

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА
ГРІНЧЕНКА

Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти
Кафедра практичної психології

ЗВ'ЯЗОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ
ОСОБИСТОСТІ

Бакалаврська робота

Студент групи:

КПб-1-21-4.0д

АНАСТАСІЯ ТРОФИМЕНКО

Науковий керівник:

викладач кафедри практичної

психології

ДАНИЛО ЕЛЬКАНОВ

Київ 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ЗМІСТОВНИЙ ЗВ'ЯЗОК МІЖ РЕЗИЛЬЄНТНІСТЮ ТА КОПІНГ-ПОВЕДІНКОЮ ОСОБИСТОСТІ.....	7
1.1 Основні психологічні підходи до трактування понять “резильєнтність” та “копінг-поведінка особистості”.....	7
1.2. Особливості зв'язку між резильєнтністю та копінг-стратегіями особистості.....	19
Висновки до розділу 1.....	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ.....	31
2.1. Процедура організації емпіричного дослідження: вибірка, методи і методики дослідження.....	31
2.2. Інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	38
2.3. Практичні рекомендації посилення резильєнтності особистості....	53
ВИСНОВКИ.....	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	60
ДОДАТКИ.....	65
Додаток А.....	65
Додаток Б.....	69
Додаток В.....	75
Додаток Г.....	76

ВСТУП

Згідно з актуальними соціально-економічними та політичними викликами суспільство потребує навичок адаптації до обставин, в яких перебуває. Дослідження зв'язку між резильєнтністю та копінг-поведінкою особистості надає можливість глибшого теоретичного занурення в поняття механізмів адаптації особистості, а саме: розвитку стійкості до стресових факторів, формування стратегії саморегуляції та пошуку ресурсів для подолання життєвих труднощів, що має відіграти велику роль у виборі копінг-поведінки в умовах негараздів та постійних життєвих стресорів.

Зв'язок між резильєнтністю та копінг-поведінкою особистості є багатограним і залежить від ряду психологічних змінних, що можуть суттєво впливати на цей процес. Однією з таких змінних є соціальна підтримка, яка відіграє важливу роль у визначенні того, як індивід реагує на стресові ситуації. Наявність надійної соціальної мережі може сприяти більш ефективному використанню копінг-стратегій, а також допомогти індивіду перебороти труднощі, що виникають у результаті стресових подій. Наприклад, підтримка з боку родини та друзів може посилювати резильєнтність, полегшуючи адаптацію до негативних обставин та забезпечуючи ресурси для подолання кризи.

Важливою складовою є рівень травматизації, який визначає, як індивід обирає стратегії подолання стресу. Особи з високим рівнем травматизації можуть демонструвати різні підходи до копіngu, залежно від інтенсивності і тривалості пережитих стресових ситуацій. У таких випадках копінг-поведінка може варіюватися від активних, конструктивних стратегій до пасивних або деструктивних моделей поведінки, що може впливати на здатність індивіда відновлюватися.

Особистісні риси також мають суттєве значення в контексті взаємодії між резильєнтністю та копінг-поведінкою. Зокрема, такі характеристики, як рівень самоконтролю, впевненість у собі та схильність до оптимізму можуть сприяти вибору більш ефективних стратегій подолання стресу. Особи з високим рівнем внутрішнього контролю часто віддають перевагу активним копінг-стратегіям, таким як планування і вирішення проблем, що сприяють швидшому відновленню.

Темперамент також має вплив на цю взаємодію. Наприклад, люди з більш емоційно стабільним темпераментом можуть легше адаптуватися до стресових ситуацій і вибирати стратегії, орієнтовані на підтримку позитивного емоційного стану, у той час як індивіди з більш емоційно вразливим темпераментом можуть частіше застосовувати стратегії, що включають уникання або емоційну регуляцію.

Високий рівень резильєнтності зазвичай супроводжується успішною копінг-поведінкою. Wagnild G. M., Young H. M. (1993) надав терміну резильєнтність, таке визначення: це персональна характеристика особистості, яка модерує або пом'якшує негативні наслідки стресу і сприяє адаптації. Ймовірно, за умов стресу особистість з низьким рівнем резильєнтності може демонструвати менш адаптивні копінг-стратегії, що ускладнює подолання труднощів.

