 14-Item Resilience Scale (RS- 14) 2009 Gail M. Wagnild and Heather M. Young	eng	14	1	-
Nicholson McBride Resilience Questionnaire (NMRQ) (2010)	Eng	12	1	?
Ponce-Garcia, E., Madewell, A. N., & Kennison, S. (2015). The Development of the Scale of Protective Factors (SPF)	eng	24	4	+
Connor-Davidson Resilience Scale 10 Campbell-Sills & Stein, (2007)	eng	10	1	-
Connor-Davidson Resilience Scale CD-RISC , (Connor and Davison 2003)	Eng, ukr	25	5	-
Resilience Scale for Adults (RSA) (Friborg, Hjemdal, Rosenvinge, & Martinussen, 2003)	eng	45	5	-

Додаток Ж

Таблиця 3.2. Зміст Шкали резилієнсу Коннора-Девідсона

№ п/п	Опис твердження
1	Здатність адаптуватись до змін.
2	Близькі та безпечні стосунки.
3	Іноді доля або Бог можуть допомогти.
4	Можливість впоратись з будь-чим.
5	Минулі успіхи дають впевненість у нових викликах.
6	Бачити гумористичну сторону речей.
7	Подолання стресу робить сильнішим.
8	Можливість відновлюватись після стресу або хвороби.
9	Події завжди мають в своїй основі причини.
10	Максимальні зусилля, як би не було.
11	Можливість досягати своїх цілей.
12	Коли справи безнадійні, не здаюсь.
13	Знання, куди можна звернутись за допомогою.
14	Ясне і критичне мислення в напруженій ситуації.
15	Вибір лідерської позиції у вирішенні проблем.
16	Невдачі незначно збивають зі шляху.
17	Визнання себе сильною людиною.
18	Здатність приймати непопулярні і складні рішення.
19	Вміння витримувати неприємні емоції.
20	Здатність діяти інтуїтивно.
21	Сильне відчуття сенсу.
22	Контроль над своїм життям.
23	Любов до викликів.
24	Праця для досягнення цілей.
25	Гордість за свої досягнення.

Додаток 3

Таблиця 4.2. Порівняльна таблиця Опитувальників для визначення рис особистості в моделі «Великої п'ятірки»

Назва,	Мова	К-сть запитань	К-сть шкал	Примітки
NEO-FFI	Рос	60	5	30-40 хв
5PFQ, Tsuji X. 1996, (адаптація - А. Б. Хромов, 2000	Рос(японський авторства Х. Тсуї)	75	5	
BFI, John, O. P., Donahue, E. M., & Kentle, R. L. (1991), рос адаптація 2014	Eng, Рос	44	5	оптимальна кількість запитань
The Brief HEXACO Inventory (BHI)	Eng	24	5+ чесно відповіли чи ні	є шкала чесно/нечесно відповідали, мало запитань
HEXACO-PI-R A MEASURE OF THE SIX MAJOR DIMENSIONS OF PERSONALITY Kibeom Lee, Ph.D., & Michael C. Ashton, Ph.D, 2009	рос,eng	60	6	є шкала чесно/нечесно відповідали
NEUROTICISM SCALE QUESTIONNAIRE (NSQ),1961	Eng	40	1	стара, 1 шкала лише
Ten Item Personality Measure (TIPI)	eng, рос	10	5	перевага - мала кількість запитань, однак 5 шкал

Додаток К

Таблиця 5.2. Риси особистості(та їх аспекти і опис) і протилежні до них риси в моделі «Великої п'ятірки».

№	Назва шкали і протилежна риса	Аспекти і опис
1	Екстраверсія/ Інтроверсія	Товариськість (дружелюбність) Впевненість (рішучий) Активність (Енергійний) Пошук захоплення (такий, що любить пригоди) Позитивні емоції (натхненний, сповнений ентузіазму) Сердечність (людина, яка любить спілкуватись)
2	Доброзичливість/ Антагонізм	Довіра (людина, яка може пробачити) Прямота (простий) Альтруїзм («тепла» людина) Догідливість (поступливий, з яким можна домовитись) Скромність (непоказний) Чутливість (чуйний)
3	Сумлінність/ Відсутність адекватного самоконтролю	Компетентність (ефективний, компетентний) Послідовність (організований) Обов'язковість (відповідальний) Прагнення досягнень, ретельність (скрупульозність)

		Самодисциплінованість (не лінивий) Вдумливість (не імпульсивний)
4	Нейротизм/ стабільність	Емоційна Тривожність (напружений) Ворожість (дратівливий) Депресивність (незадоволений) Невпевненість (сором'язливий) Імпульсивність (людина настрою) Вразливість (невпевнений)
5	Відкритість до нового досвіду/ Консервативність	Ідеї (цікавий) Фантазії (має розвинену уяву) Естетика (артистичний) Дії (такий, що має широке коло інтересів) Чуттєвість (такий, що легко захоплюється) Значення (оригінальний)

ДОДАТОК Л

Таблиця 6.2. Порівняльна таблиця опитувальників для визначення копінг-стратегій.

Назва,	Мова	К-сть запитань	К-сть шкал
COPE (complete version), Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989)	eng, є рос	60	15
Brief COPE Carver, C. S. , 1997	eng	28	14
Coping strategy indicator (CSI), Tobin 1984	eng	72	14
Копинг-тест Лазаруса, 1984	рос	50	8
The Coping Styles Questionnaire for Social Situations, Antony, M.M., McCabe,R.E., & Fournier, K.. (2014)	eng	моделювання 6 ситуацій	по 4 питання в кожній моделі ситуативній
The Proactive Coping Inventory (PCI), Esther Greenglass*, Ralf Schwarzer**, Dagmara Jakubiec* Lisa Fiksenbaum* & Steffen Taubert**, 1999	eng	55	7
Coping Inventory for Stressful Situations (CISS-21)	eng	21	3

Методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (адаптированный вариант методики Н.С. Эндлера, Д.А. Паркера «Coping Inventory for Stressful Situations»)	рос	48	5
--	-----	----	---

ДОДАТОК М

Позначення шкал

Копінг

1. ППЗ -Позитивне переосмислення і зростання
2. КУ -Когнітивне уникнення проблеми
3. ЗнЕ -Зосередження на емоціях та їх вираженні
4. віСП -Використання інструментальної соціальної підтримки
5. АК - Активний копінг
6. З - Заперечення
7. ЗдВ -Звернення до віри/релігійний копінг
8. Г -Гумор
9. ПУП -Поведінкове уникнення проблеми
10. СС - Стриманість, самовладання
11. веСП -Використання емоційної соціальної підтримки
12. ВПАР -Використання психоактивних речовин
13. Пр -Прийняття
14. ПКД - Пригнічення конкурентної діяльності
15. Пл -Планування

Опитувальник «Велика п'ятірка»

bfie- Екстраверсія

bfic- Сумлінність

bfia- Доброзичливість

bfin- Нейротизм

bfio- Відкритість

RHQ-9 – позначення шкали для вимірювання балів «Опитувальника здоров'я пацієнта».

WHO-5 – позначення шкали для вимірювання балів «Опитувальника психічного добробуту».

Додаток Н.

Представлення внутрішньої факторної структури резилієнсу.

