

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра загальної психології

Психологічні особливості резильєнтності сучасних студентів

Кваліфікаційна робота

Студента 4 курсу ОР Бакалавр
(спеціальність 053 «Психологія»,
освітня програма «Психологія»)

Березовського Дмитра Олександровича

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук
доцент кафедри загальної психології

Погорільська Наталія Іванівна

Роботу рекомендовано до захисту на ЕК №1

Протокол № від 2023 року

Завідувач кафедри загальної психології

_____ **Юрчинська Г.К.**

Київ–2023

Зміст

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1	7
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ	7
1.1 Генезис поняття резильєнтності.....	7
1.2 Підходи до визначення та концептуалізація резильєнтності.....	13
1.3 Характеристика моделей психологічної резильєнтності.	23
Висновки до розділу 1	27
РОЗДІЛ 2	28
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА ІНШИХ КОНСТРУКТІВ..	28
2.1 Дослідження поняття резильєнтності та інших конструктів	28
2.2 Зв'язок резильєнтності та стресу.....	32
2.3 Зв'язок резильєнтності та коупінг стратегій.....	34
2.4 Зв'язок резильєнтності та сенсу життя	37
Висновки до розділу 2	39
РОЗДІЛ 3	41
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СУЧАСНИХ СТУДЕНТІВ	41
3.1 Загальна методологічна схема дослідження	41
3.2 Опис та обґрунтування методів дослідження.....	42
3.3 Обробка отриманих даних, інтерпретація та аналіз	46
Описові статистики основних показників	46
Зв'язок резильєнтності з осмисленістю життя, стресостійкістю та коупінгом.....	54
Зв'язок резильєнтності з емоційним, ситуативним та соціальним коупінгами	57
Дослідження резильєнтності в залежності від статі, національної приналежності та віку	58
Висновки до розділу 3	60
ВИСНОВКИ	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	64
ДОДАТКИ	75

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. З урахуванням інтенсивного розвитку суспільства 20-21 століття, динамічності та нерівномірності змін в ньому, що в свою чергу породжує все більше і більше проблем пристосування до умов нового середовища та загальної проблеми адаптації до безперервної зміни умов існування, що супроводжується підвищем рівня стресу – виділяється нова, до того малопомітна здатність людини, як гнучка адаптація до несприятливих умов та швидкість відновлення після них. Таку здатність пристосовуватися до та відновлюватися після несприятливих умов в науковій психологічній спільноті стали називати резильєнтністю. Увага науковців припадає на різні аспекти цієї теми: і на особистісні характеристики, що так чи інакше впливають та обумовлюють притаманність цієї особливості індивіду; так і на особливості навколишнього середовища, що так чи інакше впливають на інтенсивність розвитку і прояву резильєнтності; так і на наслідки, яких зазнають люди, які обіймають певний рівень резильєнтності. Зокрема, дослідженнями резильєнтності займалися A. Masten, G. Bonanno, A. Mancini, E. Morel, R. Lazarus, K. Kumpfer, V. Sinclair, G. Wallston, M. Rutter, N. Garnezy, K. Connor, J. Davidson L. Polk, E. Werner, J. Johnson, S. Luthar, G. Vaillant, S. Lyubomirsky, К.С. Балахтар, М.М. Білинська, Ф. Лозель, Г.П. Лазос, Л.С. Адаменко, Г. Гандзілевська, С.А. Сукач, І. Капріцин, Е.О. Грішин, О.А. Чиханцова, О. Кондратенко, Г.Б. Гандзілевська, О.А. Руденко та інші. Навіть враховуючи те, що питанням резильєнтності займаються вже довше, ніж півстоліття, розглядаючи різні аспекти цього феномену – всеодно цей феномен є неповноцінно дослідженим, а основною проблемою є відсутність консенсусу операціоналізації конструкту психологічної резильєнтності в науковій спільноті. З урахуванням цього, обсяг вивчених факторів, що обумовлюють резильєнтність не є досконало сформованим і все ще залишається те, що можна вивчати – як набуті властивості, так і вроджені характеристики. Наприклад, навіть при тому, що в

суспільстві існує турбуюче кожного філософське питання сенсу життя та вагомості кожного індивіда для загального суспільного благополуччя, взаємозв'язок сенсу життя та резильєнтності не був дослідженим. Або, є такі феномени, як наприклад коупінг стратегії, які неможливо всесторонньо дослідити, через широку різноманітність особливостей. Таким чином, просто не можливо охопити усі аспекти такого багатомірного коцепту за один раз, якщо така мета не ставиться. В той же час, феномен стресостійкості, що є менш варіативним повноцінно досліджений у зв'язку з резильєнтністю. З огляду на відмінності резильєнтності, в залежності від вроджених особливостей (віку, статі, національності), не існує підтвердження чіткого прямого зв'язку цих особливостей, адже наявні як дослідження, які підтверджують наявність такого зв'язку, так і ті, що не підтверджують. Тому, феномен резильєнтність має високий потенціал, як об'єкт наукового дослідження.

Отже, незважаючи на велику кількість емпіричних і психологічних напрацювань, великий обсяг інформації, а також недосліджених явищ разом з постійним розвитком людства, різноманітністю суспільних процесів, особливостей поведінки, комунікативної взаємодії та особистісного розвитку психічного здоров'я і профілактики – породжують нові невивчені сучасні питання резильєнтності, які можна досліджувати і вивчати. Тому, питання дослідження особливостей резильєнтності є актуальним та теоретично значущим.

Мета дослідження полягає у визначенні психологічних чинників формування резильєнтності.

Відповідно до мети було сформовано наступні **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури з проблематики дослідження.
2. Визначити зв'язок осмисленості життя, коупінгу та стресостійкості з резильєнтністю.
3. Визначити вікові, статеві та національні відмінності рівня прояву резильєнтності.

Об'єкт дослідження: психологічна резильєнтність.

Предмет дослідження: зв'язок резильєнтності з осмисленістю життя, стресостійкістю та коупінгами.

Методи дослідження. У роботі використано систему загально-наукових методів:

- Теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, інтерпритація;
- Емпіричні, зокрема, психодіагностичні методики:
 1. Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC 10) та її адаптована українськомовна версія Н.В. Школіною та колегами.
 2. BRIEF RESILIENT COPING SCALE (BRCS).
 3. The Resilience Appraisals Scale (RAS)
 4. Valued Living Questionnaire (VLQ).
 5. Purpose-in-Life Test (PIL) та її адаптована російськомовна версія СЖО Леонтьєва.
 6. Perceived Stress Scale (PSS).
- Математично-статистичні: описові статистики (середні значення, відсоткові показники), кореляційний аналіз, регресійний аналіз, Т-критерій Стьюдента.

Емпірична база дослідження. У дослідженні взяли участь чоловіки та жінки різної національності, віком від 17 до 26 років (сер.знач. = 20.3), які є студентами вищих навчальних закладів. Загальна кількість досліджуваних склала 39 осіб (26 жінок та 13 чоловіків).

Наукова новизна та теоретична значущість роботи полягає в тому, що *вперше:*

- Проведено аналіз зв'язку резильєнтності та осмисленості життя;
- Проведено аналіз зв'язку емоційного, соціального та ситуативного коупінгу з резильєнтністю.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їхнього використання: науковцями для подальших досліджень феномену резильєнтності; у практичній діяльності психологів та психотерапевтів задля ґрунтовнішого розуміння ними особливостей поведінки людини в несприятливих ситуаціях та її можливостей відновлюватися після них, а також адаптуватися до умов навколишнього середовища в залежності від набору певних характеристик, що формують резильєнтність; у викладацькій діяльності педагога задля донесення учням і отримання ними важливих знань у питаннях підготовки до та взаємодії з деструктивною подією.

Надійність та достовірність результатів дослідження забезпечується репрезентативною вибіркою, коректністю дібраних методів та методик дослідження, поєднанням якісного і кількісного аналізів отриманих результатів дослідження тощо.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного з них, загальних висновків, списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

1.1 Генезис поняття резильєнтності

Поняття резильєнтності (англ. resilience) виникло в контексті інженерії та фізики в кінці XIX - на початку XX століття. Слово «резильєнтність», згідно словника Merriam-Webster [70], походить від латинського слова «resilire», що означає «відскакувати» або «повертатись назад». Перші дослідження з резильєнтності пов'язані з механікою матеріалів та дослідженнями пластичності металів. У 1920-х роках, американський інженер Ройал Джонсон запропонував використання терміна «резильєнтність» для опису здатності матеріалів повертатися до своєї початкової форми після зазнання деформації [98].

Історія виникнення поняття резильєнтності в психологічній науці починається у другій половині XX століття. У цей час було виявлено, що деякі люди можуть ефективно пристосовуватися до негативних життєвих обставин, тоді як інші навіть не можуть впоратися з найменшими стресовими ситуаціями. Ця спостережливість дала поштовх для дослідження психологічних механізмів, що лежать в основі резильєнтності, а також виявлення тих факторів, які впливають на розвиток цих механізмів. В історичній ретроспективі суть роботи науковців, зокрема клініцистів першої половини XX століття полягала в розумінні, класифікації та описі різних явищ, зокрема хвороб та психопатологій, в межах медичної моделі, традиційної на той час. Як і література, так і моделі досліджень, так і практичні технології та інструменти інтервенції фокусувалися на психічних проблемах індивіда, зокрема зосереджуючись на негативних наслідках та факторах ризику розладів, до яких призводили надмірні стресові переживання. У 1980-х роках сталася поступова зміна – перехід від традиційної медичної моделі до іншої моделі, коли науковці почали звертати увагу та досліджувати не лише наслідки

психотравмуючих ситуацій, а ще й особливості людей, які мають здатність адаптуватися до та відновлюватися від несприятливих умов, і навіть більше за того успішно збагачували своє психічне здоров'я [8]. За G. Richardson [87] ця нова модель називається «міждисциплінарна модель». Тобто, до класифікації та описового обґрунтування причин та наслідків психопатологій зумовлених досвідом стресових подій додається й вивчення та осмислення умов та факторів позитивної адаптації і шляхів зниження дезадаптації. Саме починаючи з цього періоду і з'являються ідеї резильєнтності в роботах науковців [67].

У 1970-х роках, американський психолог та психіатр Norman Garmezy став одним з перших вчених, який причетний до терміну "резильєнтність". Він досліджував особливості розвитку дітей у сім'ях з батьками, хворими на шизофренію. Більшою мірою він оперував поняттям «резистентність» та «захисні механізми», адже досліджував дитячі психологічні механізми, які дозволяють дітям успішно переживати стресові ситуації та адаптуватися до негативних життєвих обставин. Висновки з цього дослідження дозволили виокремити та описати основні механізми (захисні фактори) успішного пристосування до негативних життєвих обставин, що допомогли вибудувати дітям резильєнтність та створити компетентне доросле життя, серед яких: адекватна самооцінка, позитивний погляд на життя, внутрішній локус контролю, адекватні навички вирішення проблем та почуття гумору [37]. Але, саме введення терміну резильєнтності в психологічній науці пов'язують із роботами Emmy Werner, яка вивчала дітей матерей хворих на шизофренію [1]. Протягом 30 років, починаючи з 1955, науковиця досліджувала дітей, що виростили в небезпечних соціальних умовах [102]. Результати дослідження показали, що діти стикалися з різноманітними факторами ризику, зокрема екологічними: психічні захворювання батьків, пренатальний стрес, насильство, бідність, сімейний алкоголізм тощо. Однак, попри наявність деструктивних аспектів навколишнього середовища (факторів ризику), позитивна адаптація була виявлена в певної частки дітей в різних аспектах

життєдіяльності. Були виділені основні особистісні якості, що асоціювалися з резильєнтними дітьми. Наприклад, такі якості як: соціальна компетентність і відповідальність, ефективні навички спілкування, навички вирішення проблем, адекватна самооцінка, зорієнтованість на успіх та досягнення, толерантність. В результаті досліджень Werner та її колег було встановлено, що резильєнтність залежить від взаємодії різних факторів, зокрема, внутрішніх якостей дитини, її здібностей до самокерування, підтримки соціального середовища тощо.

Історія збагачення розуміння резильєнтності в психологічній науці продовжилась у 1990-х роках, коли науковці почали ширше досліджувати цей концепт в контексті розвитку дітей та в психологічному благополуччі взагалі. У цей період науковці визначили ряд ключових факторів, які сприяють формуванню резильєнтності в людини, зокрема: здатність до позитивного мислення, соціальну підтримку, самокерування та здатність до адаптації до змін [45]. Зокрема, в проміжку 1990 – 95 рр. Р. Venson. проводив дослідження американських школярів середньої і старшої школи (6-12 класи) щодо їх резильєнтності та успішності [5]. Оскільки вибірка була неоднорідною за соціо-демографічними показниками, це дало можливість різносторонньо дослідити особливості школярів і їх вплив на основні досліджувані конструкти. В результаті цього дослідження було розподілено внутрішні та зовнішні фактори розвитку, загальною кількістю у сорок. Серед внутрішніх факторів розвитку було визначено мотивацію, зокрема мотивацію до набуття освіти та мотивацію до досягнення; позитивні цінності (напр., турбота, чесність, відповідальність, гідність тощо); соціальні компетенції; та позитивну ідентичність — самооцінка, внутрішній локус контролю, існування мети та цілі життя. До зовнішніх факторів віднесли, наприклад, підтримку найближчого оточення (сім'я, друзі, сусіди); почуття власної компетентності у життєдіяльності (розширення прав і можливостей у дітей); знання меж і очікувань (розуміння законів, правил і моралі); продуктивне використання часу (як для отримання знань, так і для відпочинку) [6].

Ці перші дослідження є важливим етапом опанування поняття резильєнтності, адже вони підтвердили існування феномену резильєнтності і наразі вони класифікуються вченими як «перша хвиля досліджень резильєнтності». Ці дослідження заклали основу та мотивацію на подальші дослідження, що відбуваються і дотепер, адже феномен є відносно новим і досліджувати є ще багато чого.

Слідуючи логічному ланцюгу думки є доречним, хоча б коротко, описати ці «хвилі» досліджень. В своїй роботі Лазос Г. П. [112] визначає чотири хронологічні хвилі досліджень резильєнтності: перша (починаючи з 1970-х років), друга (з 1980 аж по 2000 роки), третя (з 2000 і до 2012) і четверта (з 2012), під час яких змінювався фокус та методологія поняття, а також поглиблювалися вивчення факторів резильєнтності.

Власне у першій хвилі досліджень перед науковцями основним питанням постало: «Які фактори формують та впливають на резильєнтність індивіда?» Тобто, основна увага приділяється вивченню зовнішніх (середовище) та внутрішніх (особистісні якості) факторів резильєнтності особистості. Слід зазначити, що під факторами стійкості розуміють захисні механізми, захисні фактори, стійкі механізми, стійкі якості. Ці фактори стійкості залежать від віку. Зокрема, були визначені такі захисні фактори: у дітей та підлітків: самодисципліна, гумор, навички вирішення проблем, навички критичного мислення, теплі соціальні стосунки, емоційний самоконтроль, ефективність виконуваної діяльності, свобода, трансформація набутого досвіду в корисні знання та навички, доброта як риса особистості, воля; у дорослих: запобігання роздумуванням, ефективність емоційного самоконтролю, репресивний коупінг (коли людина утримує складні почуття всередині, а не дає їм вихід), віра, гумор, стійкість до життєвих негараздів, духовна сила, мудрість, цінність життя, оптимізм; у літніх людей: впевненість у собі, соціальні зв'язки, сенс життя, прийняття життя і задоволення від нього. Розуміння факторів життєвої стійкості стало основою для подальших досліджень у науковій спільноті, що призвело до другої хвилі.

Друга хвиля характеризується пошуком розуміння процесу досягнення стійкості. Резильєнтність визначається як процес подолання життєвих негараздів, пристосування до змін і можливостей, тим самим посилюючи і збагачуючи стійкість або захисні фактори. Вчені зосередилися на дослідженні захисних факторів і почали визначати стійкість як динамічний і взаємопов'язаний процес між факторами ризику, захисними факторами та механізмами відновлення (реінтеграції), а також процесом, за допомогою якого індивіди просуваються після невиконання (травми) відновлення. (реінтеграція в суспільство). Фокус досліджень змістився з простого вивчення та опису факторів резильєнтності на аналіз того, як ці фактори призводять до позитивного результату, тобто на розуміння процесу, за допомогою якого індивід здатний подолати труднощі. Сама концепція резильєнтності набула більш глобального характеру, і якщо в ранніх дослідженнях резильєнтні індивіди вважалися «невразливими», то в нових роботах стало очевидно, що позитивна адаптація крім схильності до нещастя включає і сам хід розвитку. Вразливість та/або сила виникають разом із новими життєвими обставинами [60].

Третя хвиля дослідження стійкості тісно переплітається з першими двома хвилями, становлячи його методологічну основу. Як зазначає Richardson G. [87], досягнення другої хвилі призвели до ідентифікації концепції стійкості, заснованої на ідеї про те, що в кожній людині існує спонукальна сила, яка змушує її долати несприятливі обставини та розвиватися психологічно. Зокрема, дослідження третьої хвилі були зосереджені на розширенні розуміння стійкості як процесу (механізму), який допомагає людям знаходити та підтримувати власні траєкторії розвитку для позитивної адаптації та відновлення. Основна передумова полягає в тому, що кожна людина має вроджену силу, яка спонукає її до самореалізації, альтруїзму, мудрості та гармонії з духовним джерелом сили. Користуючись новим поштовхом теорії, науковці почали досліджувати і впроваджувати нові і нові засоби фасилітації резильєнтності індивіда, а також ресурсуванню захисних механізмів людини.