Мета: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити зв'язок між резильєнтністю та копінг-поведінкою особистості.

Завдання на шляху до реалізації мети:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до теми зв'язку резильєнтності та копінг-поведінки особистості;
2. Розкрити особливості резильєнтності та копінг-поведінки особистості;
3. Емпірично дослідити взаємозв'язок резильєнтності та копінг-поведінки особистості.

Об'єкт дослідження: феномен резильєнтності особистості.

Предмет дослідження: зв'язок резильєнтності та копінг-поведінки.

Методи та методики дослідження:

Для вирішення поставлених завдань нами був використаний комплекс теоретичних та емпіричних методів і конкретних методик:

1. Теоретичні методи: аналіз науково-теоретичних джерел з проблематики дослідження, класифікація та узагальнення.

2. Емпіричні методи: Brief-COPE (С. Carver, 1997) – для оцінки копінг-стратегій; «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан) – для додаткової оцінки способів подолання стресу; Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона – для вимірювання рівня психологічної стійкості; «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (МНС-SF) (автор – К. Кіз, адаптація Е. Л. Носенко та А. Г. Четверик-Бурчак) – для визначення рівня емоційного, психологічного та соціального благополуччя.

3. Методи математико-статистичної обробки: розрахунок середніх значень (М) для оцінки тенденцій у вибірці; коефіцієнт кореляції Пірсона – для визначення лінійних взаємозв'язків між резильєнтністю, копінг-стратегіями та рівнем психічного благополуччя; порівняння середніх показників між групами з різними рівнями психічного здоров'я – з метою виявлення психологічних чинників, пов'язаних з високою резильєнтністю.

Теоретичною основою дослідження стали положення сучасної психології стресу, ресурсного підходу до особистості, концепції резильєнтності та копінг-поведінки. Зокрема, у роботі спираємося на дослідження С. Карвера щодо структури копінг-стратегій, модель психологічної стійкості К. Коннора та Дж. Девідсона, а також концепцію ментального здоров'я К. Кізеса. Узагальнення наукових підходів дозволило сформулювати концептуальні засади аналізу взаємозв'язку між

резильєнтністю, копінг-стратегіями та психічним благополуччям особистості.

База дослідження: У проведеному дослідженні взяли участь 40 респондентів, які були опитані за допомогою онлайн-опитувальника, створеного в сервісі Google Forms. Статевий склад вибірки виглядає наступним чином: 55 % (22 особи) становили чоловіки, а 45 % (18 осіб) – жінки. Вікові характеристики вибірки розподілилися наступним чином: у віковій категорії 18–24 роки було опитано 47,5 % (19 осіб); вікова група 35–50 років склала 25 % (10 осіб); 25–34 роки – 12,5 % (5 осіб); 51–60 років – 10 % (4 особи); 60 років і більше – 5 % (2 особи)

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів із підрозділами, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 40 найменувань. Ілюстративний матеріал подано у вигляді 9 таблиць, 6 рисунків та 4 додатків. Загальний обсяг роботи становить 77 сторінок (з яких 55 – основна частина).

РОЗДІЛ 1. ЗМІСТОВНИЙ ЗВ'ЯЗОК МІЖ РЕЗИЛЬЄНТНІСТЮ ТА КОПІНГ-ПОВЕДІНКОЮ ОСОБИСТОСТІ

1.1 Основні психологічні підходи до трактування понять “резильєнтність” та “копінг-поведінка особистості”

Повсякденне існування індивіда, позначене різноманітними умовами життя, повсякденними подіями, різними формами зайнятості та різними аспектами міжособистісних стосунків, породжує психічні стани, що відрізняються за модальністю, тривалістю, інтенсивністю та якістю. У повсякденному житті особистості зазвичай намагаються досягти «хорошого» психічного стану. Отже, вони прагнуть усунути або зменшити частоту, тривалість та інтенсивність негативних переживань, одночасно прагнучи максимально продовжити позитивні (Побережник, 2023).