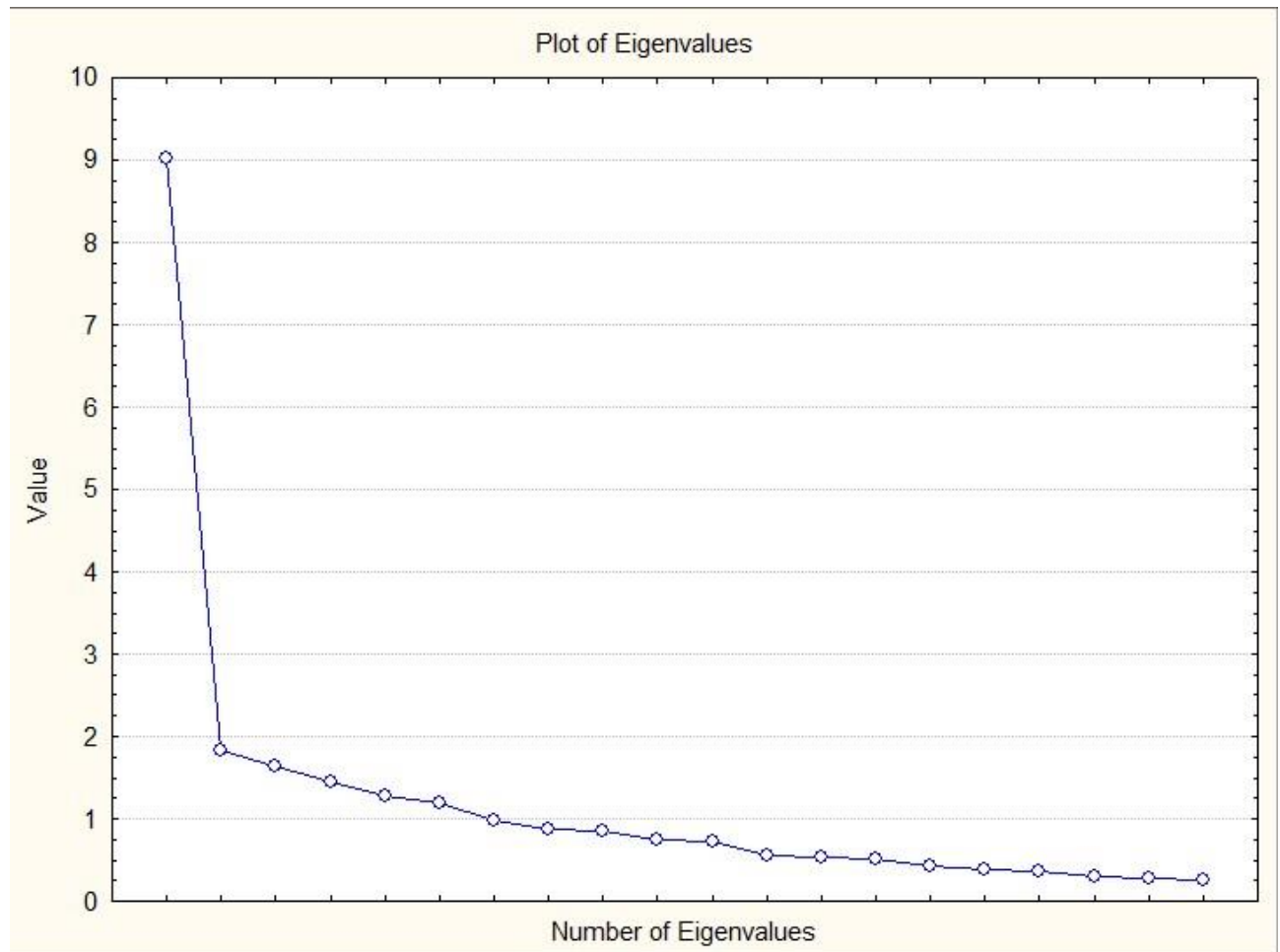
Рис. 1.3. Факторні навантаження у внутрішній факторній структурі опитувальника резилієнсу, що містить 25 запитань серед студентів-психологів в Україні.

Variable	Factor Loadings (Varimax normalized) (таблиця даних резилієнс 13,04 Clusters of loadings are marked; those clusters determine the oblique factors for hierarchical analysis)					
	Factor 1	Factor 2	Factor 3	Factor 4	Factor 5	Factor 6
Var1	0,164917	0,198882	0,140344	0,263955	0,492335	0,107380
Var2	0,070654	0,031027	0,050860	0,901665	0,043239	0,073814
Var3	0,012440	-0,068247	0,548460	-0,144651	-0,349149	0,507310
Var4	0,585608	0,254225	0,070890	0,037558	0,205297	0,395837
Var5	0,275208	0,137624	-0,009152	0,208344	0,061226	0,666626
Var6	0,071142	0,749997	0,166576	0,151581	-0,047319	-0,038845
Var7	0,323977	0,173460	0,113265	0,052149	0,400519	0,519536
Var8	0,383222	0,477760	0,048619	-0,101736	0,136091	0,395165
Var9	0,442713	-0,021974	0,670040	0,267395	0,022696	0,003578
Var10	0,651340	0,027294	0,286458	0,215065	0,040342	0,157102
Var11	0,768764	0,147105	-0,105723	0,121764	0,036052	0,351968
Var12	0,826011	0,047273	0,010280	0,084869	0,037543	0,209610
Var13	0,382728	0,190075	-0,021140	0,683207	0,053016	0,272738
Var14	0,484953	0,521682	0,107885	-0,045269	0,143919	0,264130
Var15	0,618093	-0,141743	0,185014	0,055329	0,408854	0,008459
Var16	0,755923	0,134061	-0,013421	-0,036968	0,205031	0,243796
Var17	0,649073	0,271614	-0,104043	0,060363	0,252858	0,276118
Var18	-0,004881	0,062672	-0,137682	-0,097354	0,768636	0,216731
Var19	0,143634	0,729974	-0,066877	0,072665	0,217403	0,166117
Var20	-0,148606	0,184190	0,806412	-0,040008	0,067601	-0,022598
Var21	0,739263	0,115753	0,055926	0,191943	-0,357360	0,034459
Var22	0,715966	0,322136	-0,138388	0,231158	-0,102704	0,139655
Var23	0,505635	0,198033	0,109406	0,253100	0,427761	-0,188792
Var24	0,780267	0,158241	0,042748	0,094854	0,179586	0,182563
Var25	0,301287	0,070654	-0,009299	0,162464	0,179333	0,696801

Рис. 2.3. Представлення відсоткових значень дисперсії факторів у внутрішній факторній структурі резилієнсу у студентів-психологів.

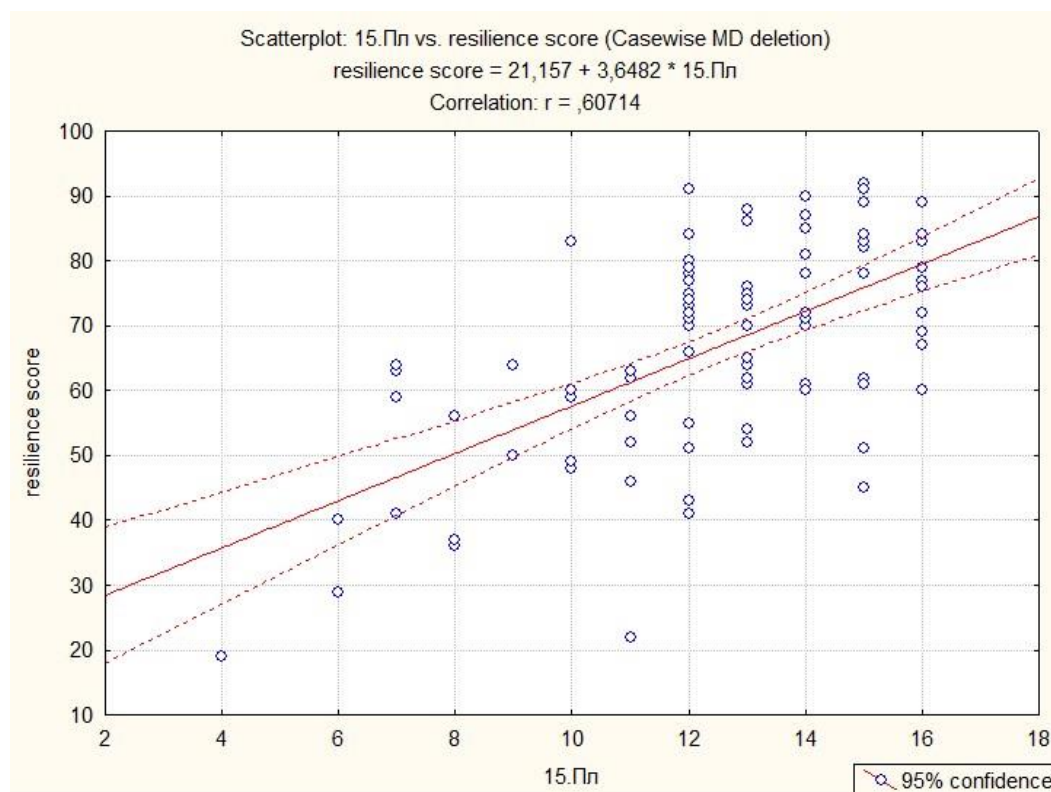
Eigenvalues (Spreadsheet8)				
Extraction: Principal components				
Value	Eigenvalue	% Total variance	Cumulative Eigenvalue	Cumulative %
1	9,024107	36,09643	9,02411	36,09643
2	1,835816	7,34326	10,85992	43,43969
3	1,637803	6,55121	12,49773	49,99090
4	1,438837	5,75535	13,93656	55,74625
5	1,281402	5,12561	15,21796	60,87186
6	1,185522	4,74209	16,40349	65,61395