Це призвело до подальшого дослідження зв'язків резильєнтності з генетикою та нейронними структурами мозку.

Четверта хвиля пов'язана з дослідженнями резильєнтності на клітинному рівні. Оскільки технології дослідження людини активно розвиваються, що дає можливість досліджувати людину в різних підходах, порівнюючи і знаходячи зв'язок між різними аспектами індивіда – наука сягнула біологічного прориву в дослідженні резилієнсу. Тобто, з суто соціально-психологічного компоненту фокус змістився ще й на фізіологічно-біологічний рівень індивіда. Четверта хвиля дослідження має потенціал для отримання більш ретельного розуміння резильєнтності на багатьох рівнях [70]. Власне завдяки такому підходу виникає поступове розуміння генетичного, структурно-нейронного зв'язку з психічними аспектами резильєнтності, захисними факторами та факторами ризику. Тобто дослідження сягнули психобіологічної межі. Науковці Wright M., Masten A. та Narayan A. відзначають, що більшість тодішніх робіт четвертої хвилі досліджень зосереджено на біологічних і нейронаукових основах стійкості [106]. Наприклад, дослідження, що включають: взаємодію генів і навколишнього середовища; теорію диференціальної сприйнятливості; інтервенції, спрямовані на регулювання дезадаптивних систем індивіда, наприклад, дезадаптація у відповідь на стрес; та інтегративні моделі стійкості. У роботі M. Rutter [88] розглядаються висновки про взаємодію генів і середовища, і зазначається, що є деякі докази того, що генетичні впливи стосуються чутливості до всіх середовищ, а не лише до поганих. Деякі науковці рекомендують, щоб майбутні дослідження зосереджувалися на динамічних процесах, пов'язаних з успішною адаптацією до негараздів або стресорів [47]. Науковці Bryan C., O'Shea D. та MacIntyre T. E. стверджують, що необхідно відійти від підходів до резильєнтності, заснованих на рисах особистості, і прийняти динамічну концептуалізацію стійкості, щоб краще зрозуміти процеси, як мультифакторні чинники, пов'язані з резильєнтністю [12]. Подібним чином інші науковці стверджували, що існує потреба розглядати інші концепції та те, як вони розглядають резильєнтність та

взаємодію із нею на індивідуальному рівні, наприклад, концепцію самоефективності, емоційної регуляції та коупінг-механізмів [38].

Підсумовуючи, можна сказати що запит першої хвили звучить як «що є значущим?». Тобто в той момент описувалися основні положення резильєнтності. Запит другої, процесуальної хвили, звучить «який процес резильєнтності? Що закладено в процес?». Третя хвиля має запит «Що корисного можна розробити? Як це використовувати?». Остання, четверта хвиля, характеризується запитом «Що нового ще можна дослідити та як?».

Очевидно, що дослідження стійкості прогресували та розвивалися протягом десятиліть, однак це не означає, що всі можливі шляхи дослідження вичерпано. Концепція резильєнтності у науковій спільноті розширилася і стала розглядатися не лише як з психологічної, але так і з біологічної точки зору. Але, лише те, що було розпочато нову хвилю досліджень, не означає, що дослідження попередньої хвили завершено, і тому дослідники все ще повинні прагнути зрозуміти комплексність феномену резильєнтності.

Зараз резильєнтність розглядається як досить складна концепція, що включає в себе різні аспекти, від психологічних механізмів успішного пристосування до соціальних та культурних факторів, які впливають на формування цих механізмів у людини. Резильєнтність розглядається як важливий фактор психологічного благополуччя, що дозволяє людині успішно пристосовуватися до життєвих викликів та стресових ситуацій. У сучасній психології дослідження резильєнтності продовжуються, і науковці з усього світу займаються вивченням цього важливого концепту в контексті різних аспектів людського життя, від формування особливостей світосприйняття у дітей до здатності до самовдосконалення в дорослому віці.

1.2 Підходи до визначення та концептуалізація резильєнтності

Поняття резильєнтності є досить мультидисциплінарним, і використовується в багатьох наукових дисциплінах, таких як психологія, економіка, екологія, соціологія та інші [60]. Резильєнтність - це здатність

системи або організації відновлюватися та пристосовуватися до змін, які відбуваються в навколишньому середовищі. Це поняття стало дуже популярним в науці та практиці в останні десятиліття. Науковці та практики розглядають резильєнтність з різних поглядів та досліджують її з різних перспектив. Наприклад, деякі дослідники розглядають резильєнтність як здатність до швидкого відновлення після кризової ситуації [64], тоді як інші розуміють це поняття як здатність до пристосування та розвитку під час змін [100].

Деякі підходи до визначення резильєнтності включають **соціальний, екологічний, економічний, психологічний** [7]. Соціальний підхід - резильєнтність розглядається як здатність людей, спільнот та організацій до збереження своєї ідентичності та функціонування в умовах змін. Тобто, індивідуальна резильєнтність з точки зору людини, як соціальної істоти. Екологічний підхід - резильєнтність розглядається як здатність екосистем до пристосування до змін та відновлення після кризових ситуацій. Тобто, індивідуальна резильєнтність з точки зору людини, як істоти, що проживає у певній локації з особливими умовами навколишнього середовища. Економічний підхід - резильєнтність розглядається як здатність економічних систем до пристосування до змін та збереження своєї стійкості. Тобто, індивідуальна резильєнтність з точки зору людини, як учасника економічної відносин суспільства. Психологічний підхід - резильєнтність розглядається як здатність людей до подолання стресу та важких життєвих ситуацій. Тобто, індивідуальна резильєнтність з точки зору людини, як істоти, що має певний набір унікальних особистісних характеристик.

Ці підходи до визначення резильєнтності не є взаємовиключними, а можуть доповнювати один одного, залежно від контексту дослідження. Наприклад, у дослідженні резильєнтності місцевих спільнот під час природних катастроф, може бути важливим розглядати резильєнтність з екологічного, соціального та психологічного підходів, оскільки ці спільноти взаємодіють з природним

середовищем та мають свою унікальну культуру та спільнотні механізми подолання травматичного досвіду.

У загальному розумінні резильєнтність є комплексним поняттям, що включає в себе різні аспекти життя і діяльності людей, організацій та екосистем. У залежності від контексту дослідження можуть використовуватися різні підходи до визначення резильєнтності, наприклад:

Концепція негативного психологічного впливу. Як зазначає Connelly та колеги [15], ця концепція передбачає, що люди можуть реагувати на негативний стрес, зберігаючи свою психічну стійкість та покращуючи свої здібності адаптуватися до нових ситуацій. Резильєнтність в цій концепції відображається як здатність до позитивного перетворення негативного досвіду в моменти зростання і розвитку.

Концепція соціальної підтримки. Як зазначають T. Horton та J. Wallander [44], ця концепція підкреслює важливість соціальної підтримки в розвитку резильєнтності. Резильєнтність у цій концепції відображається як здатність людини до знаходження соціальної підтримки в складних ситуаціях та використання ресурсів інших людей для подолання труднощів.

Концепція посттравматичного зростання. Як зазначає G. Bonanno [9], ця концепція передбачає, що люди можуть переживати тяжкі життєві обставини та страждання, що призводять до посттравматичного стресового розладу, але в той же час розвиватися та зберігати свою психічну стійкість. Резильєнтність в цій концепції відображається як здатність до розвитку після тяжкої події.

Концепція особистісної резильєнтності. Як зазначають S. Luthar та L. Zelazo [59], ця концепція розглядає резильєнтність як властивість особистості, що включає ряд характеристик, таких як позитивний настрій, віра у свої здібності, наявність цілей та мотивації. Резильєнтність у цій концепції відображається як здатність особистості до адаптації до життєвих труднощів та збереження своєї психічної стійкості.

Концепція емоційної регуляції. Як зазначають B. Fredrickson та колеги [35], ця концепція передбачає, що резильєнтність може бути залежна від здатності

людини регулювати свої емоції в складних ситуаціях. Резильєнтність в цій концепції відображається як здатність до ефективного контролю та управління емоціями.

Ці концепції можуть застосовуються в дослідженнях різних аспектів психології, включаючи клінічну практику, педагогіку та розвиток особистості. Узагальнюючи, концепції резильєнтності допомагає зрозуміти, як люди можуть відновлюватися та адаптуватися до складних ситуацій, як вони долають стрес, або як їхня психічна стійкість впливає на їх здоров'я та добробут.

Резильєнтність можна визначати на різних рівнях, наприклад, таких як **індивідуальний, груповий, організаційний, територіальний** тощо. **Індивідуальна резильєнтність** - це здатність людини пристосовуватись до стресових ситуацій та відновлювати свою психологічну та фізичну стійкість [75].

Групова резильєнтність - це здатність групи або команди пристосовуватись до змін у своєму середовищі та ефективно виконувати поставлені завдання [29].

Організаційна резильєнтність - це здатність організації (наприклад, певної спільноти або країни тощо) пристосовуватись до змін та відновлювати свою функціонуючу структуру після стресових подій [97].

Територіальна резильєнтність - це здатність території (національної, культурної, етнічної) пристосовуватись до змін та відновлювати свою функціонуючу структуру після катастроф та природних криз [101]. Тобто, існує як резильєнтність с фокусом на індивідуальне психологічне та фізичне здоров'я та благополуччя та власне зв'язок особистісних якостей з рівнем резильєнтності, так і на міжіндивідуальному рівні сукупна резильєнтність групи, як структуру з багатьма елементами, що мають свої функції, якості та недоліки.

У своїй роботі науковиця L. Polk описує чотири моделі резильєнтності, а саме: диспозиційну модель; соціальну модель; ситуаційну модель; та філософську модель [83].

Диспозиційна модель. Диспозиційний патерн пов'язаний із фізичним та его-психосоціальними властивостями, які сприяють резильєнтності. Вони охоплюють ті аспекти індивіда, які сприяють стійкості до життєвих стресорів, і можуть включати почуття автономності або самовпевненості, почуття власної гідності, фізичне здоров'я та гарний зовнішній вигляд.

Соціальна модель. Схема відносин у цій моделі стосується ролей індивіда в суспільстві і його стосунків з іншими. Ці ролі та стосунки можуть варіюватися від тісних та інтимних стосунків до таких, що мають ширше охоплення суспільної системи.

Ситуаційна модель. Ситуаційна модель стосується тих аспектів, які включають зв'язок між індивідом і стресовою ситуацією. Це може включати здатність особистості вирішувати проблеми, здатність оцінювати ситуації та умови, і здатність діяти у відповідь на ситуацію.

Філософська модель. Філософська модель відноситься до світогляду індивіда чи життєвої парадигми. Це може включати різні переконання, які сприяють резильєнтності, наприклад віра в те, що позитивний сенс можна знайти в будь-якому досвіді, віра в те, що саморозвиток є важливим, віра в те, що життя є цілеспрямованим.

Одним з ключових елементів резильєнтності є здатність системи до адаптації до змін, що може забезпечуватись наявністю так званих "буферів" (наприклад, запасів, резервних систем, гнучкого розподілу ресурсів тощо) та здатністю до широкої варіативності відповіді на виникнення стресової ситуації [20]. Для того, щоб зберегти резильєнтність, система може використовувати свої внутрішні ресурси, такі як здібності пристосовуватись до змін, здатність до саморегуляції та самоорганізації [46]. Наприклад у дослідженні суїцидальних намірів, науковий огляд виявив серйозну підтримку існування психологічних модераторів і вказав на модеруючий вплив

атрибутивного стилю, перфекціонізму, волі та безнадійності [44]. Ці результати підтверджують гіпотезу про «буферність» і припускають, що ряд психологічних факторів може надати стійкість до суїцидальності. Також ці результати свідчать про те, що ідентифікація модераторів може покращити оцінку ризику суїциду і що розробка «буферних» факторів може стати ключовим напрямком суїцидальних втручань. Література вказує на те, що резильєнтний коупінг може буферизувати вплив стресорів на психологічні наслідки [58; 48].

У дослідженнях про резильєнтність важливо враховувати контекст, в якому система функціонує, а також взаємозв'язки між її елементами. Важливим аспектом є також здатність системи до навчання та здобуття нових знань у процесі пристосування до змін [88]. Людина, як складна біологічна система, що пов'язує і фізіологічні, і психологічні, і генетичні особливості та багато іншого в собі, відрізняється в індивідуальних проявах резильєнтності, завдяки унікальності особистого досвіду.

Резильєнтність - це складне явище, яке відноситься до здатності відновлюватися та позитивно адаптуватися до значних стресорів [27]. Існують підтвердження того, що люди, які мають достатній рівень резильєнтності, справді процвітають після того, як успішно справляються зі стресовими викликами, витягуючи позитивні зміни з досвіду і перевершуючи попередні рівні росту і функціонування [110].

З психологічної точки зору, згідно словника Американської асоціації психологів APA «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» [2].

Різні автори висувають свої тлумачення поняття резильєнтності. Так, наприклад, започаткувач терміну Emmy Werner трактує резильєнтність, як процес успішної адаптації до життєвих стресів шляхом використання

внутрішніх та зовнішніх ресурсів, таких як вміння, здібності, підтримка соціального середовища тощо [103].

Ann Masten зазначає, що резильєнтність - це здатність людини чи соціальної системи зберігати свою функціонуючу структуру та здатність відновлюватись після стресових впливів або змін середовища [68]. Тобто, це динамічний процес адаптації до стресових життєвих подій, який залежить від взаємодії між характеристиками індивіда та його контекстуальних умов.

Д. Асонов та О. Хаустова визначають резилієнс як адаптивний динамічний процес повернення до початкового психосоціального функціонування після періоду дезадаптивного функціонування внаслідок дезорганізуючої дії психотравмуючих факторів [108].

Judith Johnson визначає, що «Резильєнтність - це здатність людини протистояти життєвим стресам, негативним досвідам та важким життєвим обставинам, а також відновлюватися після них шляхом активного пошуку ресурсів в собі та навколишньому середовищі» [46].

Suzanne Kobasa пише, що «Резильєнтність - це процес адаптації до небезпечного або негативного впливу, що передбачає зміну когнітивних, емоційних та поведінкових процесів» [49].

N. Garmezy та M. Rutter зазначають, що «Резильєнтність - це здатність людини протистояти життєвим труднощам та не надмірно реагувати на них» [36].

О. Руденко та Ю. Гонтар визначають резильєнтність як «...складний конструкт, головна суть якого проявляється як адаптивний динамічний процес повернення до початкового психосоціального функціонування після періоду дезадаптивного функціонування внаслідок дезорганізуючої дії психотравмуючих факторів» [114].

Angela Duckworth у своїй роботі зазначає, що «Резильєнтність - це здатність людини адаптуватися до нових умов і життєвих обставин, що передбачає зміну когнітивних, емоційних та поведінкових процесів» [26].

George A. Bonanno тлумачить поняття так: «резильєнтність - це динамічний процес адаптації до стресових життєвих подій, який передбачає різноманітні варіанти реакції, визначені комплексом характеристик особистості людини» [9].

М. Rutter зазначає, що резильєнтність — це висновок, заснований на доказах того, що деякі люди мають кращий результат, ніж інші, які зазнали відповідного рівня негараздів; більше того, негативний досвід може мати або сенсibiliзуючий ефект, або зміцнюючий «загартовуючий» ефект у зв'язку з реакцією на пізніший стрес чи негаразди [88].

Наведені поняття певним чином відрізняються між собою, в залежності від спрямованості досліджень авторів, але є те, в чому вони схожі, а саме в розумінні резильєнтності як процесу адаптації до умов нового середовища (відмінне від звичайного/нормального), а також стійкості до несприятливих умов та ситуацій життя. Однак, резильєнтність не є стабільною, тобто вона не є певною особистісною поведінковою константою, а детермінується видом та інтенсивністю стресу, що в свою чергу обумовлює динамічність та контекстуальність резильєнтності як чинника психічного здоров'я.

Основним можна зазначити те, що науковці виділяють дві складові резильєнтності: 1) власне психологічну резильєнтність, що включає розвиток та підтримку соціальних контактів, використання соціальної підтримки, знаходження сенсу і мети у важких подіях або ситуаціях, підвищення освітнього рівня та опанування психотехнологій, що допомагають розвитку та подоланню негативних наслідків після стресу; та 2) фізичну резильєнтність як показник стресостійкості й толерантності [40].