Перипетії життя і діяльності людини в умовах сучасного суспільства викликають періодичні, іноді досить тривалі та інтенсивні несприятливі екологічні, соціальні, професійні та інші впливи, що викликають сильні негативні переживання, перенапруження фізичних і психічних функцій. Психічні наслідки такого впливу на психіку людини особливо виражені під час техногенних, природних аварій і катастроф, соціальних і професійних конфліктів, під час виконання складних, відповідальних і небезпечних трудових завдань. Такі впливи спричиняють погіршення не тільки функціонального стану, а й зміни особистого статусу, погіршення ефективності та безпеки праці. Вони також сприяють розвитку психосоматичних та інших захворювань.

Термін «резильєнтність» (гнучкість, стійкість, стабільність) використовується в новітній науковій літературі для позначення психічної стійкості до біологічних, психологічних або психосоціальних загроз, стресостійкості або психологічної стійкості. Наукові джерела (Осадько,

2014; Pulkkinen, 1996; Maddi, 2006) пояснюють стійкість як здатність успішно долати складні обставини та негативний вплив стресу.

Термін “резильєнтність” зазвичай вживається зі здатністю психіки адаптуватися до складних умов. Розуміння того, як деякі індивіди здатні виживати, відновлюватися та збільшувати свої адаптаційні здібності, цікавить як психологів, так і психотерапевтів (Прокоф’єва, 2021).

Психологічний словник Американської психологічної асоціації (APA) за 2018 рік та інші джерела визначають стійкість як «процес і результат гарної адаптації до «негараздів», головним чином за допомогою розумової, емоційної та поведінкової гнучкості та адаптації як до зовнішнього, так і до внутрішнього середовища, та до психологічного тиску» (Андрущенко, 2024, с. 140).

Поняття резильєнтності увійшло в психологію з фізики. У фізичних науках воно дослівно означає «здатність пружини (пружного тіла) відновлювати свою форму після механічного тиску», у психології — здатність підтримувати стабільний рівень психологічного функціонування в несприятливих умовах і адекватно адаптуватися, і ефективно відповідати цим умовам (Стражник, 2023).

Українські науковці визначають стійкість як успішну адаптацію, здатність протистояти тиску, життєздатність або здатність протистояти травмі та використовують цей термін для визначення «ресурсів для подолання дуже несприятливих і стресових подій, психологічних і соціальних наслідків травматичного стресу, втрати» (Гусак, 2017, с. 32).

Він близький до терміну «пружність»: цей термін вперше був введений в механіці, насамперед, де він використовувався для опису властивості матеріалу повертатися в початковий стан після деформації; концепція дещо схожа на принцип «стійкості». Науковці пояснюють ці терміни здебільшого метафорою м’яча, який при ударі об тверду поверхню

на мить деформується, але після удару повертається у форму (Мельничук, 2024, с. 83).

Важливим аспектом стійкої перспективи є адаптивність. Термін «адаптація», що походить від латинського слова *adaptare*, означає процес пристосування до зовнішніх і внутрішніх змін. Це поняття охоплює два виміри: біологічний і психологічний (Сігова, 2020).

Резильєнтність, яка визначається як здатність ефективно адаптуватися до стресових ситуацій та подолання труднощів, є ключовим фактором життєстійкості. Особливості резильєнтності включають в себе кілька аспектів. Резильєнтні індивіди відрізняються позитивним сприйняттям стресових ситуацій. Вони вбачають у них виклик, а не загрозу, і частіше розглядають можливості для особистого зростання. Емоційна гнучкість також є важливою особливістю резильєнтності. Резильєнтні особи вміють ефективно керувати своїми емоціями та адаптуватися до змін у своєму емоційному стані. Самопереконавання та впевненість в своїх силах є ще однією важливою рисою. Резильєнтні індивіди вірять у свою здатність подолати труднощі та встановлюють конкретні цілі для досягнення (Maddi, 1987).

Спроможність звертатися за соціальною підтримкою також є ключовим аспектом резильєнтності. Можливість отримувати підтримку від інших людей сприяє ефективній адаптації до стресу. Гнучкість мислення також відзначає резильєнтних осіб. Вони володіють здатністю гнучко реагувати на зміни та швидко адаптуватися до нових умов.