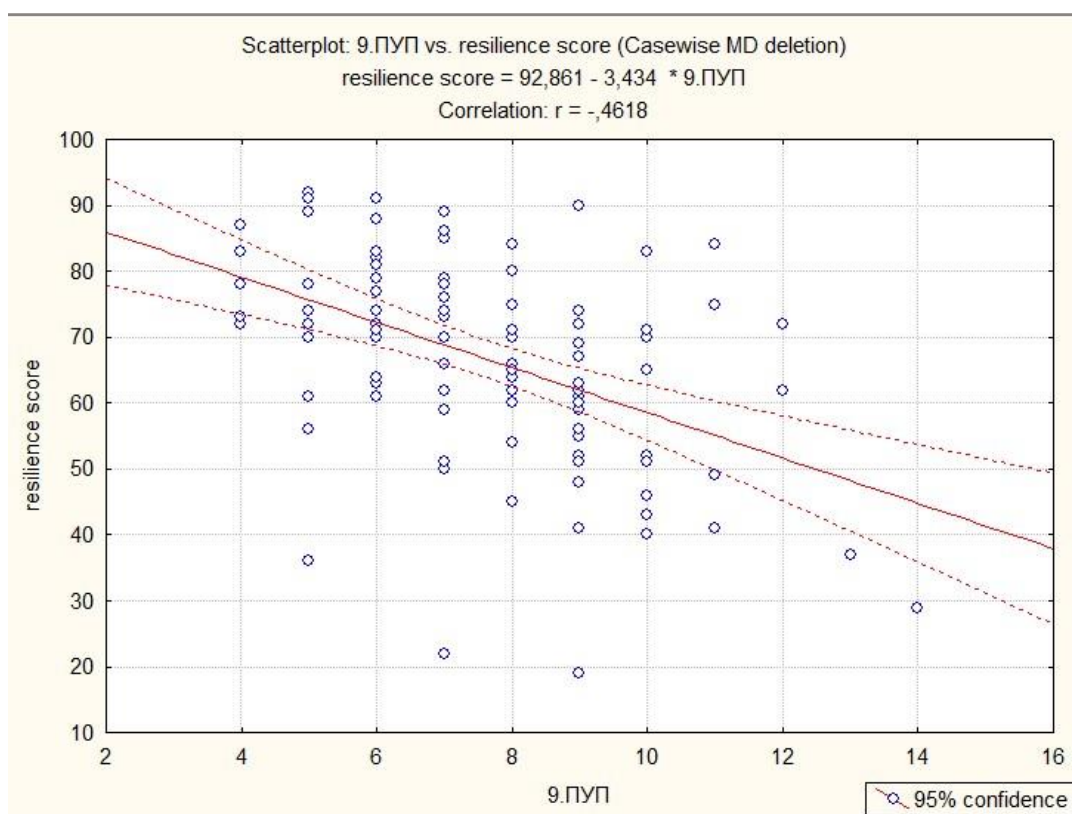
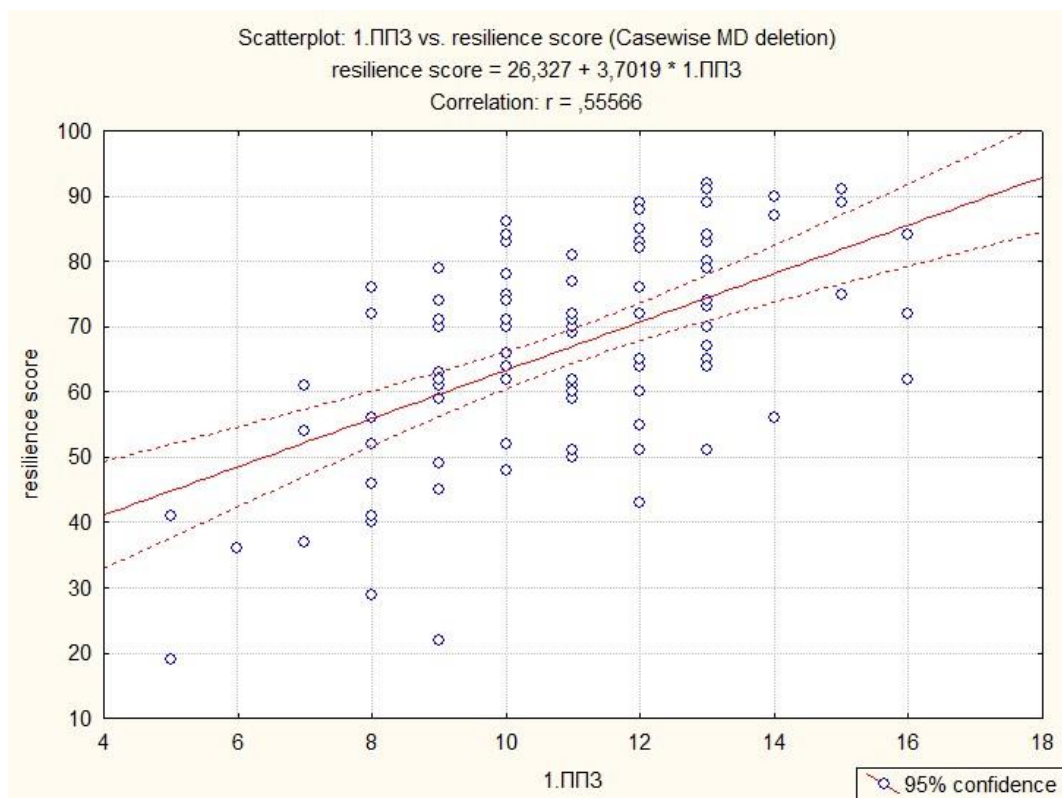
Рис. 3.3. Графічне представлення критерію кам'янистого насипу для внутрішньої факторної структури резилієнсу.

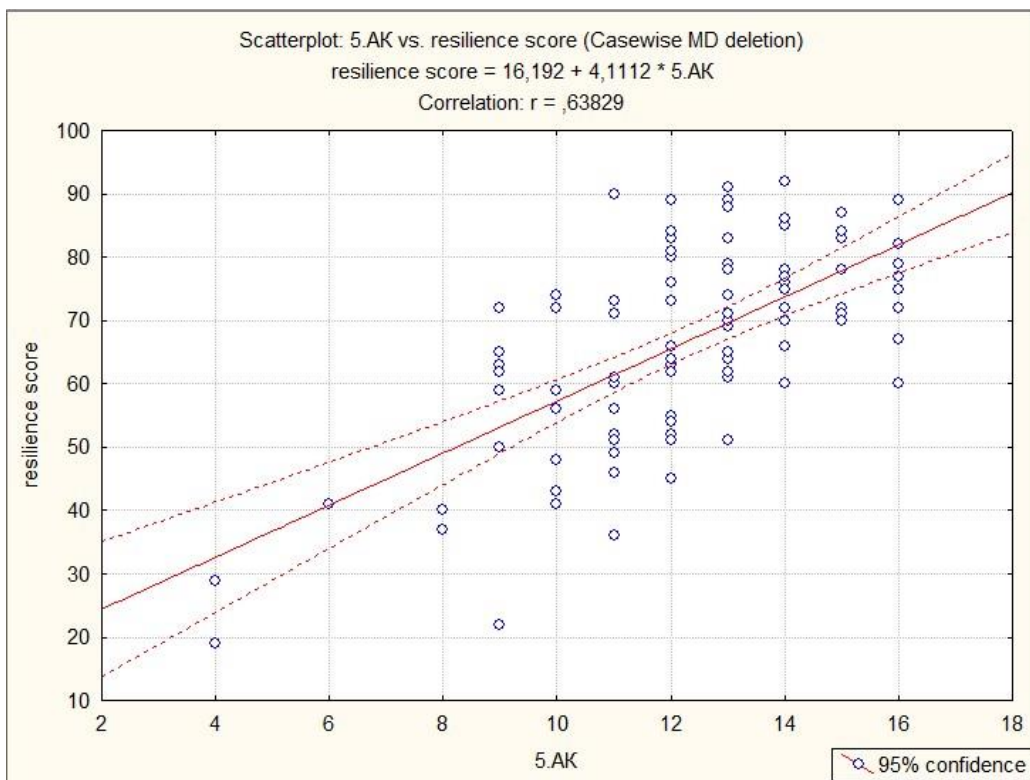
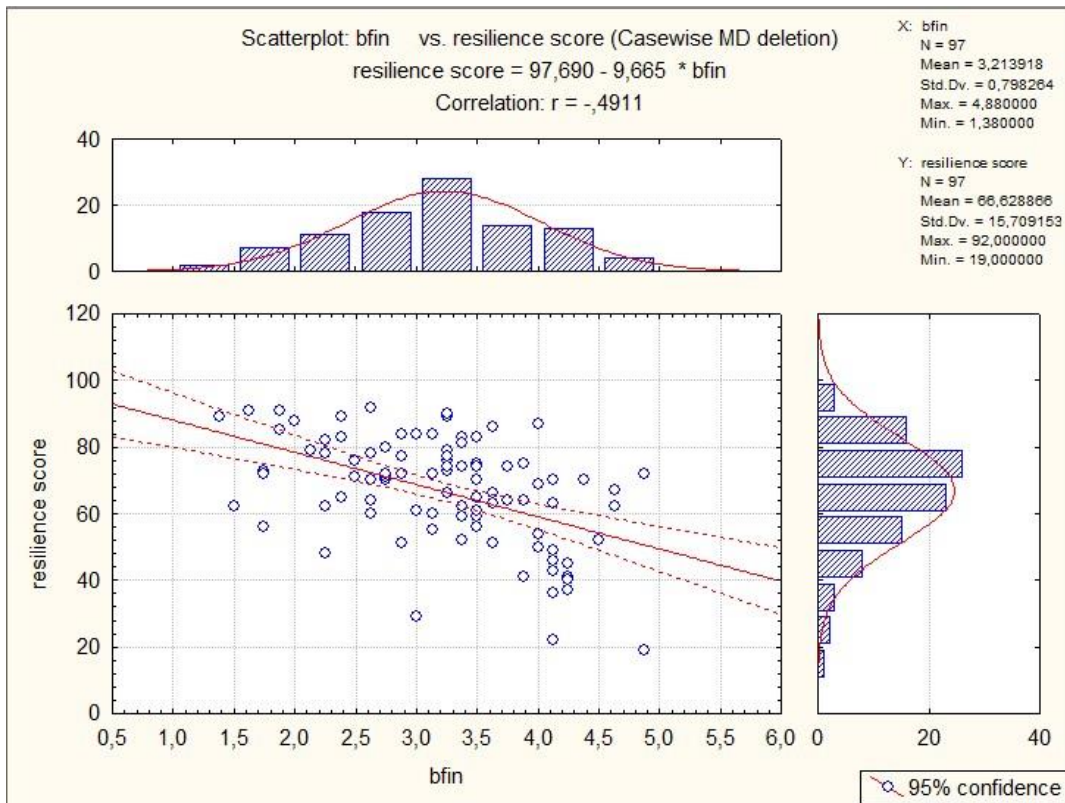