Феномен резильєнтності у психології розуміється у трьох площинах – як риса чи здатність особистості долати стрес, як процес коупінгу та як адаптаційно-захисний механізм особистості, що дозволяє протистояти стресу чи адаптуватись після психотравми [28]. В першому підході резильєнтність сприймається як риса особистості (resiliency), іншими словами, це відносно незмінний набір особистісних характеристик людини, що формують

резильєнтність. Другий підхід вказує на резильєнтність, як на процес подолання важких, стресових подій, які людина зустрічає протягом свого життя (resilience). Згідно з цим підходом, як зазначає Г. Лазос [112], динамічний процес резильєнтності включає: 1) контакт з несприятливими подіями чи факторами ризику; 2) активацію захисних факторів і їхню взаємодію з факторами уразливості; 3) формування та посилення резильєнтності або відхилення у бік патологічного реагування психіки. Третій підхід вказує на динамічно-адаптаційну структуру резильєнтності, що полягає у безперервній адаптації людини до складних життєвих умов. Тобто, перший підхід розглядає резильєнтність з точки зору певного набору особистісних якостей, які в сукупності формують резильєнтність, другий підхід не зосереджується лише на констації якостей, а розширює розгляд резильєнтності як процесу використання набору певних якостей для взаємодії, контакту та наслідків, з несприятливою ситуацією, таким чином проявляючи резильєнтність, третій же підхід розглядає саме адаптаційну можливість людини до несприятливих умов як резильєнтність. Ці три підходи не виключають один одного, а скоріше підходять до розгляду резильєнтності із пов'язаних проте неоднакових точок зору.

Перевагами дії резильєнтності є висока адаптивність, психологічне благополуччя та успішність у діяльності індивіда. Психологічними факторами розвитку резильєнтності, як зазначає Е. Грішин [109], є: націленість життя на певну мету; почуття узгодженості життя; перевага позитивних емоцій; життєстійкість; висока адекватна самооцінка; активні коупінги; самоефективність; оптимізм; наявність соціальної підтримки та спроможність звертатись за підтримкою до інших; когнітивна гнучкість; висока духовність особистості.

Описуючи осіб з високим рівнем резильєнтності («резильєнтні особистості»), психологи виокремлюють три характеристики: стійке прийняття реальності, тобто наскільки легко та безпечно людина сприймає довкілля; глибока, підкріплена міцними цінностями, віра в те, що життя має сенс, тобто наскільки

людина усвідомлює, що життя є осмисленим; надзвичайна здатність імпровізувати, тобто наскільки швидко та конструктивно людина вміє аналізувати та приймати рішення в тій чи іншій ситуації [17].

Тобто, можна зрозуміти, що резильєнтність є поняттям, що включає в себе багато характеристик та чинників, які по різному вкладаються в формування розуміння конструкту (як рису особистості, як процес коупінгу, та як адаптивний механізм), саме тому серед вчених досі не існує єдиної моделі операціоналізації резильєнтності. З проблемою операціоналізації також пов'язане і синонімічне вживання схожих термінів як резильєнтність, хоча вони і не є одним і тим самим. Наприклад, Асонов та Хаустова [108] рекомендують чітко розмежовувати резилієнс із такими поняттями як: коупінг; стресо- та життєстійкість; та посттравматична адаптація, – і не вживати їх як синоніми резилієнсу для точної операціоналізації і уникнення термінологічної плутанини. Навіть зараз все ще існує тенденція вживати ці терміни у якості синонімів, що, авжеж, має сенс, адже конструкти схожі, між собою, проте заради повноцінного виокремлення та операціоналізації конструкту резильєнтності важливим є сприймання його як унікального феномену наряду з іншими, схожими, але не однаковими.

Отже, як в англійській, так і в українській літературі резилієнс відноситься до категорії адаптації, йому передують травматична подія або стресовий вплив, переважає визначення резилієнсу як динамічного процесу. Разом з тим, в українській літературі траєкторія резилієнсу тлумачиться переважно як стійкість до стресу, підтримання нормального функціонування в умовах психотравмуючого впливу, в той час як в останні роки в англійській літературі значно переважає концептуалізація резилієнсу як повернення до попереднього рівня функціонування, швидкого відновлення. Тобто, в українській спільноті резильєнтність більшою мірою розглядається, з точки зору стресостійкості й здатності індивіда адаптуватися до та протидіяти несприятливому подразнику, а в англійській спільноті резильєнтність більшою

мірою розглядається, як здатність людини адаптуватися до та відновлюватися після деструктивної події.

1.3 Характеристика моделей психологічної резильєнтності.

В психологічній науці є різні підходи до виокремлення характеристик психологічної резильєнтності. Існують як 3-и, так і 5-ти компоненти, так і 7-и, так і 8-и компонентні структури.

Згідно 3-и компонентої «моделі трьох механізмів резильєнтності» D. Davydov та колег [23], резильєнтність трактується як система сприяння психічному здоров'ю. Вона має такі три компоненти:

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. покращення психічного здоров'я, та збільшення здатності індивіда справлятися з потенційними загрозами.

Наприклад, у 5-и компонентій моделі резильєнтності науковці J. Clarke та J. Nicholson [13] виділяють такі основні характеристики:

1. оптимізм як позитивне бачення свого життя і можливого майбутнього;
2. індивідуальна відповідальність як здатність контролю та організації власного життя завдяки особистій відповідальності за власні рішення та дії,
3. відкритість і гнучкість як здатність пластично реагувати на введення нового. Такі люди охоче йдуть на контакт з невідомим і черпають користь з кожного досвіду;
4. орієнтація на рішення як здатність передбачати проблеми, брати їх під контроль і бути активним у пошуку рішень;
5. управління стресом і занепокоєнням як здатність розуміти стан та потреби власного організму.

Більш розширена 7-компонентна модель E. Morel [73] характеризує резильєнтність за наступним критеріями:

1. Оптимізм, як впевненість у своїх рішеннях;

2. Орієнтація на вирішення проблеми як властивість вчасного вирішення проблеми заради мінімізації стресового впливу;
3. Орієнтація на майбутнє як здатність рухатися вперед попри негаразди;
4. Самоусвідомлення як риса усвідомленості власного місця та своїх потреб в життєвій системі, що допомагає людині брати відповідальність за себе, адже розуміє власні потреби та бажання;
5. Орієнтація на мережу контактів як характеристика соціальної активності;
6. Прийняття як здатність гнучко ставитися до незвичного, зменшуючи негативні наслідки, зокрема емоції;
7. Почуття відповідальності як риса відповідальності за прийняття рішень та за своє життя в цілому.

Ці дві моделі, 5-и компонента Clarke та Nicholson і 7-и компонента Morel, більшою мірою фокусуються на інтернальному локусі контролю, тобто більшою мірою все лежить на плечах самої людини, а також основними компонентами всетаки є саме позитивний погляд на життя та відповідальність за свої дії. Але є модель, яка дещо розширює розуміння резильєнтності в сторону екстернальності та впроваджує категорію мотивації, власного «стержня» та емоційних переживань. В цьому, на мою думку, і полягає 8-ми компонента концепція Shahram Heshmat.

Дослідник Shahram Heshmat [94] визначає вісім складових компонентів структури резильєнтності, – як цитується в роботі «Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19» О. Чиханцової та К. Гуцол [116]:

1. «Наявність значущої мети. Резильєнтні люди знаходять покликання й присвячують себе тому, що дає їм мету та смисл життя. Наявність значущої мети може спричинити стрес і біль у короткостроковій перспективі, але в довгостроковій перспективі має сенс (наприклад, виховання дітей, пошук особистісного зростання);

2. Самовпевненість (виклик припущенням). Резильєнтність вимагає креативності та гнучкості. Ці вміння дають змогу людині розглядати багато точок зору, щоб не потрапити у в'язницю своїх звичних думок. Як зазначає S. Lyubomirsky [61], для хорошого життя після розлучення потрібно не лише залишити подружжя, але й залишити себе в минулому;
3. Когнітивна гнучкість. Резильєнтні люди, як правило, гнучкі у своєму способі мислення та реагуванні на стрес. Важливою характеристикою когнітивної гнучкості є прийняття реальної ситуації, навіть якщо ця ситуація лякає, та здатність переносити дуже стресові події. Уникання та заперечення — найпоширеніші контрпродуктивні стратегії подолання складних життєвих ситуацій, які можуть тимчасово допомагати, але зрештою це стає на заваді особистісному зростанню;
4. Особистісне зростання через страждання. Резильєнтні люди зазвичай стикаються з невдачами і використовують це як можливість вчитися й розвиватися;
5. Мужність діяти. Мужність є важливим аспектом позитивної психології, який дає змогу подолати особисті обмеження та жити повноцінним життям [93]. Наприклад, мужність людини, яка зазнала насильства в дитинстві, долає глибокі психологічні травми, щоб стати люблячою і продуктивною дорослою людиною. Ті, хто йде вперед, незважаючи на труднощі, збільшують свою внутрішню силу;
6. Регулювання емоцій. Людина може звільнитися від деструктивних емоцій, таких як гнів і ненависть, розвиваючи здатність обирати, як їй інтерпретувати складну життєву ситуацію. Здатність керувати потоком думок і здатність візуалізувати майбутнє сприяють щастю;
7. Воля. Це внутрішній ресурс, який часто забезпечує резильєнтність і стосується здатності людини діяти незалежно від когось та формувати свої власні життєві цілі. Віра в те, що все поза контролем людини, є результатом безпорадності;

8. Соціальна підтримка. Резильєнтні люди черпають силу зі своїх соціальних контактів. Вони також надають соціальну підтримку іншим. Наявність соціальної підтримки зменшує тривожність і стрес. Коли людина має сильну соціальну підтримку, то їй не потрібно використовувати багато власних особистих ресурсів, щоб упоратися з труднощами.»

В своїй роботі я обрав метою дослідити резильєнтність як сукупність трьох характеристик, таких як: стресостійкість, осмисленість життя та коупінг-механізми.

На мою думку, моєму дослідженню найкраще пасує 3-компонентна ресурсна модель С. Сукач [115], що включає в себе:

«...1) ресурсну наповненість (запас психологічних ресурсів, переживання їх достатності для подолання актуальної стресової ситуації, можливості оперативно мобілізувати для формування адекватної відповіді на несприятливі умови життєдіяльності);

2) здатність відновлювати ресурси (переживання власної здатності своєчасно відновити ресурси, організувати самопідтримку себе у складних обставинах, на тлі психологічного виснаження);

3) сформовані коупінг-стратегії долаття стресових ситуацій (засобів управління діючими стрес-чинниками, які виникають як відповідь особистості на певну психологічну загрозу ефективності власної життєдіяльності)...».

Ці характеристики відповідають обраній моделі наступним чином: стресотійкість входить до компоненту ресурсної наповненості, адже вона є рисою, що регулює інтенсивність реакції людини на травматичну ситуацію, а також на серйозність наслідків; осмисленість життя входить до компоненту здатності відновлювати ресурси, адже вона є когнітивною компонентою мотивації, що допомагає знайти сили не зупинятися, а рухатися далі; коупінг-механізми входять до компоненту сформованих коупінг-стратегій, адже вони є тим поведінковим компонентом, що визначає поведінку людини у травматичній ситуації. Тобто, кожна з характеристик є важливою у подоланні травматичної ситуації, як ресурс для подолання деструктивної події.

Висновки до розділу 1

Конструкт психологічної резильєнтності є молодим поняттям введеним в науковий психологічний вжиток в другій половині ХХ століття завдяки роботам Emmy Werner з дослідження дітей та їх адаптації до деструктивних умов навколишнього середовища. Трактують резильєнтності в науці існує багато, в залежності від погляду науковця на цей конструкт, але спільна думка полягає в розумінні резильєнтності як процесу адаптації до умов нового середовища (відмінне від звичайного/нормального), а також стійкості до несприятливих умов та ситуацій життя. Резильєнтність складається з двох основних складових, таких, як психологічна резильєнтність, як розвиток соціально значущих контактів для підтримки, або опанування психотехнології профілактики і боротьби зі стресом та травмуючим досвідом та фізична резильєнтність, як показник стресостійкості та толерантності до подразників. Резильєнтність може виявлятися як на індивідуальному рівні, так і на міжіндивідуальному. Резильєнтність розглядається в трьох взаємоневиключних підходах, а саме: підході особистісних рис, процесуальному підході та підході динамічно-адаптаційного механізму. Важливим в концепції резильєнтності є: гнучкість психологічно-біхевіоральної відповіді на подразник; і поняття «буферності» - резервних ресурсних систем, що активуються заради самопомоги під час переживання несприятливої ситуації. Тобто, ресурсна наповненість і вміння її використовувати грає суттєву роль в здатності людини у взаємодії з, адаптації до та відновлені після деструктивної ситуації. Згідно ресурсної компонентної моделі резильєнтності, в цьому дослідженні, визначені феномени стресостійкості, коупінг-механізмів та осмисленості життя розглядаються, як ресурсні фактори впливу на резильєнтність особи.

Отже, резильєнтність є комплексним поняттям, яке не є консенсусно операціоналізованим конструктом в науковій спільноті й досліджується з взаємопов'язаних, але неоднакових точок зору.

РОЗДІЛ 2

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА ІНШИХ КОНСТРУКТІВ

2.1 Дослідження поняття резильєнтності та інших конструктів

Ряд факторів впливає на те як добре людям вдається адаптуватися до несприятливих подій, основні серед яких: способи якими людина сприймає і взаємодіє зі світом; доступність та якість соціальних ресурсів; специфічні коупінг-стратегії.

Переважає більшість запитів щодо резильєнтності на сьогоднішній день зосереджена на виявленні характеристик особистості, пов'язаних з коупінгами. Вибірки включають дорослих, які добре впоралися з хронічними захворюваннями зокрема тих, хто пережив СНІД [84] та учасників групи ризику для карциноми шийки матки [3]. Особистісні характеристики, пов'язані зі стійкістю в цих дослідження включають оптимізм, активний або адаптивний стиль коупінгу і здатність вдаватися до і отримувати соціальну підтримку [3; 84]. Крім того, Rabkin [84] у своїй досліджуваній вибірці виявив, що вищий рівень інтелекту та освіти, широкий спектр інтересів і здатність чітко формулювати майбутні цілі - атрибути резильєнтних індивідів. Оптимістичний та активний стиль вирішення проблем, цільова орієнтація та гнучкий коупінг, виявлені в цих дослідження відповідають ситуаційній моделі L. Polk [83], яку Sinclair та Wallston [96] концептуалізують як стійку коупінгову модель. Використання резильєнтного коупінгу має тенденцію сприяти позитивній адаптації перед обличчям негараздів і передбачає опору на диспозиційні ресурси, визначені в моделі Polk. Крім того, використання диспозиційних і ситуаційних паттернів Polk є взаємно підсилюючим. Наприклад, досвід ефективного подолання підсилює диспозиційні риси самоефективності, оптимізму, і самозабезпечення, а ці риси, у свою чергу, зміцнюють готовність намагатися активно вирішувати інші проблеми [51]. Таким чином, володіння творчими, адаптивними здібностями до вирішення проблем (резильєнтний коупінг), може бути визначним показником володіння

додатковими різноманітними характеристиками диспозиційної резильєнтності.

У дослідженнях спрямованих на встановлення зв'язку резильєнсу зі стресом було виявлено, що вища резильєнтність негативно пов'язана зі сприйнятим стресом. Люди з вищим рівнем стійкості, як правило, краще справляються зі стресовими факторами та мають більше шансів відчутти позитивні результати після стресових подій [57; 10; 11]. Досліджувався також і зв'язок резильєнтності з тривожністю і депресією. Hjemdal та його колеги у своєму дослідженні, в тому числі зв'язку резильєнтності та депресії, показали, що вища резильєнтність пов'язана з меншим ризиком розвитку депресії [41]. Люди з вищим рівнем стійкості частіше відчують менше симптомів депресії та менш схильні до розвитку клінічної депресії [85]. Дослідження зв'язку резильєнтності та тривожності показали, що резильєнтність є обернено пропорційна тривожності. Більш високі рівні стійкості асоціюються з нижчими рівнями тривоги, і навпаки [97; 85]. Дослідження зв'язку резильєнтності і травматичного досвіду показали, що резильєнтність є захисним фактором від негативних наслідків травми. Люди з вищим рівнем стійкості мають більшу ймовірність оговтатися від травматичного досвіду та відчувати менше довгострокових негативних наслідків [9; 69].

Резильєнтність та благополуччя. Окрім стресових, травматичних та тривожних факторів, досліджували також і зв'язок резильєнтності з рівнем життєвого благополуччя. Результати досліджень показали, що резильєнтність позитивно асоціюється з психологічним благополуччям. Також, люди з вищим рівнем стійкості, як правило, відчують більшу задоволеність життям, та зазнають та фокусуються на позитивному впливі та мають вищий рівень загального благополуччя [57].

Резильєнтність та духовність. Дослідження виявили, що люди, які мають вищий рівень духовності, також мають тенденцію демонструвати більшу стійкість перед лицем труднощів [19; 81]. Зокрема, духовні особи часто мають більше відчуття сенсу та мети життя, що може допомогти їм долати

складні обставини. Крім того, духовність може стати джерелом соціальної підтримки, що є ще одним ключовим фактором стійкості. Дослідження S. Schnitker та R. Emmons, наприклад, виявило, що особи, які повідомляли про вищий рівень релігійної відданості, продемонстрували більшу стійкість до стресу [90]. За результатами дослідження спрямованого на оцінку зв'язку між духовністю, резильєнтністю, гнівом і станом здоров'я, а також тяжкістю посттравматичних симптомів у тих, хто пережив травму виявилось, що загальні духовні переконання та гнів перебувають у зв'язку зі станом фізичного та психічного здоров'я, дистресом, пов'язаним із травмою, та тяжкістю посттравматичних симптомів, тоді як резильєнтність асоціювалася лише зі станом здоров'я та тяжкістю посттравматичних симптомів [16].