Таким чином, «стійкість» - це здатність людини або соціальної системи побудувати нормальне, задовільне життя в складних обставинах.

Стойкість є протилежністю вразливості. Вразливість визначається як підвищена чутливість до негативного зовнішнього чинника; тобто підвищена схильність до психічних відхилень, усвідомлення перебування під загрозою факторів ризику переживання психічної травми та придбання

поведінкових захистів. З іншого боку, стійкість здатна формувати хворобливі реакції та їх руйнівні наслідки протягом кількох днів і навіть тижнів.

Слід зазначити, що концепція стійкості є ширшою, ніж просто подолання, і тут йдеться про (Vaillant, 2022):

1) стійкість до руйнування, яка полягає в здатності індивіда зберігати цілісність, коли вона відчуває владу;

2) здатність будувати повноцінне життя в складних умовах (від переходу від умов через перехід елемент-компонент-ціле).

Стійкість до змін – це не лише здатність протистояти змінам, доки не буде відновлено статус-кво, а й процес проходження змін, подолання труднощів на новий етап життя. Отже, «стійкість» є ширшою конструкцією, ніж «впоратися» зі складними життєвими обставинами.

Гнучкість – це багатогранне явище, яке виникає в результаті взаємодії багатьох факторів. Це знижує вразливість до ризиків порушень психічного та особистого розвитку, ефективного подолання стресу та критичних ситуацій, а також шансів на адаптацію. До таких факторів належать генетичні втрати, довічні риси та довічні соціальні системи.

Одним із принципів ресурсного підходу є збереження ресурсів – принцип, який дозволяє людині збирати, заробляти, зберігати, створювати та потім розподіляти ресурси на основі того, що він чи вона особисто вважає важливим. Ця циркуляція ресурсів полегшує додання різними способами або прокладання шляху через різні види ситуацій.

Соціальні ресурси розглядаються як захисні чинники в середовищі існування індивіда, які збільшують ймовірність адаптації, незважаючи на несприятливий генетичний склад і складні умови. Одним із основних джерел соціальної допомоги дітям є допомога сім'ї. Крім того, сімейні ресурси поділяються на два типи ресурсів – соціальні та адаптивні індивіди. Сімейні механізми подолання включають емоційну підтримку,

турботу батьків, безпеку та очікування майбутнього. Ресурси сімейної соціалізації включають когнітивні, поведінкові та особистісні досягнення (Folkman, 1984).

Психічне здоров'я передбачає інтерес до життя, самодостатність, свободу думки та ініціативу, ентузіазм до будь-якої галузі наукової чи практичної діяльності, активність і незалежність, відповідальність і здатність ризикувати, впевненість у собі та оцінку інших, творчість у всіх сферах життя і діяльності. психічне здоров'я сприяє поступовому розвитку незалежності індивіда, оскільки вони орієнтують свою поведінку та ставлення до зовнішніх стандартів поведінки та інтерналізованих норм.

В англomовній психологічній літературі вважається, що твердість відіграє роль у психічній стабільності. В українській мові слово «іmunітет» задокументовано в кількох варіантах: стійкість і життєвість. Однак ми вважаємо, що ці положення не є ідентичними.

Імунна система сприяє виникненню фізичних, психічних і соціальних проблем, пов'язаних зі здоров'ям. Ця якість наповнює життя цінністю та значущістю в усіх ситуаціях. З додаванням внутрішніх особистих ресурсів, контролю над ситуацією та здатності кинути виклик (заперечення тиску життя) людина може одночасно збільшити свій потенціал і подолати стрес, пов'язаний зі своїм шляхом.

Життєздатність забезпечує злагоджену дію захисних механізмів психіки та стратегій копінг-поведінки. Стійкість індивіда залежить від гнучкого використання різноманітних механізмів психологічного захисту та стратегій адаптації до ситуації. Людина з високорозвиненими рисами стійкості використовує найбільш задовольняючі форми поведінки, виходячи з власних можливостей і специфіки ситуації.