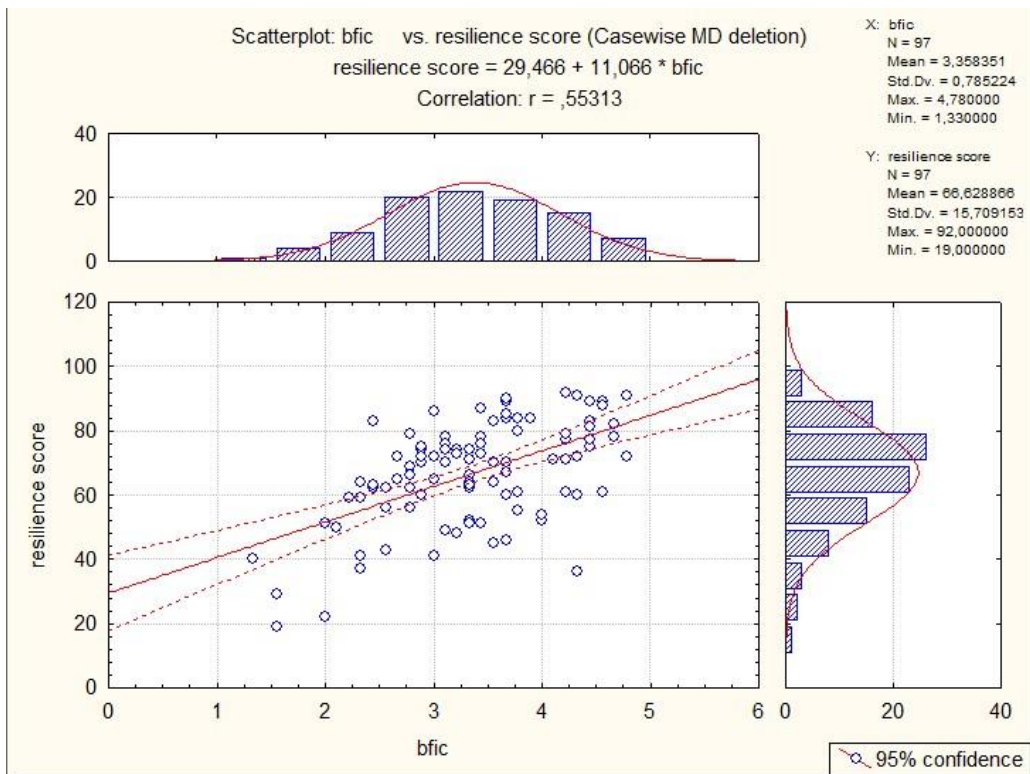
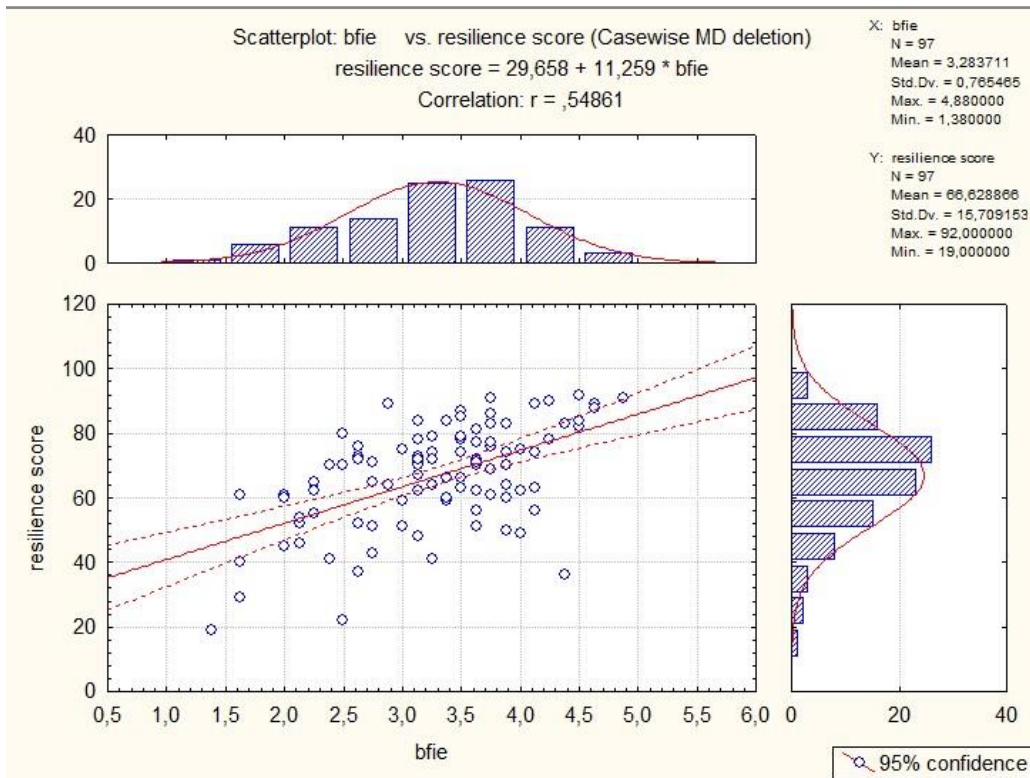
Додаток О

Рис. 4-10.3. Графічне представлення вибірових даних кореляційного аналізу усієї вибірки по резилієнсу та копінгах; резилієнсу та шкалах рис особистості.