Резильєнтність та фізичне здоров'я. Дані дослідження зв'язку фізичного здоров'я та резильєнтності вказують на збільшення рівня резильєнтності та зменшення негативних симптомів фізичного здоров'я з часом. Результати також показали, що резильєнтність передбачала симптоми фізичного здоров'я, так що стійкість і симптоми фізичного здоров'я були негативно пов'язані (тобто покращена резильєнтність була пов'язана зі зменшенням негативних симптомів фізичного здоров'я). Ці наслідки в першу чергу спостерігалися для тих осіб, які зазнали травмуючого впливу стихійних лих [78].

Резильєнтність та риси особистості. Дослідження виявили кілька рис особистості, які пов'язані з більшою стійкістю, включаючи сумлінність, відкритість до досвіду та емоційну стабільність. Люди, які мають високі показники за цими рисами, як правило, більш проактивні у справлянні зі стресом і негараздами, а також здатні краще регулювати свої емоції в складних ситуаціях. Наприклад, мета-аналіз досліджень, які вивчали взаємозв'язок між стійкістю до стресу та особистістю, виявив, що емоційна стабільність є найбільш суттєвим показником резильєнтності порівняно з іншими [77].

Більшість досліджень неповнолітніх, що стосувалися резильєнтності, досліджували дітей і підлітків, які зазнали серйозних труднощів. Ці

дослідження визначають особистісні якості та змінні навколишнього середовища як захисні фактори, загалом оцінюючи три кластери характеристик — особисті схильності, особливості сім'ї та вплив однолітків [18].

Резильєнтність та самоефективність. Самоефективність означає віру людини у власну здатність виконати певне завдання або досягти певної мети. Дослідження постійно показують, що вищий рівень самоефективності пов'язаний з більшою стійкістю перед лицем труднощів [62; 91]. Коли люди вважають, що вони мають навички та ресурси, щоб впоратися з труднощами, вони, швидше за все, підходять до складних ситуацій з позитивним мисленням і вживатимуть проактивних заходів для вирішення проблем. Наприклад, одне з досліджень психології трудової діяльності, виявило, що пожежники з вищим рівнем самоефективності продемонстрували більшу стійкість до стресу та травм [62].

Резильєнтність та емоційний інтелект. Емоційний інтелект означає здатність людини розпізнавати, розуміти та керувати своїми емоціями, а також емоціями інших людей. Дослідження виявили, що вищий рівень емоційного інтелекту пов'язаний із більшою стійкістю перед обличчям стресу та негараздів [56; 4; 89]. Зокрема, люди з вищим емоційним інтелектом, як правило, краще здатні регулювати власні емоції, ефективно спілкуватися з іншими та підтримувати позитивні стосунки. Наприклад, одне з досліджень організаційної психології виявило, що люди з вищим емоційним інтелектом демонструють більшу стійкість до стресу на робочому місці [56].

Загалом дослідження показують, що стійкість пов'язана з рядом особистісних характеристик, включаючи духовність, риси особистості, самоефективність, коупінг-механізми, стресостійкість та емоційний інтелект. Ці особливості можуть допомогти людям справлятися зі стресом і негараздами, зберігати позитивне мислення та вживати активних заходів для вирішення проблем. Розвиваючи ці риси, люди можуть покращити свою стійкість і краще долати життєві виклики.

2.2 Зв'язок резильєнтності та стресу

Що стосується резильєнтності, людину не можна охарактеризувати як стійку без фактичного зіткнення з умовами, що викликають стрес (тобто, стресором) [63; 105; 11; 55]. Стрес - це суттєвий дисбаланс між ситуаційними вимогами та здатністю людини реагувати [71; 86]. Після потенційно стресової ситуації реакції на стрес розгортаються відповідно до оцінки людиною умов, що виникають, як нерелевантних, доброякісних або стресових [53]. Тому важливо відокремити тригери стресу від досвіду стресу, оскільки не всі тригери будуть сприйматися як стресові. Резильєнтність як феномен є доречним, лише якщо умови, з якими стикається людина, оцінюються як стресові [76; 10; 11].

Неврологія та стресостійкість. Стрес класично визначається як серйозний стан, що порушує фізіологічну та психологічну рівновагу індивіда. Психопатології, пов'язані зі стресом, такі як великий депресивний розлад (ВДР), тривога, розлади поведінки, та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) зворушують когнітивну та соціальну сферу людського життя і загострюють власну реактивність на стресові події. Однак, травматичний стрес не впливає на всіх однаково. В той час як вразливі особи погано адаптуються до стресорів і виявляють неадекватні поведінкові реакції, які можуть стати стійкими стресовими станами, резильєнтні індивіди можуть сприймати негаразди як мінімально загрозливі явища та розвивати адаптивні фізіологічні та психологічні поведінкові реакції [24]. Така суттєва різниця в індивідуальній резильєнтності/вразливості залежить від віку, статі та культури. Відомо, що механізми, що лежать в основі резильєнтності залежать від комбінації генетичних і негенетичних факторів, які комплексно і детерміновано взаємодіють, але ці механізми залишаються не повністю зрозумілими. Таким чином, загалом, нейрогенез може бути частиною репертуару резильєнтності, який можна виявити у деяких тварин, які, наприклад, мають високий початковий рівень нейрогенезу або в яких нейрогенез може бути ефективно активований. І навпаки, успішний коупінг

може сприяти нейрогенезу і, таким чином, збільшити ймовірність успішного коупінгу в майбутньому [34].

Стрес та коронавірус. Слід зазначити, що тривожність та страждання є нормальною реакцією на таку загрозливу та непередбачувану ситуацію, як пандемія коронавірусу. Для нормального функціонування індивіда сприяння підтримуванню соціальних зв'язків є надзвичайно важливим, оскільки самотність і соціальна ізоляція і відрізняють цю кризу від інших. Крім того, важливим є і самостійне піклування про себе, і планування повсякденної діяльності [47]. Більше за того, підвищену увагу слід приділяти потенційній ролі фізичних вправ і харчування в підвищенні резильєнтності [33]. Одним із найбільш відтворюваних висновків у дослідженнях стресу та стійкості є те, що чим вища контрольованість стресової ситуації, тим краще люди справляються з нею [99].

Шлюб та стресс. Успішна адаптація до помірно стресових подій може допомогти людям розвинути стійкість до майбутнього стресу. Науковці Neff L. та Broady E. проводили дослідження особливостей відчуття стресу у шлюбі. В своїй роботі «Stress resilience in early marriage» вони описали результати двох своїх досліджень. Результати першого дослідження показали що серед подружжя, яке демонструє більш ефективну поведінку, спрямовану на вирішення проблем, ті, хто зазнав помірного стресу в перші місяці шлюбу, продемонстрували менше негативних наслідків стресу в майбутньому та повідомляли про більшу ефективність відчуттів, ніж подружжя, які мали менше досвіду раннього стресу. Результати другого дослідження показали, що подружжя, які зазнали помірного стресу протягом перших місяців шлюбу та мали хороші початкові ресурси для стосунків (тобто спостережувалася поведінка підтримки), повідомили про більшу адаптацію подружжя при переході до батьківства, ніж подружжя, які мали хороші початкові ресурси, але менший попередній досвід боротьби зі стресом. У сукупності результати показують, що вступ у шлюб із кращими ресурсами стосунків може бути недостатнім для захисту задоволеності шлюбом від згубного впливу стресу;

скоріше, парам також може знадобитися практика використання цих ресурсів для вміння контролювати перебіг стресових подій. А також, що попередній стресовий досвід є сприятливим для майбутнього нормального розвитку і поведінки в стресових ситуаціях [74].

З урахуванням того, що стресостійкість пов'язана з рівнем стресу, що відчуває особа, а саме чим вищий рівень стресостійкості, тим більший рівень стресу може витримати особа, і тим меншим буде загальний рівень стресу, що усвідомлює та відчуває індивід. Для того, що виміряти індивідуальний рівень наявного стресу був використаний опитувальник Perceived Stress Scale (PSS). Опитувальник призначений для вимірювання рівня стресу, який індивід відчуває як в цілому, так і за останній місяць [14]. Таким чином, через рівень стресу можна буде зробити висновок про рівень стресостійкості (вищий рівень стресу – нижча стресостійкість).

2.3 Зв'язок резильєнтності та коупінг стратегій

Згідно словника APA коупінг 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» [2].

Що стосується резильєнтності і такої характеристики як нормальне функціонування, то люди не лише просто поглинають негаразди чи продовжують функціонувати, не намагаючись мінімізувати втрати та максимізувати вигоди [42]. Резильєнтність не існує ізольовано від спроб пом'якшити стресові фактори, і на неї можна впливати зусиллями адаптивного коупінгу до руйнівного стресу [42; 52; 80]. Коупінг визначається як «думки та поведінка, які використовуються для управління внутрішніми та зовнішніми особливостями та вимогами ситуацій, які оцінюються як стресові» [32] і є невід'ємним «механізмом резильєнтності», який мінімізує вплив стресу і дозволяє продовжувати гармонійне функціонування індивіда [54; 50; 55]. У своїй роботі науковці M. Seery, E. Holman та R. Silver [92] визначили, що

переживання труднощів, негараздів і їх ефективне подолання сприяє розвитку резильєнтності з часом.

Коупінг стратегії є необхідними для мінімізації впливу стресу, а також визначення ступеню резильєнтності або сприйнятливості/вразливості. Коупінг є активним, коли людина намагається впоратися з проблемою, постає перед лицем страхів, бере участь у вирішенні проблем і шукає та вдається до соціальної підтримки. Це також викликає оптимізм і позитивну переоцінку неприязного досвіду, який може створити та підтримати довгострокову резильєнтність. У контрасті, пасивний коупінг передбачає заперечення, уникнення конфліктів, придушення емоцій і поведінкової розмежованості. Це є дезадаптивним і забезпечує лише короточасну стійкість до стресу [95].

За науковцями Folkman та Lazarus [30; 31] основними стратегіями коупінгу є: емоційноорієнтована, що характеризується мисленнєво-афективною особливістю, що емоційній саморегуляції та керуванню і узгодженню думок, що пов'язані з стресором; та проблемно орієнтована, що спрямована на спроби впоратися з джерелом стресу. За розумінням авторів подолання труднощів життєдіяльності – це когнітивно-поведінкова активність людини, зусилля якої постійно змінюються, заради керування зовнішніми вимогами та внутрішніми потребами, що суб'єктивно оцінюються як умови, що перевершують обіймані ресурси, а з тим і піддають індивіда випробуванням. Мета подолання складнощій життя полягає в тому, щоб певним чином нівелювати ці труднощі, наприклад власне подолавши їх, або уникнувши їх, або зменшивши негативні наслідки життєвих випробувань. Поведінку спрямовану на отримання певного рівня влади над ситуацією можна охарактеризувати як цілеспрямовану соціальну поведінку, що дає змогу впоратися із життєвими труднощами за допомогою адекватних способів боротьби з негараздами, що узгоджуються як з особливостями середи, так і з власними потребами і здатностями сформулювавши певну стратегію подолання. Така поведінка зосереджена на свідомій адаптації до ситуації, а саме зміну чи перетворення умов, якщо вони піддаються контролю, або індивідуальне пристосування, якщо умови

неможливо змінити. Індивідуальні стилі та стратегії поведінки розуміються як окремі елементи соціальної поведінки, завдяки яким людина і спроможна долати життєві виклики. Така поведінкова гнучкість є важливою для адаптації людей в соціумі.

Відомо, що рівень резильєнтності певним чином корелює з різними типами коупінгу, що обирає людина. Так, Х. Колесник [111] дослідила, що існують позитивні зв'язки між високим рівнем «резилієнсу» та такими коупінгами як: «позитивне переосмислення та зростання, ($r=0,55, p=0,00$), активний коупінг ($r=0,63, p=0,00$), планування ($r=0,6, p=0,00$), використання інструментальної соціальної підтримки ($r=0,31, p=0,00$), звернення до віри ($r=0,24, p=0,16$), гумором ($r=0,29, p=0,03$) та пригнічення конкурентної діяльності ($r=0,3, p=0,02$). Також виявлено негативну кореляцію між рівнем резилієнсу, поведінковим уникненням проблем ($r=-0,46, p=0,00$), запереченням ($r=-0,32, p=0,01$) (чим вищий резилієнс тим менше заперечення) та використанням психоактивних речовин ($r=-0,24, p=0,15$) (чим вищий резилієнс тим нижче використання ПАР)».

BRCS (Brief Resilient Coping Scale) – це коротка шкала, яка відображає важливий аспект динамічного та складного процесу вирішення проблемних ситуацій. Кілька тем впливають із пунктів у BRCS: наполегливість, оптимізм, креативність, агресивний підхід до вирішення проблем та прагнення отримати позитивний розвиток зі складних ситуацій [96]. Очікується, що особи, які обіймають ці особливості, є цілеспрямовані, вірять у свою здатність вирішувати несприятливі обставини і зазвичай досягають успіху в поставленій меті [83]. Елементи шкали описують ефективний, активний коупінг вирішення проблем, що відображає резильєнтну коупінгову модель, зокрема описані атрибути як ситуаційну модель, пов'язані із резильєнтністю.

Judith Johnson, яка визначає резильєнтність як здатність людини протистояти життєвим стресам, негативним досвідам та важким життєвим обставинам, а також відновлюватися після них шляхом активного пошуку ресурсів в собі та навколишньому середовищі, - в своїй методиці RAS

(Resilient Appraisals Scale) розглядає резильєнтність як три-компоненту модель коупінгів, включаючи емоційний, соціальний та ситуативний коупінги [46]. Власне в своєму дослідженні я зосередився саме на емоційному, ситуативному та соціальному коупінгу. Ці три види коупінгу між собою взаємопов'язані, але, авжеж, може ставатися і таке, що якийсь з видів превалює, над іншими. Те, що їх пов'язує полягає в тому, що кожен з них потребує ресурсу: емоційної регуляції, стресостійкості та соціальної взаємодії. Цікаво, що у дослідженні резильєнтності С. А. Сукач [115] було висунуте припущення, що «важливим аспектом, який забезпечує стійкість особистості до несприятливих факторів, є її особистісна ресурсність (ресурсна наповненість як переживання наявності достатньої кількості психологічних ресурсів задля конструктивного подолання стресової ситуації, можливості актуалізації їх у складних обставинах) та здатність оперативно відновлювати використані ресурси, формуючи у такий спосіб готовність до наступних життєвих випробувань». Тобто, з цієї точки зору резилієнс це саме здобуття та використання необхідних ресурсів, а ресурси можуть здобуватися власноруч, а також за допомогою соціального оточення, що вкладається в концепт соціального коупінгу та ситуативного коупінгу, адже рішення потребує саме нагальна ситуація і варіанти вирішення проблеми можуть бути різними, але завжди у відповідності до ситуації при наявності адекватного усвідомлення проблеми і позитивної адаптації, або у невідповідності до ситуації у разі дезадаптації. Так само, але ще й у емоційний коупінг, вкладається потреба протистояння життєвим стресам та негативному досвіду. Важливо зауважити, що під час стресу не виключається можливість використання кількох коупінгів, або навіть іншого неосновного коупінг-стилю. Вибір певної дії чи стратегії коупінгу залежить від унікальності досвіду людини щодо подолання проблем.

2.4 Зв'язок резильєнтності та сенсу життя

Відомо, що люди, які мають мету, відчувають менше тривоги та стресу [39]. Ряд науковців на чолі з Н. Ду у своїй статті припускають, що

резильєнтність, позитивна адаптація під час або після серйозних труднощів, може посилити захисний вплив сенсу життя на психологічне благополуччя [25]. СENS життя асоціювався з нижчим рівнем депресії та самотності серед дітей з високим рівнем стійкості порівняно з дітьми з низьким рівнем стійкості.

Резильєнтність і стресори. Ostafin та Proulx [79] у своєму дослідженні перевіряли, чи сприяє сENS життя резильєнтності до психологічного дистресу, пов'язаного зі стресом, і повторюваних негативних думок. Загалом отримані дані свідчать про те, що люди з більш вираженим розумінням сенсу життя, відчувають менше страждань, пов'язаних зі стресом, і повторюваних негативних думок, і що зв'язок сенсу життя з повторюваними негативними думками може бути опосередкований дистресом.

Резильєнтність серед вчителів. Науковці Platsidou та Daniilidou [82] вважають резильєнтність може бути критично важливою для вчителів, які стикаються з багатьма стресовими факторами, що загрожують якості їхнього життя та продуктивності праці. Їх дослідження мало на меті визначити, як рівень сенсу життя вчителів пов'язаний з їх резильєнтністю. За результати дослідження виявилось, що наявність сенсу життя мала середні позитивні кореляції з факторами стійкості, тоді як пошук сенсу мав низьку кореляцію з соціальною стійкістю та професійно-мотиваційною стійкістю та не мав кореляції з емоційною стійкістю. Використовуючи кластерний аналіз К-середніх, вчителі були згруповані в три кластери відповідно до їхніх балів у двох вимірах значення. Кластер викладачів, які повідомляють як про високу присутність, так і про високий рівень пошуку сенсу, показав найвищі показники за факторами стійкості, за якими йшов кластер, що включає вчителів з високим рівнем присутності та низьким рівнем пошуку. В підсумку, результати підкреслюють важливу роль присутності сенсу в посиленні резильєнтних реакцій; крім того, пошук сенсу в поєднанні з високим відчуттям сенсу пов'язаний з кращим використанням захисних факторів стійкості та ресурсів.