Розвинена стійкість є однією з ознак, що забезпечують стійкість особистості до негативного впливу інформаційного середовища. Феномен

«стійкості», який виник у 20 столітті, трактується дослідниками неоднозначно.

Стойкість – це здатність гідно протистояти несприятливим обставинам і викликам і долати їх, зміцнюючись. Це вміння керувати емоціями, володіти комунікативними навичками (Осадько, 2014).

Незважаючи на те, що дослідження проблеми стійкості останнім часом досить популярні в україномовних дослідженнях, сам термін ототожнюють і перекладають як «стресостійкість», «життестійкість», «життєздатність» тощо. Отже, виходячи з викладених вище положень і теоретичних міркувань, щодо імунітету можна зробити такі висновки (С. Максименко, К. Максименко, Главник, 2003).

1) Стойкість є біопсихосоціальною конструкцією, що впливає з різних процесів дорослішання протягом тривалого часу розвитку та фіксує особистий, стосунковий та спільнотний досвід.

2) Стойкість, здебільшого розглядається як прояв психічної стійкості до несприятливих факторів.

3) З різних причин, залежно від спрямованості та предмета дослідження, стійкість може трактуватися або як специфічна особистісна риса, характерна для даної людини, або як динамічний процес.

4) Стойкість є ключовим фактором розвитку посттравматичного стресу. Тепер ми звернемося до міркувань, пов'язаних з його вивченням, починаючи з ранніх експериментів, які вперше дозволили помітити й описати це явище.

Прояви психологічного здоров'я та психічної стійкості особистості об'єднує поняття «стійкість», введене в науковий обіг С. Мадді. Стойкість, за С. Мадді, – це впевненість індивіда в тому, що всі події, які з ним відбуваються, актуалізують його через набуття досвіду та набуття влади над результатом, де це значною мірою визначається стилем мислення

(індивідуальна манера інтерпретація подій життя) (Maddi, 1987). Тобто стійкість означає систему переконань про себе, світ і стосунки зі світом.

Резильєнтні особи володіють гнучкістю мислення. Вони здатні ефективно взаємодіяти з невизначеністю та несподіванками, шукати та знаходити творчі рішення у складних ситуаціях. Ця здатність до гнучкого мислення є важливим компонентом їхньої здатності адаптуватися до змін та виходити з труднощів з вирашем. Особливості резильєнтності взаємодіють між собою, створюючи комплексний психологічний профіль, що допомагає особистості не лише витримувати стресові випробування, але й зростати, розвиватися та досягати нових висот у різних аспектах життя.

Резильєнтність також включає в себе здатність особистості управляти стресовими ситуаціями шляхом визначення прийомів саморегуляції. Резильєнтні індивіди демонструють високий рівень самоосвідомлення, що дозволяє їм розрізняти та розуміти власні емоції в ситуаціях тиску. Вони можуть ефективно впоратися з власними реакціями, визначаючи конструктивні шляхи подолання емоційного стресу. Резильєнтність також пов'язана із розвиненою здатністю до встановлення реалістичних мета-цілей. Це важливо для того, щоб уникати перевантаження себе завданнями та створювати реальні очікування щодо того, як подолати труднощі. Здатність планувати та приймати рішення у напрямку досягнення цих мета-цілей є ключовим елементом резильєнтності (Maddi, 2006).

Також, розширюючи розгляд на компонент соціальної підтримки, слід відзначити, що резильєнтні особи активно будують і утримують позитивні взаємини в своєму соціальному оточенні. Спроможність знаходити підтримку у родині, друзях чи колегах є необхідним аспектом у збереженні стійкості в умовах стресу. Таким чином, резильєнтність представляє собою комплексну сукупність особистісних якостей, які

включають в себе не лише здатність виживати у стресових умовах, але і активно розвиватися, коригувати своє ставлення до труднощів та ефективно використовувати їх як засіб досягнення особистих та професійних цілей.