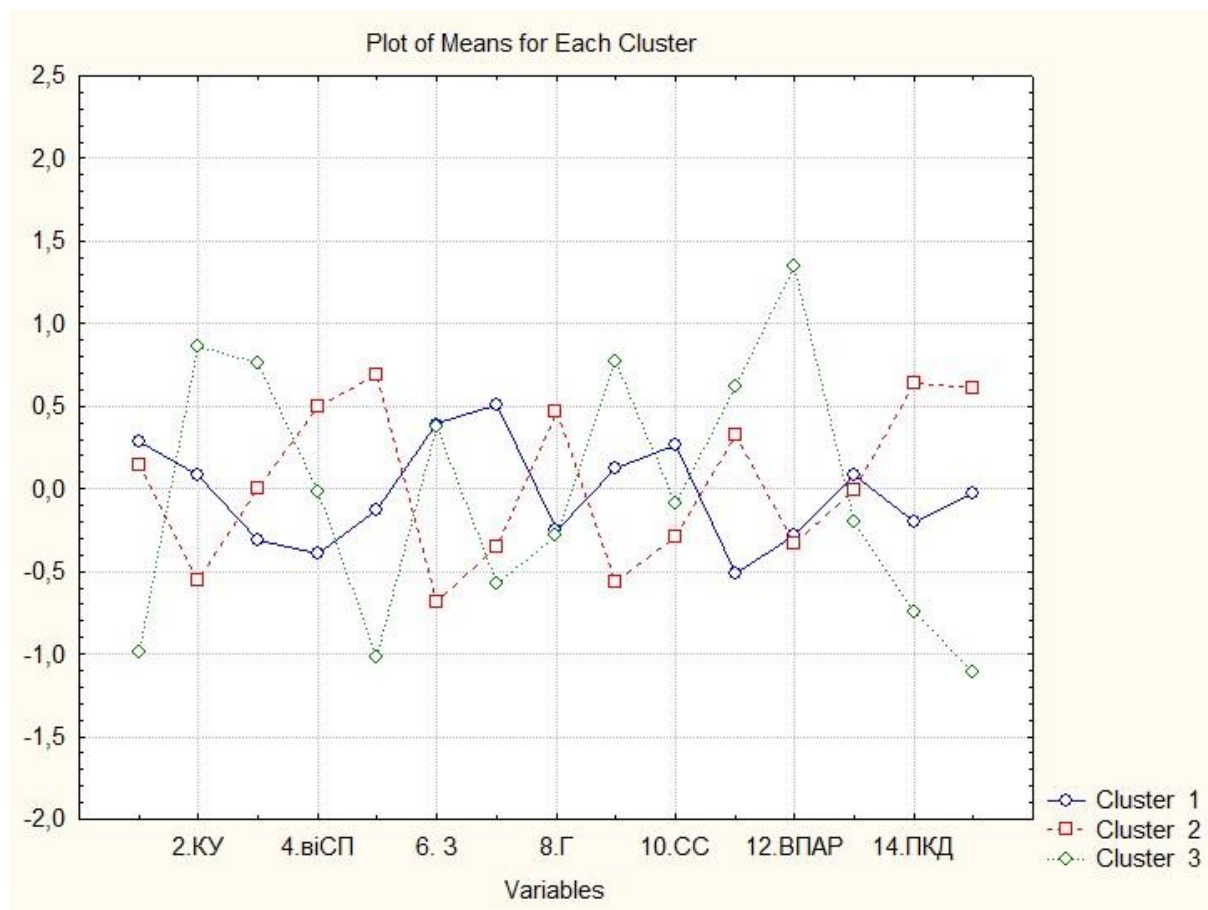






Додаток П

Рис.11.3. Графічне представлення кластерного аналізу студентів у зв'язку з копінг-стратегіями, що є механізмами досягнення резилієнсу.



Додаток Р

Рис.12-13.3. Представлення результатів дискримінантного аналізу.

Discriminant Function Analysis Summary (Spreadsheet5.sta)						
Step 14, N of vars in model: 14; Grouping: CLUSTER (3 grps)						
Wilks' Lambda: ,09864 approx. F (28,162)=12,636 p<0,0000						
N=97	Wilks' Lambda	Partial Lambda	F-remove (2,81)	p-level	Toler.	1-Toler. (R-Sqr.)
12.ВПАР	0,140554	0,701787	17,20980	0,000001	0,795434	0,204566
5.АК	0,102734	0,960137	1,68148	0,192528	0,559463	0,440537
11.всП	0,106804	0,923550	3,35253	0,039916	0,488370	0,511630
7.ЗДВ	0,109919	0,897374	4,63170	0,012457	0,492505	0,507495
8.Г	0,106630	0,925058	3,28104	0,042642	0,628656	0,371344
6.З	0,108428	0,909716	4,01939	0,021661	0,827413	0,172587
14.ПКД	0,112301	0,878346	5,60939	0,005229	0,689836	0,310164
15.Пл	0,103201	0,955792	1,87325	0,160218	0,546536	0,453464
13.Пр	0,102562	0,961748	1,61083	0,206053	0,615115	0,384885
3.ЗнЕ	0,104526	0,943673	2,41740	0,095560	0,593872	0,406128
2.КУ	0,102071	0,966374	1,40923	0,250257	0,791825	0,208175
1.ППЗ	0,102067	0,966412	1,40760	0,250652	0,368093	0,631907
10.СС	0,102253	0,964654	1,48397	0,232834	0,761054	0,238946
4.вiСП	0,101610	0,970760	1,21989	0,300629	0,490271	0,509729

Classification Matrix (Spreadsheet5.sta)				
Rows: Observed classifications				
Columns: Predicted classifications				
Group	Percent Correct	G_1:1 p=,45361	G_2:2 p=,36082	G_3:3 p=,18557
G_1:1	100,0000	44	0	0
G_2:2	94,2857	2	33	0
G_3:3	94,4444	1	0	17
Total	96,9072	47	33	17

Додаток С

Рис.13-15.3. Представлення результатів кореляційного аналізу різних кластерів.

CLUSTER =1													
Correlations (Spreadsheet5.sta)													
Marked correlations are significant at p < .05000													
N=44 (Casewise deletion of missing data)													
Variable	11.вєСП	12.ВПАР	13.Пр	14.ПКД	15.Пл	bfiе	bfiа	bfiс	bfiп	bfiо	resilience score	PHQ-9	WHO-5
вразливість	0,157849	-0,051180	-0,160372	0,308255	-0,035457	-0,020556	-0,028388	-0,026161	0,660232	-0,032103	-0,162803	0,425068	-0,209843
1.ППЗ	0,189735	-0,068426	0,305436	-0,074217	0,060080	0,292946	0,312533	-0,105844	-0,258442	0,212434	0,388952	-0,030165	0,167233
2.КУ	-0,097934	0,148301	0,222636	0,222120	0,231243	-0,070270	-0,075738	0,020962	0,185888	0,050951	-0,047310	0,062061	-0,148523
3.ЗнЕ	0,338229	0,107406	-0,024285	0,264053	-0,073332	0,517204	-0,122420	-0,192624	0,533177	0,342052	0,066755	0,197148	0,048695
4.вїСП	0,589174	-0,126216	0,038889	0,040439	0,017741	0,351844	0,166518	-0,171340	0,171124	-0,119062	0,331538	-0,058633	0,258507
5.АК	-0,121317	0,005895	0,044750	0,332750	0,424039	0,106829	-0,099908	0,550889	0,157092	0,090082	0,464368	-0,092627	0,157756
6.З	-0,242418	0,174413	0,266218	0,418510	0,109812	-0,379097	-0,263637	0,035320	0,167237	-0,170101	-0,229516	0,200514	-0,200262
7.ЗдВ	0,365218	-0,194097	0,142237	0,082961	-0,006529	0,258497	0,280750	-0,025243	-0,054507	0,095557	0,365704	0,163149	-0,050360
8.Г	0,064091	0,227243	0,381170	-0,060009	0,084473	0,005962	0,270204	-0,239030	-0,247585	0,119084	0,150316	-0,128493	0,143095
9.ПУП	-0,138701	0,243457	0,311338	0,367900	0,210157	-0,158362	-0,193531	-0,208563	0,117849	-0,217413	-0,103042	0,159678	-0,053225
10.СС	0,109523	0,037926	0,387736	0,322687	0,280438	-0,091909	0,042081	-0,200614	-0,041940	-0,061947	0,123363	-0,193520	0,177781
11.вєСП	1,000000	-0,083740	-0,129862	0,002201	-0,021189	0,329165	0,233918	-0,194281	0,240249	0,010782	0,221929	0,153074	-0,005476
12.ВПАР	-0,083740	1,000000	0,162349	0,010568	0,126394	0,095121	-0,214745	-0,121612	0,067100	0,161041	-0,035692	0,069758	-0,109933
13.Пр	-0,129862	0,162349	1,000000	0,152464	0,232361	-0,029666	-0,091686	-0,048806	-0,238045	0,152756	0,311095	-0,140366	0,113401
14.ПКД	0,002201	0,010568	0,152464	1,000000	0,398884	-0,260011	-0,095267	0,087605	0,340066	-0,144781	-0,017142	0,122468	-0,117143
15.Пл	-0,021189	0,126394	0,232361	0,398884	1,000000	-0,238256	-0,082516	0,261135	0,002251	0,017214	0,384901	0,006931	0,083216
bfiе	0,329165	0,095121	-0,029666	-0,260011	-0,238256	1,000000	0,179758	-0,071379	0,078883	0,468572	-0,415271	-0,156055	0,450174
bfiа	0,233918	-0,214745	-0,091686	-0,095267	-0,082516	0,179758	1,000000	-0,122333	-0,116218	0,043198	0,110216	-0,203269	0,262897
bfiс	-0,194281	-0,121612	-0,048806	0,087605	0,261135	-0,071379	-0,122333	1,000000	-0,086594	-0,030218	0,398916	-0,057933	0,082664
bfiп	0,240249	0,067100	-0,238045	0,340066	0,002251	0,078883	-0,116218	-0,086594	1,000000	0,062574	-0,272033	0,449534	-0,186159
bfiо	0,010782	0,161041	0,152756	-0,144781	0,017214	0,468572	0,043198	-0,030218	0,062574	1,000000	0,209366	0,109475	0,158113
resilience score	0,221929	-0,035692	0,311095	-0,017142	0,384901	0,415271	0,110216	0,398916	-0,272033	0,209366	1,000000	-0,265443	0,532824
PHQ-9	0,153074	0,069758	-0,140366	0,122468	0,006931	-0,156055	-0,203269	-0,057933	0,449534	0,109475	-0,265443	1,000000	-0,635491
WHO-5	-0,005476	-0,109933	0,113401	-0,117143	0,083216	0,450174	0,262897	0,082664	-0,186159	0,158113	0,532824	-0,635491	1,000000