З-поміж факторів, що впливають на розвиток психологічної резильєнтності Е. Грішин [109] зазначає націленість життя на певну мету та почуття узгодженості життя. Ці компоненти входять у конструкт сенсу життя, що і став одним з досліджуваних факторів впливу на рівень резильєнтності в цій роботі. Загалом, виділяються три виміри сенсу життя: життєва мета, почуття узгодженості і значущість життя [65]. Задля того, щоб уникнути непорозуміння в інтерпретації тривимірного конструкту «сенсу життя», було прийняте рішення називати цей конструкт «осмисленістю життя». Життєва мета означає відчуття основних цілей, завдань і напрямку в житті. Узгодженість означає відчуття зрозумілості та наявності сенсу життя. Значущість життя пов'язана з відчуттям невід'ємної цінності як окремих сфер життєдіяльності та і життя в цілому, а також того, що воно варте того, щоб його жити. Осмисленість життя підтримує використання адаптивної поведінки та покращує відчуття благополуччя, тому є значним ресурсом у процесі резильєнтності.

З урахуванням того, що зв'язок осмисленості життя та резильєнтності є малодослідженим, тому це і постало однією з проблем проведеного дослідження. Для того, щоб проаналізувати осмисленість життя були використані дві методики, а саме: VLQ (Valued living questionnaire), що використовується для визначення загального рівня узгодженості наявних життєвих цінностей та їх дотримання в життєдіяльності, що характеризує компонент «значущості життя» та PIL (Purpose in life questionnaire) – для визначення наявності сенсу життя, усвідомлення її мети та цілей, що характеризує компоненти «мети життя» та «узгодженості життя».

Висновки до розділу 2

Резильєнтність, це складний конструкт, головна суть якого проявляється як адаптивний динамічний процес повернення до початкового психосоціального функціонування після дезадаптивних впливів психотравмуючих факторів. Важливим є розуміння резилієнсу як феномену і

динамічного процесу, який характеризується безперервністю, нерівномірністю, забезпечується конкретними умовами і залежить від полярних процесів: зовнішніх змін, умов, нових викликів та внутрішніх – вироблення ресурсів адаптації та відновлення. Згідно з дослідженнями з теорії резильєнтності, резилієнс — це те, до чого люди звертаються не лише в важкі моменти, а скоріше та властивість, що формується і збагачується з часом, оскільки люди щодня стикаються з різними стресовими факторами. Існують певні особистісні особливості, як психічні так і фізичні, наприклад, самоефективність, емоційна стабільність, духовність, стресостійкість та фізичне здоров'я. що можуть допомогти людям справлятися зі стресом і негараздами, зберігати позитивне мислення та вживати активних заходів для вирішення проблем. Розвиваючи ці характеристики, люди можуть розвинути резильєнтність і краще долати життєві виклики. Стресостійкість, коупінг-механізми та осмисленість життя були обрані для дослідження як ресурси та фактори впливу на рівень резильєнтності. Коупінг-механізми обрані, адже навіть при великій кількості існуючих досліджень, ситуативний, соціальний та емоційний коупінг ще не є повноцінно дослідженими у зв'язку з резильєнтністю, а явище осмисленості життя обране, оскільки цей феномен є майже взагалі недослідженим у зв'язку з резильєнтністю, зокрема як ресурс.

Отже, резильєнтність є багатоконпонентним конструктом, що й досі не є повноцінно опереаціоналізованим, означає здатність адаптуватися до та відновлюватися після негараздів. Дослідження резильєнтності проводяться задля встановлення зв'язку резильєнтності з іншими феноменами (особистісними рисами, властивостями, станами тощо) для чіткого розуміння компонентної наповненості резильєнтності. Саме тому, для збагачення розуміння конструкту резильєнтності, в цій роботі досліджується зв'язок резильєнтності, осмисленості життя, емоційного, соціального та ситуативного коупінгів, як якісно нова інформація.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СУЧАСНИХ СТУДЕНТІВ

3.1 Загальна методологічна схема дослідження

Емпіричне дослідження психологічних особливостей резильєнтності у студентів здійснювалося в три послідовні етапи:

На першому етапі (теоретичному) визначено мету дослідження, об'єкт, предмет та завдання, здійснено теоретичний аналіз психологічної літератури вітчизняних та зарубіжних науковців з проблематики дослідження психологічних особливостей в цілому та феномену резильєнтності.

Другий етап (підготовчо-емпіричний) передбачав підбір та обґрунтування вибірки дослідження, вибір методичного інструментарію дослідження, який відповідає вибірці та безпосередній збір результатів емпіричного дослідження.

Третій етап (аналітичний) передбачав аналіз результатів дослідження математико-статистичними методами (визначення середніх значень та показників відсоткових навантажень, кореляційний аналіз, регресійний аналіз, Т-критерій), написання висновків та наукових узагальнень за результатами дослідження.

Збір емпіричних даних здійснювався за допомогою Google forms та соціальних мереж Telegram та Whats'app.

Дослідження проводилося серед студентів вищих навчальних закладів, зокрема КНУ імені Тараса Шевченка та університету Abo Akademi, у віковому діапазоні 17-26 років (сер.знач. = 20.3). Загальна кількість досліджуваних склала 39 осіб (26 жінок та 13 чоловіків). Серед них наявні представники різних націй (зокрема поляки, іспанці, фіни, американці, німці, та українці). З них 25 досліджуваних – українці.

3.2 Опис та обґрунтування методів дослідження

У дослідженні були проаналізовані такі показники як: рівень резильєнтності («resilience»); наявність сенсу життя («SoL»), що відповідає таким складовим осмисленості життя, як «мета життя», а також «узгодженість життя»; цінність («VoL»), що відповідає такій складовій осмисленості життя, як «значущість життя»; рівень стресу індивіда («GStress», «MStress»); індивідуальна оцінка коупінгової здатності («GenCop»); та ефективність використання коупінг-стратегій («CopCap»).

Резильєнтність.

Для визначення рівня резильєнтності була використана шкала CD- Risc 10 Коннора-Девідсона [21]. А також її адаптована версія українською мовою [117]. Шкала призначена для вимірювання резильєнтності, як здатності адаптуватися та відновлюватися після стресу, негараздів і травматичних подій. Особливості інтерпретації результатів: шкала складається з 10 пунктів. Загальний показник лежить у межах від 0 до 40. Виділяються три показники резильєнтності: в оригінальній версії низький показник ($= < 29$), середній показник (від 30 до 35), високий показник ($> = 36$). В україномовній адаптації низький показник ($= < 26$), середній показник (від 27 до 32), високий показник (> 32). Вищий показник означає вищий рівень резильєнтності.

Осмисленість життя.

Осмисленість життя складається з трьох компонентів – мета життя, узгодженість життя та значущість життя. Згідно тлумаченню цих компонентів: життєва мета означає відчуття основних цілей, завдань і напрямку в житті; узгодженість означає відчуття зрозумілості та наявність сенсу життя; значущість життя пов'язана з відчуттям невід'ємної цінності як окремих сфер життєдіяльності та і життя в цілому, а також того, що воно варте того, щоб його жити – **сене життя, як комбінація «мети життя» та «узгодженості життя», був виміряний завдяки PIL (Purpose in life questionnaire), а цінність життя, як «значущість життя», була виміряна завдяки VLQ (Valued living questionnaire).**

Сенс життя (далі «сенсовність життя»).

Для визначення наявності сенсу життя був використаний опитувальник PIL (Purpose in life questionnaire). А також її адаптована версія СЖО Леонтьєва [113]. Опитувальник призначений для вимірювання того, наскільки респондент сприймає загальне відчуття сенсу та цілей життя або, відповідно, відчуває страждання від «екзистенційного вакууму» [22].

Особливості аналізу результатів: опитувальник складається з 20 пунктів. Загальний показник лежить у межах від 20 до 140. Виділяються три рівня показника сенсу життя: в оригінальній версії низький показник (<92), середній показник (від 93 до 112), високий показник (>113). В адаптації СЖО Леонтьєва в чоловіків (сер.знач. = 103.10, ст.вд. = 15.03), в жінок (сер.знач. = 95.76, ст.вд. = 16.54) Вищий показник означає вищий рівень усвідомлення сенсу та цілей життя, тобто вищу сенсовність життя.

Цінність життя (далі «ціннісна узгодженість життя»).

Для визначення загального рівня узгодженості наявних життєвих цінностей та їх дотримання в життєдіяльності був використаний опитувальник VLQ (Valued living questionnaire). Опитувальник призначений для вимірювання рівня цінності життя та ступеню, до якого особа дотримується обраних нею цінностей в повсякденному житті [104].

Особливості аналізу результатів: опитувальник складається з 2 частин («важливість» та «узгодженість») по 10 пунктів (зі шкалою від 1 до 10). Загальний показник лежить у межах від 10 до 100. Загальний показник узгодженості також знаходиться в межах від 10 до 100. Середній показник загальної узгодженості за оригінальною версією є 64.21 (показники від 29.40 до 100, ст.вд. = 15.41). Вищий показник означає вищу цінність та узгодженість життя.

Коупінг-механізми.

Для визначення ефективності використання коупінгових стратегій (далі коупінгова ефективність) була використана шкала BRIEF RESILIENT COPING SCALE (BRCS). Шкала призначена для вимірювання індивідуальної

тенденції до ефективного використання коупінг-стратегій гнучкими та цілеспрямованими способами активного вирішення проблемної ситуації, незважаючи на стресові обставини [96].

Особливості аналізу результатів: опитувальник складається з 4 пунктів. Загальний показник лежить у межах від 4 до 20. Виділяються три показники ефективності використання коупінгових стратегій: низький показник (<13), середній показник (від 14 до 16), високий показник (>17). Вищий показник означає вищу ефективність використання коупінгових стратегій.

Для визначення індивідуальної оцінки здатності долати стресову ситуацію (далі «коупінгова здатність») була використана шкала The Resilience Appraisals Scale (RAS). Ця шкала вимірює індивідуальну оцінку людини своєї здатності справлятися зі своїми емоціями, вирішувати проблему та отримувати соціальну підтримку [45]. Окрім загального показника також є три підшкали: «ситуативний коупінг» - ця підшкала вимірює здатність людини справлятися з проблемами та викликами у своєму житті. Ці пункти оцінюють здатність людини вирішувати проблеми та долати перешкоди, а також здатність пристосовуватися до нових або складних ситуацій. Елементи цієї субшкали зосереджені на здатності людини справлятися із зовнішніми стресорами та викликами в їхньому оточенні; «емоційний коупінг» - ця субшкала вимірює здатність людини керувати своїми емоціями, в тому числі негативними, і контролювати їх. Ці пункти оцінюють здатність людини справлятися з власними емоціями, коли вона стикається зі складними неприємними ситуаціями; «соціальний коупінг» - ця субшкала вимірює сприйнятий особою рівень соціальної підтримки з боку інших у його житті, включаючи родину та друзів. Ці пункти оцінюють почуття приналежності і зв'язку людини з іншими, а також її здатність звертатися до інших за допомогою та підтримкою, коли це необхідно.

Особливості аналізу результатів: опитувальник складається з 12 пунктів. Загальний показник лежить у межах від 12 до 60. Виділяються три показники індивідуальної оцінки коупінгової здатності: низький показник (<40), середній

показник (від 40 до 50), високий показник (>50). Також виділяються три підшкали: «ситуативний коупінг», «емоційний коупінг» та «соціальний коупінг». Показник кожної шкали лежить в межах від 4 до 20. Вищий показник означає більшу притаманність індивіду даного компоненту.

Стресостійкість.

Стресостійкість визначалася завдяки вимірюванню наявного рівня стресу в індивіда (вищий рівень стресу – нижчий рівень стресостійкості).

Для вимірювання індивідуального рівня стресу був використаний опитувальник Perceived Stress Scale (PSS). Опитувальник призначений для вимірювання рівня стресу, який індивід відчуває як в цілому, так і за останній місяць [14]. Проводиться опитування в два етапи: перший – для виміру загального рівня стресу, другий – для виміру наявного рівня стресу за наблизчий проміжок часу (наприклад, місяць або тиждень).

Особливості аналізу результатів: опитувальник складається з 10 пунктів. Загальний показник лежить у межах від 0 до 40. Виділяються три показники рівня стресу: низький показник (<13), середній показник (від 14 до 26), високий показник (>27). Вищий показник означає вищий рівень стресу.

Використання оригінальних методик не стало завадою, оскільки всі респонденти мали достатній рівень володіння англійською мовою.

3.3 Обробка отриманих даних, інтерпретація та аналіз

Описові статистики основних показників

Загальна описова статистика вибірки (табл.1):

	Мінімум	Максимум	Середній показник	Ст.вд.
Резильєнтність	10	36	24.8	6.72
Рівень стресу	7	34	19.6	6.00
Сенсовність життя	63	126	88.0	14.07
Ціннісна узгодженість життя	27.9	95.3	59.6	16.61
Ситуативний коупінг	10	20	16.2	2.79
Соціальний коупінг	8	20	16.7	3.60
Емоційний коупінг	4	20	14.1	3.98
Коупінгова ефективність	7	20	14.2	3.02
Індивідуальна коупінгова здатність	33	60	47	7.51

Табл.1. Результати описових статистик

За даними описових статистик (табл. 1) досліджувану групу можна описати наступним чином: рівень резильєнтності є низьким (Сер.знач. = 24.8, Ст.вд. = 6.72); рівень стресу є середнім (Сер.знач. = 19.6, Ст.вд. = 6.00); рівень сенсовності життя є низьким, але близьким до середнього (Сер.знач. = 88.0, Ст.вд. = 14.07); рівень ціннісної узгодженості життя є середнім (Сер.знач. = 59.6, Ст.вд. = 16.61); Застосування ситуативного коупінгу є високим (Сер.знач. = 16.2, Ст.вд. = 2.79); Застосування соціального коупінгу є високим (Сер.знач. = 16.7, Ст.вд. = 3.60); Застосування емоційного коупінгу є середнім (Сер.знач. = 14.1, Ст.вд. = 3.98); Загальна здатність ефективно використовувати коупінг-стратегії є середньою (Сер.знач. = 14.2, Ст.вд. = 3.02); Загальна індивідуальна оцінка коупінгової здатності є середньою (Сер.знач. = 47.0, Ст.вд. = 7.51).

Резильєнтність.

Для дослідження рівня резильєнтності була використана методика CD-Risc 10 Коннора-Девідсона та її адаптована україномовна версія. На підставі обробки даних за цією методикою отримані наступні результати (рис. 1):

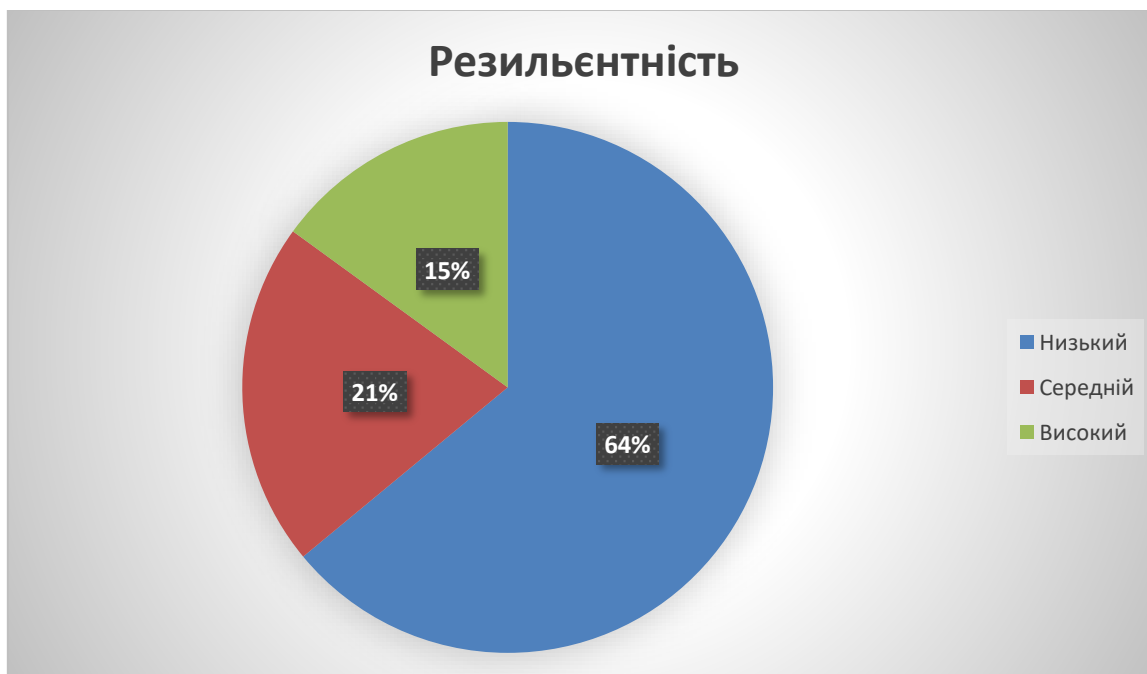


Рис.1. Результати дослідження рівня резильєнтності

Встановлено, що низький рівень резильєнтності має 64% досліджуваних; середній рівень резильєнтності виявлено у 21% респондентів; найменш вираженим є високий рівень, який проявляється у 15% осіб.