CLUSTER =2													
Correlations (Spreadsheet5.sta)													
Marked correlations are significant at p < .05000													
N=35 (Casewise deletion of missing data)													
Variable	11.вєСП	12.ВПАР	13.Пр	14.ПКД	15.Пл	bfiе	bfiа	bfiс	bfiп	bfiо	resilience score	PHQ-9	WHO-5
вразливість	0,206441	-0,274743	-0,287024	-0,119276	0,091965	0,032614	0,272479	-0,067145	0,504950	0,122449	-0,170196	0,313285	-0,119556
1.ППЗ	0,319554	-0,019752	0,071592	0,213662	0,419801	0,350752	0,195121	0,102358	-0,124442	0,175149	0,453361	-0,005456	0,243251
2.КУ	0,551440	0,143610	0,193725	0,054832	0,268500	-0,094627	-0,186742	-0,078629	0,296820	-0,119178	-0,050287	0,289328	-0,389090
3.ЗнЕ	0,634969	0,082938	0,297685	0,246281	0,063451	0,007154	-0,010129	-0,324884	0,446763	-0,247820	-0,242266	0,115775	-0,189881
4.вїСП	0,764927	-0,056985	0,060503	0,055427	-0,001662	0,112472	0,025566	-0,384008	0,415572	-0,246864	-0,183975	0,189393	-0,257299
5.АК	0,237500	0,300886	0,421039	0,526070	0,408930	0,021307	-0,135351	-0,023200	0,027915	-0,268012	0,103867	-0,003344	-0,021557
6.З	0,354835	0,176664	0,229350	0,190059	-0,063502	-0,286477	-0,112419	-0,092778	0,330830	-0,143065	-0,276666	0,357635	-0,447807
7.ЗдВ	0,280171	-0,094316	-0,188373	0,009941	0,190364	-0,132570	0,236227	-0,118945	0,020815	-0,017544	0,322748	-0,059995	0,204760
8.Г	-0,114369	0,255196	0,346708	0,187248	0,102982	0,118823	-0,318408	-0,012234	-0,198573	-0,093411	0,177268	-0,040861	0,077871
9.ПУП	0,362195	0,175557	0,280921	0,146047	0,001144	-0,169310	-0,318880	-0,466623	0,436436	-0,231437	-0,520545	0,446728	-0,384152
10.СС	0,327074	-0,050315	0,266554	0,263840	0,205829	-0,239401	-0,116068	-0,107754	0,153334	-0,352804	-0,172445	0,351912	-0,431630
11.вєСП	1,000000	0,136129	0,283352	0,169637	0,155369	0,146951	-0,091878	-0,230201	0,385517	-0,051902	-0,139827	0,161304	-0,265510
12.ВПАР	0,136129	1,000000	0,546563	0,261670	0,221693	0,036191	-0,511390	-0,042139	0,022533	0,092869	0,032338	-0,044893	0,114749
13.Пр	0,283352	0,546563	1,000000	0,424496	0,063572	0,051250	-0,328510	-0,110907	0,005486	-0,159038	-0,144402	0,053768	-0,154834
14.ПКД	0,169637	0,261670	0,424496	1,000000	0,425465	0,053794	0,021642	0,251623	0,064090	0,041331	0,195212	0,006904	0,103338
15.Пл	0,155369	0,221693	0,063572	0,425465	1,000000	0,133869	0,080206	0,360919	0,026900	0,283444	0,195331	0,196234	0,073837
bfiе	0,146951	0,036191	0,051250	0,053794	0,133869	1,000000	0,319451	0,393343	-0,298343	0,527849	0,545431	-0,395430	0,460263
bfiа	-0,091878	-0,511390	-0,328510	0,021642	0,080206	0,319451	1,000000	0,276178	-0,167654	0,265735	0,381997	-0,212530	0,414036
bfiс	-0,230201	-0,042139	-0,110907	0,251623	0,360919	0,393343	0,276178	1,000000	-0,395908	0,457642	0,487372	-0,240738	0,218526
bfiп	0,385517	0,022533	0,005486	0,064090	0,026900	-0,298343	-0,167654	-0,395908	1,000000	-0,198710	-0,554278	0,521382	-0,546923
bfiо	-0,051902	0,092869	-0,159038	0,041331	0,283444	0,527849	0,265735	0,457642	-0,198710	1,000000	0,388221	-0,240400	0,364751
resilience score	-0,139827	0,032338	-0,144402	0,195212	0,195331	0,545431	0,381997	0,487372	-0,554278	0,388221	1,000000	-0,460980	0,561580
PHQ-9	0,161304	-0,044893	0,053768	0,006904	0,196234	-0,395430	-0,212530	-0,240738	0,521382	-0,240400	-0,460980	1,000000	-0,685912
WHO-5	-0,265510	0,114749	-0,154834	0,103338	0,073837	0,460263	0,414036	0,218526	-0,546923	0,364751	0,561580	-0,685912	1,000000

CLUSTER =3													
Correlations (Spreadsheet5.sta)													
Marked correlations are significant at $p < .05000$													
N=18 (Casewise deletion of missing data)													
Variable	11.веСП	12.ВПАР	13.Пр	14.ПКД	15.Пл	bfe	bfa	bfc	bfn	bfo	resilience score	PHQ-9	WHO-5
вразливість	0.180731	0.278061	0.088003	0.217719	-0.019524	-0.175365	-0.022578	-0.176197	0.255360	-0.018885	-0.152756	0.068774	-0.023434
1.ППЗ	0.519766	0.376995	0.530316	0.082563	0.550247	0.390428	0.391244	0.177150	-0.468186	0.326441	0.673815	0.020995	0.312317
2.КУ	-0.075734	0.223008	0.723990	0.011981	-0.137456	-0.097822	0.008830	-0.264206	-0.075394	-0.041286	-0.007528	0.033730	0.398933
3.ЗнЕ	0.728983	-0.368610	-0.017057	0.536832	0.214371	0.426066	0.025204	0.333984	0.319258	0.300147	0.246126	-0.170088	-0.108718
4.вiСП	0.611033	-0.001514	0.378316	-0.098895	0.609240	0.396400	0.087494	0.294638	-0.058435	0.329465	0.566619	-0.311040	0.289413
5.АК	0.466804	0.310937	0.039717	0.002937	0.860223	0.649618	-0.089456	0.774529	-0.215017	0.836276	0.788656	-0.091759	0.142516
6.З	0.102713	-0.074698	0.157374	0.080262	-0.120019	0.207656	0.058764	-0.236594	0.089494	-0.197976	-0.043740	0.232087	-0.034971
7.ЗдВ	0.169602	0.171405	-0.000000	0.260674	0.061362	-0.251315	0.371312	-0.239441	-0.031770	-0.028778	-0.082453	0.115281	-0.090908
8.Г	0.034093	0.389325	0.381163	0.037344	0.508056	0.243802	-0.301234	-0.074238	-0.026556	0.457439	0.356409	0.373583	0.003698
9.ПУП	-0.383309	0.139249	0.422501	-0.218271	-0.039029	-0.464395	0.064721	-0.500468	0.145982	-0.194107	-0.411183	0.331232	-0.252749
10.СС	-0.058303	0.255583	0.424405	-0.313851	0.294535	0.168686	0.112370	0.042396	-0.679995	0.195815	0.287277	0.351159	0.028593
11.веСП	1.000000	-0.240123	0.174445	0.172005	0.378418	0.589240	0.338035	0.509839	-0.125976	0.237093	0.500536	-0.379071	0.253223
12.ВПАР	-0.240123	1.000000	0.229416	-0.180966	0.316595	-0.191848	-0.160386	-0.048671	-0.270470	0.354004	0.211157	0.396784	0.020480
13.Пр	0.174445	0.229416	1.000000	0.009391	0.142842	-0.007983	0.284375	-0.151312	-0.347650	-0.034063	0.237245	-0.068226	0.305010
14.ПКД	0.172005	-0.180966	0.009391	1.000000	-0.020052	0.040145	0.144417	-0.107235	0.322469	0.193460	0.105818	-0.020182	-0.332286
15.Пл	0.378418	0.316595	0.142842	-0.020052	1.000000	0.489092	-0.116459	0.627895	-0.192759	0.812586	0.666509	0.136323	-0.084534
bfe	0.589240	-0.191848	-0.007983	0.040145	0.489092	1.000000	-0.038414	0.693961	-0.217418	0.533659	0.670600	-0.061193	0.172423
bfa	0.338035	-0.160386	0.284375	0.144417	-0.116459	-0.038414	1.000000	-0.178149	-0.395869	-0.294007	0.168771	-0.440305	0.296929
bfc	0.509839	-0.048671	-0.151312	-0.107235	0.627895	0.693961	-0.178149	1.000000	-0.238858	0.587479	0.554378	-0.159966	0.122789
bfn	-0.125976	-0.270470	-0.347650	0.322469	-0.192759	-0.217418	-0.395869	-0.238858	1.000000	0.033437	-0.512867	0.052000	-0.399579
bfo	0.237093	0.354004	-0.034063	0.193460	0.812586	0.533659	-0.294007	0.587479	0.033437	1.000000	0.601888	0.224012	-0.206742
resilience score	0.500536	0.211157	0.237245	0.105818	0.666509	0.670600	0.168771	0.554378	-0.512867	0.601888	1.000000	-0.260008	0.346962
PHQ-9	-0.379071	0.396784	-0.068226	-0.020182	0.136323	-0.061193	-0.440305	-0.159966	0.052000	0.224012	-0.260008	1.000000	-0.593154
WHO-5	0.253223	0.020480	0.305010	-0.332286	-0.084534	0.172423	0.296929	0.122789	-0.399579	-0.206742	0.346962	-0.593154	1.000000