Це свідчить про те, що більшість досліджуваних виявляють низький рівень резильєнтності. Вони не виявляють здатності до гнучкої адаптації до несприятливих навколишніх умов, а також мають низький рівень здатності відновлюватися після негараздів. Індивіди не обіймають достатнього рівня необхідних ресурсів для того, щоб бути резильєнтними. Зазвичай такі люди відчують суттєвих труднощів у емоційно-поведінковій регуляції та нормально функціонуванні під час несприятливих умов. Такі люди можуть виявляти дезадаптивну поведінку в повсякденному житті, що неодмінно впливає на загальний рівень їх благополуччя. Такі люди можуть відчувати суттєві негативні наслідки під час та після проблемної, несприятливої ситуації і їм важче відновлюватися після такого досвіду. Тобто, в таких людей наявна

недостатньо розвинена резильєнтність, і необхідно суттєво звернути увагу на проблему і можливості покращення своєї резильєнтності заради покращення психічного здоров'я та життєдіяльності. Таку людину не можна охарактеризувати як здорову, зрілу особистість, яка гармонізує та регулює у собі свої власні потреби, бажання та здібності.

Рівень стресу (стресостійкість).

Для дослідження рівня стресу був використаний опитувальник Perceived Stress Scale (PSS). На підставі обробки даних за цією методикою отримані наступні результати (Рис. 2):

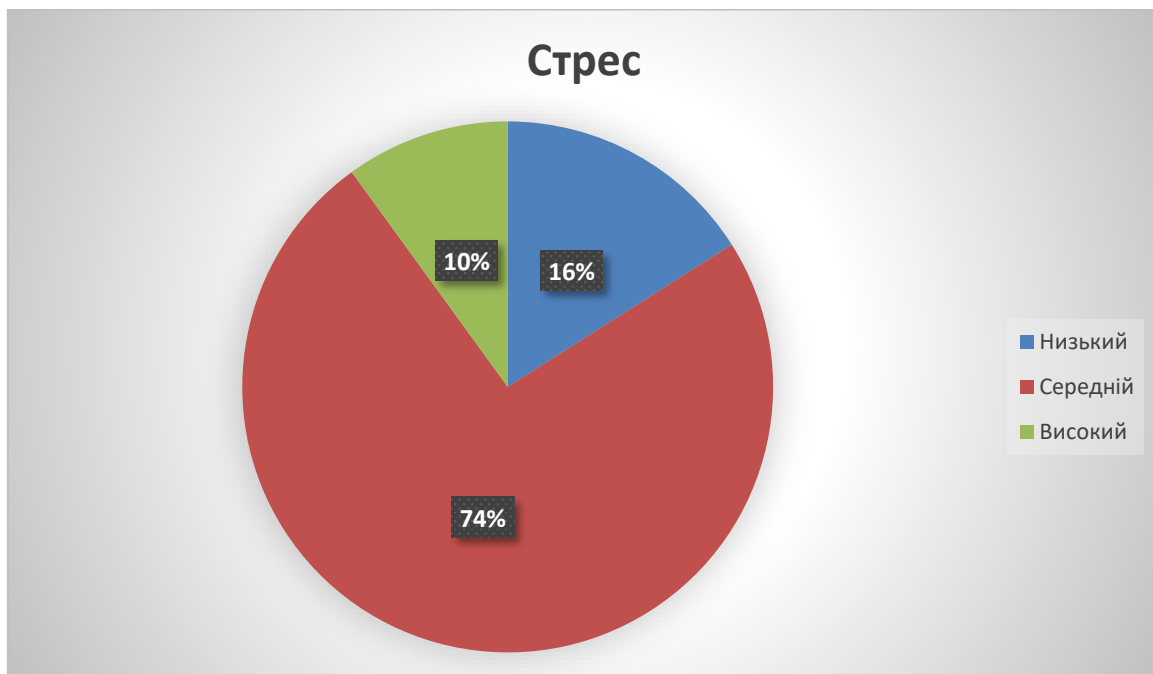


Рис.2. Результати дослідження рівня стресу

Встановлено, що низький рівень стресу має 16% досліджуваних; середній рівень стресу виявлено у 74% респондентів; найменш вираженим є високий рівень, який проявляється у 10% осіб.

Це свідчить про те, що більшість досліджуваних виявляють середній рівень стресу. Їх стресостійкість не є досконалою. Вони нормально функціонують у звичайній стресовій ситуації, або ситуації невизначеності не виявляючи поведінкових дезфункцій, або не отримуючи суттєвих травмуючих наслідків, але вони відчувають проблеми, коли опиняються в суттєвій несприятливій

ситуацій, адже їм не вистачає наявних особистісних ресурсів для подолання стресових тригерів під час такої стресової ситуації. З іншого боку, вони не відчують таких серйозних наслідків, як наприклад депресивний стан, депресія чи ПТСР, чи дезорганізація, серйозні психосоматичні проблеми, на відміну від людей з високим рівнем стресу, через низьку стресостійкість. Тобто, їх поріг стресостійкості є нормальним, але недостатнім для витривалості перед лицем серйозних стресорів. За такого рівня стресу треба бути уважним до власних переживань, поведінки і змін в організмі. Тобто, в таких людей наявна достатньо розвинена стресостійкість і вони не виявляють патологічного стресу, але все ж таки існує простір для корисного саморозвитку. Таку особу не можна назвати цілком здоровою, але вона і не є нездоровою.

Рівень сенсовності життя.

Для дослідження рівня сенсовності життя був використаний опитувальник PIL (Purpose in life questionnaire) та його російськомовна адаптація СЖО Леонтьєва. На підставі обробки даних за цією методикою отримані наступні результати (рис. 3):



Рис.3. Результати дослідження рівня сенсовності життя.

Встановлено, що низький рівень сенсовності життя має 67% досліджуваних; середній рівень сенсовності життя виявлено у 28% респондентів; найменш вираженим є високий рівень, який проявляється у 5% осіб.

Це свідчить про те, що більшість досліджуваних виявляють низький рівень сенсовності життя. Вони не мають чіткого розуміння мети та цілей свого життя, не розуміють сенс того, для чого вони проживають життя. Їх мета та цілі можуть, або взагалі бути відсутніми або доволі розгонистими, що не усвідомлюється чітка мета, тобто орієнтир своєї поведінки, спрямування життєвих цінностей, орієнтація формування соціальних стосунків та особиста важливість для світу і власний внесок в світ. Часто, люди з низьким рівнем сенсовності життя, відчують відсутність або зниження діяльній мотивації та мотивації розвитку, віддають перевагу перебуванню на самоті, не є амбітними. Тобто, в таких людей відсутній достатній розвиток усвідомлення життєвого сенсу та мети, і слід суттєво звернути увагу на можливості сенсового саморозвитку. Людей з низьким рівнем життєвої сенсовності не можна назвати здоровими особистостями.

Рівень ціннісної узгодженості життя.

Для дослідження рівня ціннісної узгодженості життя був використаний опитувальник VLQ (Valued living questionnaire). На підставі обробки даних за цією методикою отримані наступні результати (рис. 4):



Рис.4. Результати дослідження рівня ціннісної узгодженості життя

Встановлено, що низький рівень сенсовності життя має 23% досліджуваних; середній рівень сенсовності життя виявлено у 56% респондентів; найменш вираженим є високий рівень, який проявляється у 21% осіб.

Це свідчить про те, що більшість досліджуваних виявляють середній рівень ціннісної узгодженості життя. Вони усвідомлюють свої життєві цінності і до певної міри організовують своє життя згідно своїх цінностей. В них виявляються як важливі, так і неважливі цінності. Вони більш-менш чітко розуміють згідно якого ціннісного орієнтиру вони формують свою життєдіяльність в належний час. Такі люди зазвичай мають здатність гнучко реагувати недеструктивним способом на ситуації, коли їх цінності ігноруються, або є недосяжними чи необхідними в певний проміжок часу. Вони не болісно йдуть на зміну своїх цінностей і з розумінням ставляться до тих, в кого цінності є іншими. Такі люди не зазіхають на зміну чужих ціннісних орієнтацій і просто так не поступляться своїми цінностями, якщо це не є дійсно необхідним значущим кроком у ситуації. Тобто, в таких людей наявна достатньо розвинена ціннісна узгодженість життя, але все ж таки існує простір для корисного саморозвитку. Людей з середнім рівнем ціннісної узгодженості можна назвати здоровими особистостями.

Ефективність використання коупінгу.

Для дослідження рівня коупінгової здатності життя була використана шкала BRIEF RESILIENT COPING SCALE (BRCS). На підставі обробки даних за цією методикою отримані наступні результати (рис. 5):



Рис.5. Результати дослідження ефективності коупінгу

Встановлено, що низький рівень коупінгової ефективності має 38% досліджуваних; середній рівень коупінгової ефективності виявлено у 36% респондентів; найменш вираженим є високий рівень, який проявляється у 26% осіб.

Це свідчить про те, що більшість досліджуваних виявляють низький рівень коупінгової ефективності. В них виявляється низька тенденція до ефективного використання коупінг-стратегій гнучкими та цілеспрямованими способами активного вирішення проблемної ситуації, незважаючи на стресові обставини. Вони не виявляють здатності до гнучкої адаптації до несприятливих навколишніх умов, а також мають низький рівень здатності відновлюватися після негараздів. Індивіди не обіймають достатнього рівня необхідних ресурсів для того, щоб ефективно долати стресову подію. Людину з низьким рівнем коупінгової ефективності не можна охарактеризувати як здорову, зрілу

особистість, яка гармонізує та регулює власна потреби та вдало справляється з несприятливою ситуацією.

Загальна індивідуальна оцінка коупінгової здатності.

Для дослідження рівня коупінгової здатності життя був використаний опитувальник The Resilience Appraisals Scale (RAS). На підставі обробки даних за цією методикою отримані наступні результати (рис. 6):



Рис.6. Результати дослідження індивідуальної оцінки коупінгової здатності
Встановлено, що високий рівень коупінгової здатності має 33% досліджуваних; середній рівень коупінгової здатності виявлено у 44% респондентів; найменш вираженим є низький рівень, який проявляється у 23% осіб.

Це свідчить про те, що більшість досліджуваних виявляють середній рівень коупінгової здатності. Це свідчить про більш-менш гармонійне поєднання ознак загальної коупінгової здатності, а саме емоційної, соціальної та ситуативної складової. Тобто, такі люди емоційно адекватно реагують на подразники, вони не є дратівливими, усвідомлюють і розуміють, які емоції вони відчувають, принаймні базові та ті, що найчастіше трапляються, а також вони вміють нормально контролювати свої емоції, таким чином

перебуваючи в стані емоційної стабільності; такі люди не відчувають себе самотніми, відчувають зв'язок з іншими, особливо значущими людьми, і зазвичай усвідомлюють, що в них є можливість і здатність отримати соціальну підтримку, у разі потреби. Тобто, вони цілком нормально приймають неспроможність самотійного вирішення певних проблемних ситуацій, і безболісно звертаються по допомогу; такі люди виявляють середній рівень стресостійкості, таким чином адаптивно переживаючи повсякденні життєві труднощі, а також є більш-менш гнучкими в нестандартних стресових ситуаціях. Вони мають здатність справлятися з несприятливими ситуаціями в житті без суттєвих негативних наслідків, гнучко підходячи до вирішення проблеми. Тобто, в таких людей наявна достатньо розвинена здатність справлятися з негараздами і стресом, але все ж таки існує простір для корисного саморозвитку. Людину з середнім рівнем коупінгової здатності можна назвати здоровою особистістю.

Зв'язок резильєнтності з осмисленістю життя, стресостійкістю та коупінгом

Для визначення зв'язку резильєнтності з осмисленістю життя, стресостійкістю та коупінгом був використаний кореляційний аналіз та лінійна регресія.

Кореляційний аналіз

За результатом кореляційного аналізу основних показників отримані наступні дані (табл. 2):

Кореляційний аналіз	Сенсовність життя	Ціннісна узгодженість	Рівень стресу за останній час	Коупінгова ефективність	Загальна коупінгова здатність
Резильєнтність	0.558	0.382	-0.330	0.662	0.498
р-знач.	<0.001	0.016	0.040	<0.001	0.001

Табл.2. Результати кореляційного аналізу основних показників

Встановлено, що резильєнтність має зв'язок середнього рівня з сенсовністю життя ($r = 0.558$, $p < 0.001$), має зв'язок середнього рівня з ціннісною узгодженістю життя ($r = 0.382$, $p = 0.016$), має обернений зв'язок середнього рівня з рівнем стресу за найближчий час ($r = -0.330$, $p = 0.040$), має зв'язок середнього рівня з коупінговою здатністю ($r = 0.498$, $p = 0.001$), має зв'язок середнього рівня з ефективністю використання коупінгу ($r = 0.662$, $p < 0.001$). Отже, дійсно резильєнтність має зв'язок з основними досліджуваними характеристиками.

Оскільки, рівень стресу є саме наслідком стресостійкості, як здатності протистояти стресорам навколишнього середовища, що має зв'язок з резильєнтністю, як здатності адаптуватися до несприятливих умов - логічно, що зі зниженням резильєнтності підвищується рівень стресу.

Лінійна регресія

Дослідження лінійної регресії резильєнтності(табл. 3):

Резильєнтність	$R^2 = 0.512$
<i>Предиктори</i>	<i>P-знач.</i>
Сенсовність життя	0.227
Ціннісна узгодженість життя	0.353
Загальна коупінгова здатність	0.219
Рівень стресу	0.696
Коупінгова ефективність	0.042

Табл.3. Результати лінійної регресії резильєнтності

За результатами лінійної регресії з резильєнтністю, як залежною змінною та сенсовністю життя, ціннісною узгодженістю життя, рівнем загальної коупінгової здатності, коупінговою ефективністю та рівнем стресу

(стресостійкістю), як предикторами виявилось, що ці характеристики описують 51% дисперсії змін у показнику резильєнтності ($R^2 = 0.512$), а єдиним предиктором є коупінгова ефективність ($p = 0.042$).

Була висунута гіпотеза про те, що можливо на рівень резильєнтності впливає саме фактор коупінгової ефективності, а в свою чергу на фактор коупінгової ефективності впливають фактори сенсовності життя, ціннісної узгодженості, загальної коупінгової здатності.

Дослідження лінійної регресії коупінгової ефективності(табл. 4):

Коупінгова ефективність	$R^2 = 0.532$
<i>Предиктори</i>	<i>P-знач.</i>
Сенсовність життя	0.058
Ціннісна узгодженість життя	0.021
Загальна коупінгова здатність	0.004
Рівень стресу	0.322

Табл.4. Результати лінійної регресії коупінгової ефективності

За результатами лінійної регресії з коупінговою ефективністю, як залежною зміною та сенсовністю життя, ціннісною узгодженістю життя, рівнем загальної коупінгової здатності та рівнем стресу (стресостійкістю), як предикторами виявилось, що ці характеристики описують 53% дисперсії змін у показнику коупінгової ефективності ($R^2 = 0.532$), а усіма предикторами, як впливовими ($P_{SoL} = 0.058$, $P_{VoL} = 0.021$, $P_{GenCop} = 0.004$), окрім стресостійкості ($p = 0.322$). Хоч показник значущості сенсовності життя є вищим за 0.05 ($P_{SoL} = 0.058$), але, оскільки він дорівнює 0.058, то він скоріше значущий, ніж ні.

Ці результати дають можливість говорити про правдивість висунутої гіпотези про опосередкований вплив осмисленості життя, коупінгової здатності на резильєнтність через коупінгову ефективність.

Отже, осмисленість життя та індивідуальна коупінгова здатність є важливими ресурсами для покращення резильєнтності і впливають на неї опосередковано через коупінгову ефективність, а зі зниженням резильєнтності підвищується рівень стресу.

Зв'язок резильєнтності з емоційним, ситуативним та соціальним коупінгами

Для визначення зв'язку резильєнтності з емоційним, ситуативним та соціальним коупінгом був використаний кореляційний аналіз та таблиця описових статистик.

Кореляційний аналіз.

За результатом кореляційного аналізу отримані наступні дані (табл. 5):

Кореляційний аналіз	Емоційний коупінг	Соціальний коупінг	Ситуативний коупінг
Резильєнтність	0.475	0.181	0.429
P-знач.	0.002	0.270	0.006

Табл.5. Результати кореляційного аналізу

Встановлено, що резильєнтність має зв'язок середнього рівня з емоційним коупінгом ($r = 0.475$, $p = 0.002$), має зв'язок середнього рівня з ситуаційним коупінгом ($r = 0.429$, $p = 0.006$), але не має зв'язку з соціальним коупінгом ($r = 0.181$, $p = 0.270$).

Описові статистики

За результатом описових статистик отримані наступні дані (табл. 6):

Резильєнтність	Емоційний коупінг (сер.знач.)	Соціальний коупінг (сер.знач.)	Ситуативний коупінг (сер.знач.)
Низька	12.8	16.4	15.6
Середня	16.4	16.3	16.6
Висока	16.3	18.7	18.2

Табл.6. Результати описових статистик коупінгів за рівнем резильєнтності

За отриманими даними встановлено, що найбільш відмінним фактором низького рівня резильєнтності виявляється саме емоційний коупінг, адже в порівнянні з іншими двома (соціальним та ситуативним) за низького рівня резильєнтності емоційний коупінг є значно зниженим. Отже, зниження емоційної саморегуляції являється негативним фактором, що знижує резильєнтність індивіда. Але для точного висновку необхідно провести детальніше дослідження.

Дослідження резильєнтності в залежності від статі, національної приналежності та віку

Для визначення відмінностей резильєнтності в залежності від статі, національної приналежності та віку був використаний Т-критерій Стюдента та таблиця описових статистик.

Т-критерій

Результати Т-критерія резильєнтності за національною приналежністю (українці, іноземці) (Табл. 7):

	Сер.знач.	Мінімум	Максимум	Ст.вд.
Українці	25.4	13	36	6.36
Іноземці	23.8	10	36	7.44
Т-критерій	0.468			

Табл.7. Результати Т-критерій Стюдента за національною приналежністю

За отриманим результатом значимості Т-критерія ($p = 0.468$) можна зробити висновок про те, що відсутня значима різниця в середніх показниках резильєнтності вибірки в залежності від національної приналежності. Отже, немає суттєвої відмінності в рівні резильєнтності між українцями та представниками інших національностей.

Результати Т-критерія резильєнтності за статтю (чоловіча, жіноча) (табл. 8):

	Сер.знач.	Мінімум	Максимум	Ст.вд.
Жінки	24.2	10	36	7.10
Чоловіки	26.1	17	36	5.98
Т-критерій	0.426			

Табл.8. Результати Т-критерій Стьюдента за статтю

За отриманим результатом значимості Т-критерія ($p = 0.426$) можна зробити висновок про те, що відсутня значима різниця в середніх показниках резильєнтності вибірки в залежності від статі. Отже, немає суттєвої відмінності в рівні резильєнтності між чоловіками та жінками.

Результати Т-критерія резильєнтності за віком (17-20, 21-26) (табл. 9):

	Сер.знач.	Мінімум	Максимум	Ст.вд.
17-20 років	22.8	10	36	7.14
21-26 років	27.5	17	36	5.23
Т-критерій	0.030			

Табл.9. Результати Т-критерій Стьюдента за віком

За отриманим результатом значимості Т-критерія ($p = 0.030$) можна зробити висновок про те, що наявна значима різниця в середніх показниках резильєнтності вибірки в залежності від віку. Отже, присутня значима відмінність в рівні резильєнтності між студентами молодше 21 року та студентами від 21 до 26 років. Можливо, це пов'язано з відмінністю рівня

життєвого досвіду – в старших (21-26 років) більше життєвого досвіду, ніж в молодших (17-20 років).

Висновки до розділу 3

В досліджуваній групі, в більшості досліджуваних наявний: середній рівень стресу; низький рівень сенсовності життя та середній рівень ціннісної узгодженості життя, що означає низький рівень осмисленості життя; середній рівень соціального й ситуативного коупінгу та низький рівень емоційного коупінгу, що означає середній рівень загальної коупінгової здатності; низький та середній рівень коупінгової ефективності; та низький рівень резильєнтності. Розглядаючи зв'язок резильєнтності з основними індивідуальними особливостями виявилось, що впливовим фактором є саме ефективність коупінгу, а в свою чергу інші характеристики (осмисленість життя та коупінгова здатність) впливають на коупінгову ефективність. В свою чергу рівень стресу підвищується за зниження резильєнтності. Тобто, осмисленість життя та коупінгова здатність опосередковано впливають на рівень резильєнтності через коупінгову ефективність, а рівень стресу залежить від розвиненості резильєнтності.

Розглядаючи резильєнтність в залежності від статі, віку та національної приналежності виявилось, що відсутня значна відмінність в рівні резильєнтності за статевою приналежністю чи приналежністю до української національності, але наявна значима відмінність у резильєнтності в залежності від віку, а саме старші представники вибірки мають більш розвинену резильєнтність, ніж молодші.

Розглядаючи зв'язок резильєнтності з емоційним, ситуативним та соціальним коупінгом виявилось, що в індивідів, яким притаманний знижений рівень емоційного коупінгу наявний і низький рівень резильєнтності. Це означає, що здатність емоційної саморегуляції є важливим фактором в покращенні резильєнтності.

Отже, дійсно осмисленість життя та коупінгова здатність є опосередкованими факторами впливу на резильєнтність через коупінгову ефективність, а рівень стресу має прямий зв'язок з рівнем резильєнтності індивіда.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз вітчизняної та зарубіжної літератури свідчить про те, що психологічна резильєнтність означає здатність людини протистояти життєвим стресорам, пристосовуватися до змін та подолання труднощів. Вона передбачає здатність індивіда не тільки відновлюватися після стресу, але й змінюватися, розвиватися та підвищувати свою стійкість в процесі взаємодії з несприятливими життєвими подіями. Основними компонентами психологічної резильєнтності є:

Когнітивна гнучкість: здатність переорієнтуватися, швидко адаптуватися до нових умов і переглядати свої переконання та стратегії.

Емоційна стійкість: здатність керувати своїми емоціями, підтримувати позитивний настрій та рухатися вперед навіть у складних ситуаціях.

Соціальна підтримка: наявність розуміння, підтримки та допомоги від близьких людей та загального соціуму.

Самовизначеність: чітке визначення своїх цінностей, мети життя та відчуття особистої значущості.

Адаптивні стратегії коупінгу: вміння ефективно вирішувати проблеми, шукати ресурси, знаходити способи зняття стресу та пристосовуватися до нових умов.

Саме ці особливості так чи інакше стали об'єктом даного дослідження.

2. Резильєнтність залежить від таких особистісних характеристик як: осмисленість життя, що включає в себе сенсовність життя (тобто, усвідомлення індивідуального сенсу, мети та цілей життя), а також ціннісну узгодженість життя (тобто, розуміння життєвих цінностей та узгодженість життєдіяльності з ними) та індивідуальної коупінгової здатності. Але резильєнтність не напряму залежить від цих характеристик, а опосередковано – осмисленість життя та коупінгова здатність впливають на коупінгову ефективність (тобто, здатність ефективно використовувати активні коупінгові стратегії), що в свою чергу і впливає на резильєнтність. Стресостійкість, охарактеризована рівнем стресу, має зв'язок з резильєнтністю, а при зниженні рівня резильєнтності підвищується сам рівень стресу. Тобто, усвідомлення

сенсу свого життя та життєдіяльність згідно особистим життєвим цінностям, а також здатність раціонального використання коупінгових стратегій є важливими ресурсами для покращення і розвитку резильєнтності.

З-поміж загальної коупінгової здатності виділяється емоційний коупінг (тобто, здатність контролювати свої емоції та регулювати їх інтенсивність), зниження рівня якого узгоджується зі зниженим рівнем резильєнтності. Тобто, здатність емоційної саморегуляції є важливою особливістю, що має значимий зв'язок з резильєнтністю.

3. Виявлено, що наявна значима відмінність резильєнтності в залежності від віку (17-20, 21-26 років), але відсутня значима відмінність резильєнтності між представниками різних національностей (українців та іноземців), або статі (чоловіча, жіноча). Молодші представники досліджуваної групи виявляють нижчий рівень резильєнтності. Напевно, це може бути пов'язане з наявністю більшого обсягу життєвого досвіду у доросліших осіб, що означає більшу підготовленість до несприятливих ситуацій, а з тим і більш розвинену резильєнтність.

Проведене дослідження повною мірою не вичерпує всіх аспектів проблеми, що розглядається. Але воно збагачує розуміння факторів впливу на резильєнтність і зображує наявність певної міри відмінностей у особистісних особливостях індивідів. **Перспективою подальших досліджень** може бути: з'ясування ціннісних орієнтацій, що є найвпливовішими у покращенні резильєнтності; детальне крос-культурне дослідження з приводу резильєнтності, для детального вивчення географічно-культурного впливу, включаючи не тільки національність, а й контекстуальність суспільства, тип суспільного устрою, особливості середовища життєдіяльності тощо; а також зв'язок певних методів психологічної інтервенції на розвиток рівня резильєнтності, а також її компонентів. Та загалом більш глибоке і різностороннє вивчення феномену резильєнтності для збагачення наукового знання та подальшої можливості більш якісного вивчення способів покращення індивідуальної спроможності до резильєнтності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Aldwin, C. M., Cunningham, M., & Taylor, A. L. (2010). Resilience across the life span: A tribute to Emmy E. Werner. *Research in Human Development*, 7(3), 159-163.
2. American Psychological Association. (2015). Resilience. *APA Dictionary of Psychology* (2nd ed.). <https://dictionary.apa.org/resilience>
3. Antoni, M. H., & Goodkin, K. (1988). Host moderator variables in the promotion of cervical neoplasia—I. Personality facets. *Journal of psychosomatic research*, 32(3), 327-338.
4. Armstrong, A. R., Galligan, R. F., & Critchley, C. R. (2011). Emotional intelligence and psychological resilience to negative life events. *Personality and Individual Differences*, 51(3), 331-336.
5. Benson, P. L. (1993). The troubled journey: A portrait of 6th-12th grade youth.
6. Benson, P. L. (1997). All kids are our kids. *Adolescence*, 32(128), 999.
7. Berkes, F., & Ross, H. (2013). Community resilience: toward an integrated approach. *Society & natural resources*, 26(1), 5-20.
8. Bolton, K. W. (2013). Development And Validation Of The Resilience Protective Factors Inventory: A Confirmatory Factor Analysis.
9. Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *American psychologist*, 59(1), 20-28.
10. Bonanno, G. A., Mancini, A. D., Horton, J. L., Powell, T. M., LeardMann, C. A., Boyko, E. J., ... & Millennium Cohort Study Team. (2012). Trajectories of trauma symptoms and resilience in deployed US military service members: Prospective cohort study. *The British Journal of Psychiatry*, 200(4), 317-323.
11. Britt, T. W., Shen, W., Sinclair, R. R., Grossman, M. R., & Klieger, D. M. (2016). How much do we really know about employee resilience? *Industrial and Organizational Psychology*, 9(2), 378-404.

12. Bryan, C., O'Shea, D., & MacIntyre, T. E. (2018). The what, how, where and when of resilience as a dynamic, episodic, self-regulating system: A response to Hill et al. (2018).
13. Clarke, J., & Nicholson, J. (2010). Resilience: bounce back from whatever life throws at you. Hachette UK.
14. Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of health and social behavior*, 385-396.
15. Connelly, E. B., Allen, C. R., Hatfield, K., Palma-Oliveira, J. M., Woods, D. D., & Linkov, I. (2017). Features of resilience. *Environment systems and decisions*, 37, 46-50.
16. Connor, K. M., Davidson, J. R., & Lee, L. C. (2003). Spirituality, resilience, and anger in survivors of violent trauma: A community survey. *Journal of traumatic stress*, 16, 487-494.
17. Coutu, D. L. (2002). How resilience works. *Harvard business review*, 80(5), 46-56.
18. Cowen, E. L., & Work, W. C. (1988). Resilient children, psychological wellness, and primary prevention. *American Journal of Community Psychology*, 16(4), 591-607.
19. Crawford, E., Wright, M. O., & Masten, A. S. (2006). Resilience and spirituality in youth. *The handbook of spiritual development in childhood and adolescence*, 355-370.
20. Cutter, S. L., Barnes, L., Berry, M., Burton, C., Evans, E., Tate, E., & Webb, J. (2008). A place-based model for understanding community resilience to natural disasters. *Global environmental change*, 18(4), 598-606.
21. Davidson, J. R. (2018). Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC) manual. *Unpublished*.
22. Davies, G., Klaassen, D., & Längle, A. (2011). The Purpose in Life Test (PIL) In: Michalos AC (ed) Encyclopedia of Quality of Life Research. *Heidelberg/New YorN: Springer*.

23. Davydov, D. M., Stewart, R., Ritchie, K., & Chaudieu, I. (2010). Resilience and mental health. *Clinical psychology review*, 30(5), 479-495.
24. Del Giudice, M., Ellis, B. J., & Shirtcliff, E. A. (2011). The adaptive calibration model of stress responsivity. *Neuroscience & biobehavioral reviews*, 35(7), 1562-1592.
25. Du, H., Li, X., Chi, P., Zhao, J., & Zhao, G. (2017). Meaning in life, resilience, and psychological well-being among children affected by parental HIV. *AIDS care*, 29(11), 1410-1416.
26. Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: perseverance and passion for long-term goals. *Journal of personality and social psychology*, 92(6), 1087.
27. Dyer, J. G., & McGuinness, T. M. (1996). Resilience: Analysis of the concept. *Archives of psychiatric nursing*, 10(5), 276-282.
28. Falewicz, A. (2016). Personality resilience and its role in the processes of coping with stress. *Koszalin-Kołobrzeg Studies*, 23, 263-275.
29. Fletcher, D. & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12-23.
30. Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of health and social behavior*, 219-239.
31. Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of personality and social psychology*, 48(1), 150.
32. Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annu. Rev. Psychol.*, 55, 745-774.
33. Foster, K. R., Schluter, J., Coyte, K. Z., & Rakoff-Nahoum, S. (2017). The evolution of the host microbiome as an ecosystem on a leash. *Nature*, 548(7665), 43-51.
34. Franklin, T. B., Saab, B. J., & Mansuy, I. M. (2012). Neural mechanisms of stress resilience and vulnerability. *Neuron*, 75(5), 747-761.

35. Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of personality and social psychology*, 84(2), 365-376.
36. Garmezy, N. E., & Rutter, M. E. (1983). Stress, coping, and development in children. In *Seminar on Stress and Coping in Children, 1979*, Ctr for Advanced Study in the Behavioral Sciences, Stanford, CA, US. Johns Hopkins University Press.
37. Garmezy, N., Masten, A. S., & Tellegen, A. (1984). The study of stress and competence in children: A building block for developmental psychopathology. *Child development*, 97-111.
38. Gloria, C. T., & Steinhardt, M. A. (2016). Relationships among positive emotions, coping, resilience and mental health. *Stress and Health*, 32(2), 145-156.
39. Hagerty, B. B. (2017). *Life reimagined: The science, art, and opportunity of midlife*. Penguin.
40. Hellerstein, D. J. (2011). *Heal your brain: How the new neuropsychiatry can help you go from better to well*. JHU Press.
41. Hjemdal, O., Friborg, O., Stiles, T. C., Martinussen, M., & Rosenvinge, J. H. (2006). A new scale for adolescent resilience: Grasping the central protective resources behind healthy development. *Measurement and evaluation in Counseling and Development*, 39(2), 84-96.
42. Hobfoll, S. E. (2011). Conservation of resources theory: Its implication for stress, health, and resilience.
43. Holling, C. S. (1973). Resilience and stability of ecological systems. *Annual review of ecology and systematics*, 4(1), 1-23.
44. Horton, T. V., & Wallander, J. L. (2001). Hope and social support as resilience factors against psychological distress of mothers who care for children with chronic physical conditions. *Rehabilitation psychology*, 46(4), 382.
45. Howard, S., Dryden, J., & Johnson, B. (1999). Childhood resilience: Review and critique of literature. *Oxford review of education*, 25(3), 307-323.

46. Johnson, J., Wood, A. M., Gooding, P., Taylor, P. J., & Tarrrier, N. (2011). Resilience to suicidality: The buffering hypothesis. *Clinical psychology review*, 31(4), 563-591.
47. Kalisch, R., Baker, D. G., Basten, U., Boks, M. P., Bonanno, G. A., Brummelman, E., ... & Kleim, B. (2017). The resilience framework as a strategy to combat stress-related disorders. *Nature human behaviour*, 1(11), 784-790.
48. Kaplan, H. B. (2005). Understanding the concept of resilience. *Handbook of resilience in children*, 39-47.
49. Kobasa, S. C. (1979). Personality and resistance to illness. *American Journal of community psychology*, 7(4), 413-423.
50. Kossek, E. E., & Perrigino, M. B. (2016). Resilience: A review using a grounded integrated occupational approach. *Academy of Management Annals*, 10(1), 00-00.
51. Kumpfer, K. L. (1999). Outcome measures of interventions in the study of children of substance-abusing parents. *Pediatrics*, 103(Supplement_2), 1128-1128.
52. Lazarus, R. S. (2000). Toward better research on stress and coping.
53. Lazarus, R. S., & Smith, C. A. (1988). Knowledge and appraisal in the cognition—emotion relationship. *Cognition & Emotion*, 2(4), 281-300.
54. Leipold, B., & Greve, W. (2009). Resilience: A conceptual bridge between coping and development. *European Psychologist*, 14(1), 40-50.
55. Lewis, S. J., Arseneault, L., Caspi, A., Fisher, H. L., Matthews, T., Moffitt, T. E., ... & Danese, A. (2019). The epidemiology of trauma and post-traumatic stress disorder in a representative cohort of young people in England and Wales. *The Lancet Psychiatry*, 6(3), 247-256.
56. Lopes, P. N., Salovey, P., Côté, S., Beers, M., & Petty, R. E. (2005). Emotion regulation abilities and the quality of social interaction. *Emotion*, 5(1), 113.
57. Luthar, S. S. (2003). The culture of affluence: Psychological costs of material wealth. *Child development*, 74(6), 1581-1593.
58. Luthar, S. S., & Cushing, G. (1999). Measurement issues in the empirical study of resilience: An overview. In M. D. Glantz & J. L. Johnston (Eds.), *Resilience*

and development: Positive life adaptations. Longitudinal research in the social and behavioral sciences (pp. 129-160). Dordrecht, the Netherlands: Kluwer

59. Luthar, S. S., & Zelazo, L. B. (2003). Research on resilience: An integrative review. *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities*, 2, 510-549.
60. 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.
61. Lyubomirsky, S. (2013). *The myths of happiness: What should make you happy, but doesn't, what shouldn't make you happy, but does*. New York: Penguin Press.
62. Maddi, S. R., & Khoshaba, D. M. (2005). *Resilience at work: How to succeed no matter what life throws at you*. Amacom Books.
63. 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.
64. Margolis, J. D., & Stoltz, P. G. (2010). How to bounce back from adversity. *Harvard business review*, 88(1-2), 86-92.
65. Martela, F., & Steger, M. F. (2022). The role of significance relative to the other dimensions of meaning in life—an examination utilizing the three dimensional meaning in life scale (3dm). *The Journal Of Positive Psychology*, p. 1-21.
66. Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
67. Masten, A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child development*, 85(1), 6-20.
68. Masten, A. S. (2018). Resilience theory and research on children and families: Past, present, and promise. *Journal of family theory & review*, 10(1), 12-31.
69. Masten, A. S., & Narayan, A. J. (2012). Child development in the context of disaster, war, and terrorism: Pathways of risk and resilience. *Annual review of psychology*, 63, 227-257.