Додаток Т

Графічне представлення кореляційних плеяд груп студентів в залежності від переважаючих копінг-стратегій.

Рис. 16.3. Графічне представлення кореляційних зв'язків для групи: «Студенти, що не визначились».

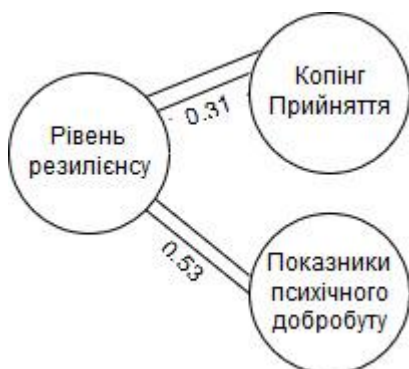


Рис. 17.3. Графічне представлення кореляційних зв'язків для групи: «Студенти з стратегіями проблемно-орієнтованого копінгу».



Рис. 18.3. Графічне представлення кореляційних зв'язків для групи: «Студенти з неефективним вирішенням».



Додаток У

Рис. 20.3. Представлення результатів Факторного аналізу трьох груп досліджуваних.

CLUSTER =1 Factor Loadings (Varimax normalized) Extraction: Principal components (Marked loadings are > .500000)				CLUSTER =2 Factor Loadings (Varimax normalized) Extraction: Principal components (Marked loadings are > .500000)		
Variable	Factor 1	Factor 2	Factor 3	Variable	Factor 1	Factor 2
bfie	0,148384	0,857335	-0,085010	bfie	0,324815	0,705085
bfia	0,426292	0,194520	-0,479169	bfia	0,228021	0,518873
bfic	0,103713	-0,011694	0,872770	bfic	0,146573	0,734457
bfin	-0,672074	0,228588	-0,137592	bfin	-0,776056	-0,180235
bfo	-0,187596	0,770952	0,003875	bfo	0,070992	0,809650
resilience score	0,463679	0,504590	0,539905	resilience score	0,587158	0,563688
PHQ-9	-0,867467	-0,003297	0,039660	PHQ-9	-0,848605	-0,129748
WHO-5	0,712931	0,480157	0,033226	WHO-5	0,822164	0,287642
Expl.Var	2,177142	1,904789	1,311679	Expl.Var	2,527123	2,411135
Prp.Totl	0,272143	0,238099	0,163960	Prp.Totl	0,315890	0,301392

CLUSTER =3 Factor Loadings (Varimax normalized) Extraction: Principal components (Marked loadings are > .500000)		
Variable	Factor 1	Factor 2
bfie	0,851742	0,099694
bfia	-0,177327	0,735686
bfic	0,848364	0,041666
bfin	-0,305229	-0,587040
bfo	0,815572	-0,357942
resilience score	0,823667	0,389355
PHQ-9	-0,003827	-0,745156
WHO-5	0,109037	0,798880
Expl.Var	2,925283	2,370712
Prp.Totl	0,365660	0,296339

Додаток Ф

Рис.21.3 Представлення порівняльного аналізу кластерів залежно від різних копінг-стратегій та разом з характеристиками особистості, показниками психічного здоров'я та добробуту.

Analysis of Variance (Spreadsheet5.sta)								
Marked effects are significant at $p < .05000$								
Variable	SS Effect	df Effect	MS Effect	SS Error	df Error	MS Error	F	p
Вік	195,843	2	97,922	4297,48	94	45,7178	2,14187	0,123132
стать	0,110	2	0,055	8,86	94	0,0942	0,58426	0,559532
вразливість	8,445	2	4,223	317,74	94	3,3802	1,24922	0,291446
1.ППЗ	122,341	2	61,171	411,41	94	4,3767	13,97637	0,000005
2.КУ	152,332	2	76,166	446,18	94	4,7466	16,04636	0,000001
3.ЗнЕ	91,709	2	45,854	506,74	94	5,3909	8,50590	0,000402
4.віСП	123,627	2	61,814	643,82	94	6,8491	9,02506	0,000260
5.АК	214,125	2	107,063	356,91	94	3,7969	28,19756	0,000000
6.З	170,127	2	85,063	459,13	94	4,8844	17,41541	0,000000
7.ЗдВ	301,076	2	150,538	1029,29	94	10,9499	13,74785	0,000006
8.Г	137,047	2	68,524	975,01	94	10,3725	6,60629	0,002068
9.ПУП	100,438	2	50,219	327,93	94	3,4887	14,39495	0,000004
10.СС	23,920	2	11,960	341,85	94	3,6367	3,28866	0,041640
11.веСП	192,518	2	96,259	626,47	94	6,6646	14,44337	0,000003
12.ВПАР	351,664	2	175,832	493,43	94	5,2492	33,49657	0,000000
13.Пр	7,336	2	3,668	689,92	94	7,3396	0,49973	0,608296
14.ПКД	142,337	2	71,168	383,00	94	4,0745	17,46679	0,000000
15.Пл	241,362	2	120,681	414,76	94	4,4124	27,35063	0,000000
bfe	6,215	2	3,107	50,04	94	0,5323	5,83772	0,004076
bfa	0,254	2	0,127	40,10	94	0,4266	0,29730	0,743514
bfc	7,375	2	3,687	51,82	94	0,5512	6,68932	0,001923
bfn	9,601	2	4,800	51,57	94	0,5486	8,74939	0,000328
bfo	0,732	2	0,366	40,55	94	0,4314	0,84867	0,431237
resilience score	6096,914	2	3048,457	17593,72	94	187,1673	16,28734	0,000001
RHQ-9	1019,348	2	509,674	2633,54	94	28,0164	18,19202	0,000000
WHO-5	559,354	2	279,677	1598,69	94	17,0073	16,44451	0,000001