70. Masten, A. S., & Obradović, J. (2006). Competence and resilience in development. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 13-27.
71. McGrath, J. E. (1970). *Social and Psychological Factors in Stress*. Ne York: Holt, Rinehart & Winston.
72. Merriam-Webster. (n.d.). Resilience. Retrieved from <https://www.merriam-webster.com/dictionary/resilience>
73. Morel, E. (2021). *Die 7 Säulen der Resilienz*. Stefan Mähleke.
74. Neff, L. A., & Broady, E. F. (2011). Stress resilience in early marriage: Can practice make perfect? *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(5), 1050–1067. <https://doi.org/10.1037/a0023809>
75. Norris, F. H., Stevens, S. P., Pfefferbaum, B., Wyche, K. F., & Pfefferbaum, R. L. (2008). Community resilience as a metaphor, theory, set of capacities, and strategy for disaster readiness. *American journal of community psychology*, 41(1-2), 127-150.
76. Nosek, M., Kennedy, H. P., Beyene, Y., Taylor, D., Gilliss, C., & Lee, K. (2010). The effects of perceived stress and attitudes toward menopause and aging on symptoms of menopause. *Journal of midwifery & women's health*, 55(4), 328-334.
77. 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.
78. Osofsky, H. J., Weems, C. F., Graham, R. A., Osofsky, J. D., Hansel, T. C., & King, L. S. (2019). Perceptions of resilience and physical health symptom improvement following post disaster integrated health services. *Disaster medicine and public health preparedness*, 13(2), 223-229.
79. Ostafin, B. D., & Proulx, T. (2020). Meaning in life and resilience to stressors. *Anxiety, Stress, & Coping*, 33(6), 603-622.
80. Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the scientific study of religion*, 710-724.

81. Peres, J. F., Moreira-Almeida, A., Nasello, A. G., & Koenig, H. G. (2007). Spirituality and resilience in trauma victims. *Journal of religion and health, 46*, 343-350.
82. Platsidou, M., & Daniilidou, A. (2021). Meaning in life and resilience among teachers.
83. Polk, L. V. (1997). Toward a middle-range theory of resilience. *Advances in nursing science, 19*(3), 1-13.
84. Rabkin, J. G., Remien, R., Katoff, L., & Williams, J. B. W. (1993). Suicidality in AIDS long-term survivors: what is the evidence?. *AIDS care, 5*(4), 401-411.
85. Ran, L., Wang, W., Ai, M., Kong, Y., Chen, J., & Kuang, L. (2020). Psychological resilience, depression, anxiety, and somatization symptoms in response to COVID-19: A study of the general population in China at the peak of its epidemic. *Social science & medicine, 262*, 113261.
86. Rauch, A., Fink, M., & Hatak, I. (2018). Stress processes: An essential ingredient in the entrepreneurial process. *Academy of Management Perspectives, 32*(3), 340-357.
87. Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical psychology, 58*(3), 307-321.
88. Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and psychopathology, 24*(2), 335-344.
89. Schneider, T. R., Lyons, J. B., & Khazon, S. (2013). Emotional intelligence and resilience. *Personality and Individual Differences, 55*(8), 909-914.
90. Schnitker, S. A., & Emmons, R. A. (2007). Patience as a virtue: Religious and psychological perspectives. In *Research in the Social Scientific Study of Religion, Volume 18* (pp. 177-207). Brill.
91. Schwarzer, R., & Warner, L. M. (2012). Perceived self-efficacy and its relationship to resilience. In *Resilience in children, adolescents, and adults: Translating research into practice* (pp. 139-150). New York, NY: Springer New York.

92. Seery, M. D., Holman, E. A., & Silver, R. C. (2010). Whatever does not kill us: cumulative lifetime adversity, vulnerability, and resilience. *Journal of personality and social psychology*, 99(6), 1025.
93. Seligman, Martin E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press.
94. Shahram Heshmat (2020). The 8 Key Elements of Resilience. *Psychology today*.
<https://www.psychologytoday.com/intl/blog/science-choice/202005/the-8-key-elements-resilience>
95. Sherrer, M. V. (2011). The role of cognitive appraisal in adaptation to traumatic stress in adults with serious mental illness: A critical review. *Trauma, Violence, & Abuse*, 12(3), 151-167.
96. Sinclair, V. G., & Wallston, K. A. (2004). The development and psychometric evaluation of the Brief Resilient Coping Scale. *Assessment*, 11(1), 94-101.
97. Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of personality and social psychology*, 86(2), 320-333.
98. Vaillant, G. E. (1977). *Adaptation to Life*. Boston: Little, Brown.
99. Vinkers, C. H., van Amelsvoort, T., Bisson, J. I., Branchi, I., Cryan, J. F., Domschke, K., ... & van der Wee, N. J. (2020). Stress resilience during the coronavirus pandemic. *European Neuropsychopharmacology*, 35, 12-16.
100. Walker, B. (2020). Resilience: what it is and is not. *Ecology and Society*, 25(2).
101. Weick, K. E., & Sutcliffe, K. M. (2007). *Managing the unexpected: Resilient performance in an age of uncertainty*. John Wiley & Sons.
102. Werner E.E. (1982). *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. – New York: McGraw – Hill.
103. Werner, E. E. (1993). Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai longitudinal study. *Development and psychopathology*, 5(4), 503-515.

104. Wilson, K. G., Sandoz, E. K., Kitchens, J., & Roberts, M. (2010). The Valued Living Questionnaire: Defining and measuring valued action within a behavioral framework. *The Psychological Record*, 60, 249-272.
105. Windle, G. (2011). What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in clinical gerontology*, 21(2), 152-169.
106. 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. *Handbook of resilience in children*, 15-37.
107. Zigler, E. F., & Lang, M. E. (1991). *Child care choices: Balancing the needs of children, families, and society*. Simon and Schuster.
108. Асонов, Д. О., & Хаустова, О. О. (2019). Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років.
109. Грішин, Е. (2021). Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені ГС Сковороди "Психологія"*, (64), 62-81.
110. Ейкор, Ш. (2019). Великий потенціал. Припиніть гонитву за успіхом й отримайте більше щастя і гараздів. КМ-букс.
111. Колесник, Х. (2019). Особистісні особливості резилієнсу студентів психологів з різними коупінг-стратегіями.
112. Лазос, Г. П. (2018). Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*, 3(14), 26-64.
113. Леонтьев, Д. А. (2000). Тест смысловых ориентаций (СЖО). *М.: смысл*, 18.
114. Руденко, О. В., & Гонтар, Ю. В. (2022). СТРУКТУРА РЕЗИЛІЄНСУ У КОНТЕКСТІ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.
115. Сукач, С. А. (2022) РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЗДАТНІСТЬ МОБІЛІЗУВАТИ ТА ВІДНОВЛЮВАТИ ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ. In *The VII International Scientific and Practical Conference «Theoretical methods and improvement of science»*, December 12–14, Bordeaux, France. 348 p. (p. 287).

116. Чиханцова, О., & Гуцол, К. (2022). Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19.
117. Школіна, Н. В., Шаповал, І. І., Орлова, І. В., Кедик, І. О., & Станіславчук, М. А. (2020). Адаптація та валідація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора—Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*, 2, 66-72.

ДОДАТКИ

Таблиці даних отримані в програмі Jamovi.

Загальні описові статистики:

Descriptives

	N	Missing	Mean	Median	SD	Minimum	Maximum	Shapiro-Wilk	
								W	p
Resilience	39	1	24.8	25	6.72	10	36	0.976	0.556
GStress	39	1	19.6	19	6.00	7	34	0.987	0.929
SoL	39	1	88.0	88	14.07	63	126	0.970	0.374
VoL	39	1	59.6	59.3	16.61	27.9	95.3	0.968	0.329
SitCop	39	1	16.2	16	2.79	10	20	0.928	0.016
SocCop	39	1	16.7	18	3.60	8	20	0.837	< .001
EmCop	39	1	14.1	15	3.98	4	20	0.964	0.235
CopCap	39	1	14.2	14	3.02	7	20	0.981	0.754
GenCop	39	1	47.0	48	7.51	33	60	0.965	0.267

Табл.1. Результати описових статистик основних показників

Descriptives

	Resilience	N	Missing	Mean	Median	SD	Minimum	Maximum
Resilience	Низька	25	0	21.0	23	4.80	10	29
	Середня	8	0	29.4	30.0	1.85	27	32
	Висока	6	0	34.8	35.0	1.33	33	36

Табл.2. Результати дослідження рівня резильєнтності

Descriptives

	GStress	N	Missing	Mean	Median	SD	Minimum	Maximum
GStress	Високий	4	0	30.3	30.0	2.99	27	34
	Середній	29	0	19.9	19	3.85	14	26
	Низький	6	0	11.0	11.5	2.28	7	13

Табл.3. Результати дослідження рівня стресу

Descriptives

	SoL	N	Missing	Mean	Median	SD	Minimum	Maximum
SoL	Низький	26	0	80.5	83.5	8.77	63	91
	Середній	11	0	99.5	99	4.30	94	106
	Високий	2	0	123.0	123.0	4.24	120	126

Табл.4. Результати дослідження рівня сенсовності життя.

Descriptives

	VoL	N	Missing	Mean	Median	SD	Minimum	Maximum
VoL	Низький	9	0	38.7	39.0	7.69	27.9	48.6
	Середній	22	0	59.0	59.8	5.60	50.1	67.8
	Високий	8	0	84.5	85.5	8.23	71.0	95.3

Табл.5. Результати дослідження рівня ціннісної узгодженості життя

Descriptives

	CopCap	N	Missing	Mean	Median	SD	Minimum	Maximum
CopCap	Низький	15	0	11.1	12	1.668	7	13
	Середній	14	0	14.8	15.0	0.802	14	16
	Високий	10	0	17.9	17.5	1.101	17	20

Табл.6. Результати дослідження ефективності коупінгу

Descriptives

	GenCop	N	Missing	Mean	Median	SD	Minimum	Maximum
GenCop	Низький	9	0	36.8	38	2.49	33	39
	Середній	17	0	46.2	47	3.19	40	50
	Високий	13	0	55.0	55	3.51	51	60

Табл.7. Результати дослідження індивідуальної оцінки коупінгової здатності

Descriptives

	Resilience	N	Missing	Mean	Median	SD	Minimum	Maximum
EmCop	Низька	25	0	12.8	12	3.90	4	20
	Середня	8	0	16.4	15.5	2.50	13	20
	Висока	6	0	16.3	18.0	3.93	10	20
SocCop	Низька	25	0	16.4	18	3.70	8	20
	Середня	8	0	16.3	17.5	4.17	9	20
	Висока	6	0	18.7	19.5	1.75	16	20
SitCop	Низька	25	0	15.6	15	2.84	10	20
	Середня	8	0	16.6	16.0	2.13	15	20
	Висока	6	0	18.2	19.0	2.71	13	20

Табл.12. Результати описових статистик коупінгів за рівнем резильєнтності

Кореляційний аналіз основних показників:

Correlation Matrix

		Resilience	SoL	VoL	GStress	MStress	CopCap	GenCop
Resilience	Pearson's r	—						
	df	—						
	p-value	—						
SoL	Pearson's r	0.558	—					
	df	37	—					
	p-value	< .001	—					
VoL	Pearson's r	0.382	0.361	—				
	df	37	37	—				
	p-value	0.016	0.024	—				
GStress	Pearson's r	-0.202	-0.337	0.048	—			
	df	37	37	37	—			
	p-value	0.217	0.036	0.772	—			
MStress	Pearson's r	-0.330	-0.256	-0.117	0.725	—		
	df	37	37	37	37	—		
	p-value	0.040	0.115	0.476	< .001	—		
CopCap	Pearson's r	0.662	0.584	0.437	-0.201	-0.326	—	
	df	37	37	37	37	37	—	
	p-value	< .001	< .001	0.005	0.219	0.043	—	
GenCop	Pearson's r	0.498	0.490	0.032	-0.557	-0.459	0.543	—
	df	37	37	37	37	37	37	—
	p-value	0.001	0.002	0.846	< .001	0.003	< .001	—

Табл.8. Результати кореляційного аналізу основних показників

Результати лінійної регресії основних показників

Model Coefficients - Resilience

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	-9.4153	9.4086	-1.001	0.324
SoL	0.0951	0.0772	1.231	0.227
VoL	0.0551	0.0585	0.942	0.353
GenCop	0.2020	0.1612	1.253	0.219
GStress	0.0664	0.1683	0.394	0.696
CopCap	0.8351	0.3954	2.112	0.042

Model Fit Measures

Model	R	R ²
1	0.716	0.512

Табл.9. Результати дослідження лінійної регресії резильєнтності

Model Coefficients - CopCap

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	-5.0147	3.9895	-1.26	0.217
SoL	0.0623	0.0318	1.96	0.058
VoL	0.0566	0.0234	2.41	0.021
GenCop	0.1895	0.0619	3.06	0.004
GStress	0.0723	0.0719	1.01	0.322

Model Fit Measures

Model	R	R ²
1	0.729	0.532

Табл.10. Дослідження лінійної регресії коупінгової ефективності

Кореляційний аналіз резильєнтності та емоційного, соціального й ситуативного коупінгів.

Correlation Matrix

		Resilience	EmCop	SocCop	SitCop
Resilience	Pearson's r	—			
	df	—			
	p-value	—			
EmCop	Pearson's r	0.475	—		
	df	37	—		
	p-value	0.002	—		
SocCop	Pearson's r	0.181	0.049	—	
	df	37	37	—	
	p-value	0.270	0.768	—	
SitCop	Pearson's r	0.429	0.555	0.302	—
	df	37	37	37	—
	p-value	0.006	< .001	0.062	—

Табл.11. Результати кореляційного аналізу

Результати Т-критерія Стьюдента резильєнтності за національною приналежністю, статтю і віком:

Descriptives

	Nation	N	Missing	Mean	Median	SD	Minimum	Maximum	Shapiro-Wilk	
									W	p
Resilience	Ukraine	25	0	25.4	25	6.36	13	36	0.970	0.634
	Foreign	14	0	23.8	24.0	7.44	10	36	0.959	0.701

Табл.13.1.1. Описові статистики резильєнтності за національною приналежністю

Independent Samples T-Test

		Statistic	df	p
Resilience	Student's t	0.733	37.0	0.468

Note. $H_a \mu_{Ukraine} \neq \mu_{Foreign}$

Табл.13.1.2. Т-критерій Стьюдента за національною приналежністю

Descriptives

	Gender	N	Missing	Mean	Median	SD	Minimum	Maximum	Shapiro-Wilk	
									W	p
Resilience	Female	26	0	24.2	24.5	7.10	10	36	0.975	0.745
	Male	13	0	26.1	25	5.98	17	36	0.930	0.339

Табл.13.2.1. Описові статистики резильєнтності за статтю

Independent Samples T-Test

		Statistic	df	p
Resilience	Student's t	-0.805	37.0	0.426

Note. $H_a \mu_{Female} \neq \mu_{Male}$

Табл.13.2.2. Т-критерій Стьюдента за статтю

Descriptives

	Age	N	Missing	Mean	Median	SD	Minimum	Maximum	Shapiro-Wilk	
									W	p
Resilience	17-20	22	0	22.8	23.0	7.14	10	36	0.977	0.860
	21-26	17	0	27.5	26	5.23	17	36	0.964	0.707

Табл.13.3.1. Описові статистики резильєнтності за віком

Independent Samples T-Test

		Statistic	df	p
Resilience	Student's t	-2.26	37.0	0.030

Note. $H_a \mu_{17-20} \neq \mu_{21-26}$

Табл.13.3.2. Т-критерій Стьюдента за віком