Додаток Х

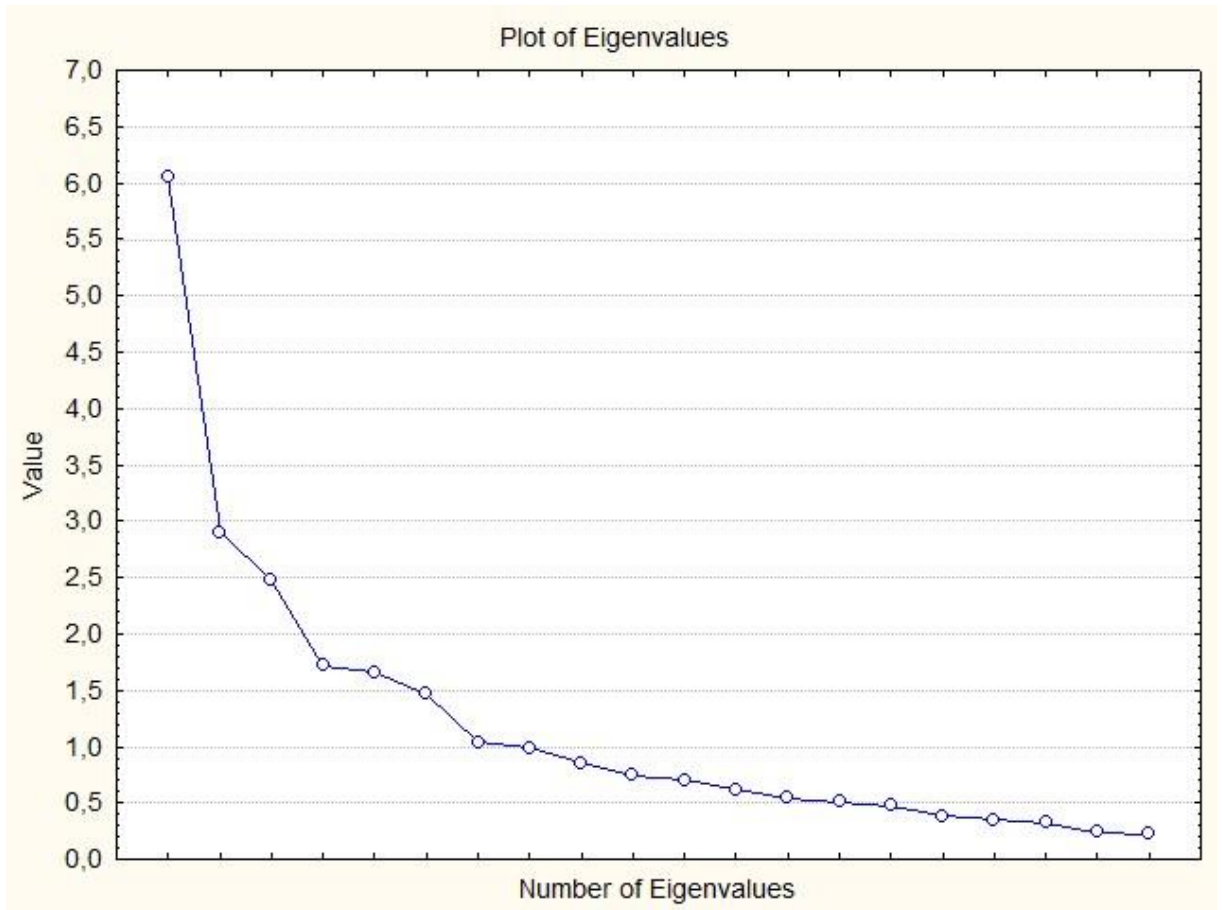
Таблиця. 1.3. Порівняльна таблиця груп студентів за копінг-стратегіями, рисами особистості, рівнем резилієнсу, балами по «РНQ» та «WHO-5».

№ та назва Групи	Більш властиво для учасників даної групи у порівнянні з іншими групами, шкали:	Менш властиво для учасників даної групи у порівнянні з іншими групами, шкали:
1 кластер, «студенти, що не визначились».	«Звернення до віри»(в межах 0,5, але більше, ніж учасники інших груп)	«Використання емоційної соціальної підтримки» «Використання інструментальної соціальної підтримки» «Зосередження на емоціях та їх вираженні»
2 кластер, «студенти з стратегіями проблемно- орієнтованого копінгу»	«Використання інструментальної соціальної підтримки» «Активний копінг» «Гумор» «Пригнічення конкурентної діяльності» «Планування» «Екстраверсія» «Сумлінність» Вищі бали по «Резилієнс» Найбільші бали по «WHO- 5»	«Поведінкове уникнення проблеми» «Стриманість, самовладання» «Використання психоактивних речовин» «Заперечення» «Когнітивне уникнення» Найменші бали по «РНQ-9» «Нейротизм»

<p>3 кластер, «студенти з неефективним вирішенням»</p>	<p>«Зосередження на емоціях та їх вираженні» «Когнітивне уникнення» «Поведінкове уникнення проблеми» «Використання соціальної емоційної підтримки» «Використання психоактивних речовин» «Нейротизм» Найвищі бали по «PHQ-9»</p>	<p>«Позитивне переосмислення і зростання «Пригнічення конкурентної діяльності» «Планування» «Звернення до віри» «Активний копінг» Найнижчі бали по «Резилієнс» «Сумлінність» Найнижчі бали по «WHO-5»</p>
--	---	---

Додаток Ц

Рис. 22.3 Графічне представлення критерію кам'яного насипу для факторного аналізу усієї вибірки усієї сукупності даних.



Додаток Ш

Рис. 23.3. Представлення табличних результатів факторного аналізу даних усієї сукупності даних.

Variable	Factor Loadings (Varimax normalized) (усі дані мої.sta) Clusters of loadings are marked; those clusters determine the oblique factors for hierarchical analysis						
	Factor 1	Factor 2	Factor 3	Factor 4	Factor 5	Factor 6	Factor 7
Вік	0,184382	0,126194	-0,089446	-0,067278	0,535710	-0,208510	0,032555
вразливість	0,005072	-0,229771	0,011551	0,374999	-0,357696	-0,014174	0,512324
1.ППЗ	0,256117	0,022335	0,208956	0,306565	0,682350	0,239605	0,327786
2.КУ	-0,310269	0,052819	0,613378	-0,234483	-0,085672	0,207501	-0,250474
3.ЗнЕ	-0,054624	0,779452	0,063418	-0,191494	0,024855	0,096875	-0,267164
4.віСП	0,220224	0,749246	0,047656	0,196170	0,070873	-0,033879	0,257316
5.АК	0,846221	0,136780	-0,025879	0,199296	0,041678	0,113457	0,131105
6.З	-0,124387	-0,163588	0,583927	-0,347720	0,130891	-0,085096	-0,357627
7.ЗдВ	0,023986	-0,078369	0,128136	0,087059	0,850584	0,074529	-0,037749
8.Г	0,112151	0,125219	0,118744	-0,015771	0,182546	0,073979	0,800571
9.ПУП	-0,341625	0,050288	0,546090	-0,456332	0,085429	-0,174494	0,055969
10.СС	0,096022	-0,025881	0,692177	0,035596	0,030549	-0,107173	0,090810
11.веСП	-0,010154	0,837477	-0,050212	0,005263	0,011047	0,095746	0,076947
12.ВПАР	0,335115	-0,131709	-0,243999	0,468343	0,207319	-0,374619	-0,116380
13.Пр	0,150896	0,054919	0,715797	0,066816	0,031266	-0,024395	0,293753
14.ПКД	0,657225	0,212813	0,054762	0,051450	0,155882	-0,342486	-0,022540
15.Пл	0,819226	-0,004610	0,065545	0,097837	0,139247	0,099121	0,201548
bfiе	0,239511	0,495442	-0,163912	0,367791	0,026168	0,516285	0,074855
bfiа	-0,176120	0,076518	-0,131957	0,566991	0,448866	0,066985	-0,006484
bfiс	0,679124	-0,259535	-0,181079	0,230456	-0,051639	0,318104	-0,174891
bfiп	0,129861	-0,467279	0,051323	0,592046	0,037213	0,101318	0,419087
bfiо	0,136268	0,110775	-0,108920	-0,046359	0,039211	0,821046	0,045849
resilience score	0,574052	0,083181	0,006938	0,548368	0,181834	0,375437	0,167764
РНQ-9	0,244989	0,006206	-0,077282	0,843867	-0,081115	-0,149194	0,074907
WHO-5	0,207780	0,071632	-0,042496	0,808546	0,107553	0,062884	0,062180

Представлення відсоткових значень дисперсії факторів взаємозв'язку резилієнсу з характеристиками особистості, копінгами, психічним здоров'ям та добробутом..

Value	Eigenvalues (усі дані мої.sta) Extraction: Principal components			
	Eigenvalue	% Total variance	Cumulative Eigenvalue	Cumulative %
1	6,055712	24,22285	6,05571	24,22285
2	2,902468	11,60987	8,95818	35,83272
3	2,476518	9,90607	11,43470	45,73879
4	1,715839	6,86336	13,15054	52,60215
5	1,655671	6,62268	14,80621	59,22483
6	1,466020	5,86408	16,27223	65,08891
7	1,040427	4,16171	17,31266	69,25062