У свою чергу, резильєнтність також виявляється в здатності особистості до управління стресовими ситуаціями шляхом використання прийомів саморегуляції. Резильєнтні індивіди володіють високим рівнем самоосвідомлення, що дозволяє їм ефективно розрізняти та розуміти власні емоції в умовах тиску. Це дозволяє їм адекватно реагувати на стрес та визначати конструктивні методи подолання емоційного напруження. Резильєнтність асоціюється із розвиненою здатністю встановлення реалістичних мета-цілей. Це важливо для уникнення перевантаження себе завданнями та формування реальних очікувань відносно того, як подолати труднощі. Здатність планувати та приймати рішення в напрямку досягнення цих цілей виступає ключовим компонентом резильєнтності.

Стиль «подолання» вперше з'явився в американській психологічній літературі на початку 1960-х років, коли дослідники почали досліджувати, як людина реагує на стрес. Сприяючи цьому колі досліджень, сама основа когнітивістського руху почала розвиватися тоді на основі робіт І. Дженіса, Д. Механіка, Л. Мерфі, Дж. Роттера, Р. Лазаруса.

Поняття копінг, що перекладається з англійської як опанування, подолання, зазвичай трактується як контроль або керуюча поведінка, тоді як у працях німецьких авторів саме це поняття визначається синонімом *Bewältigung* (впоратися).

У літературі термін «копінг» знайшов свої аналоги в таких термінах: «регуляторна система стресу», окремі елементи «стресового субсиндрому», «паттерни вирішення проблемних і несприятливих життєвих ситуацій», «життєві стратегії», «типи переживань», «техніки існування, або реакції на проблемні моменти життя».

У найширшому розумінні, подолання включало б усі взаємодії суб'єкта з вимогами, незалежно від того, чи вони зовнішнього чи внутрішнього характеру – намагання опанувати або обійти, звикнути або уникнути вимог стресової ситуації. Додаткові умови – ті зовнішні, що відносяться до самого завдання, або внутрішні, що представляють психологічні особливості особистості суб'єкта, – загострюють зміст психологічного копіngu і таким чином відрізняють його від простого адаптування поведінки. Таким чином, психологічне подолання спрямоване насамперед на те, щоб змусити людину адаптуватися до ситуації, що може означати опанування нею або зменшення/обхід вимог або навіть докладення зусиль, щоб не відповідати їм або звикнути до них, і таким чином змусити їх програти їх стресовий вплив.

Перше використання терміну «копінг» було застосовано Л. Мерфі в 1962 році в дослідженнях способів, за допомогою яких діти справляються з вимогами, сформованими кризами розвитку (Murphy, 1974). Вони докладали активних зусиль індивіда, щоб подолати складну ситуацію або проблему. «Копінг», за Л. Мерфі, – це просто спроба визначити, що «нова ситуація робить подію або загрозливою, небезпечною, збентеженою, або джерелом веселощів і приємностей». При цьому термін «копінг» означає спробу індивіда вирішити дану проблему, певною ознакою якої є, з одного боку, вроджена манера поведінки (рефлекс, інстинкт), а з іншого – набута і спеціалізована (Murphy, 1974).

Термін, який розглядається, успішно існує на «перехресті» двох помітних течій у сучасній психології особистості, що зрозуміло і зумовлює його широке поширення. Перш за все, це зміщення акценту з суб'єкта на цілісну форму людини плюс ситуацію, в якій вона діє. По-друге, цей підхід є особливо-змінним, не загальним і постійним в особистості, а особливим і мінливим, притаманним конкретній людині в окремих конкретних випадках.

Леа Пулккінен зробила спробу знайти сутність терміну «копінг-поведінка» через його співвіднесення з давно усталеними категоріями. Так, до життєвого шляху людини можна протиставити індивідуальний спосіб життя, що інтегрує важливі цілі та способи їх досягнення (єдність особистісних рис, установок і режиму дня), то за ситуацією як єдність життєвого шляху, очевидно, можна протиставити подолання ситуативно модифікованому стилю життя (Pulkkinen, 1996, с. 505).

Незважаючи на глобальне визнання теорії «подолання», оцінки значення та процесу, за допомогою якого подолання впливає на рівень стресу та благополуччя, різняться між дослідженнями стресу та життєвих подій. Саме це ускладнює структурування думок, присутніх у літературі, в одне ціле. Проте найкраще розробленим є, мабуть, висунутий Р. Лазарусом. У своїй останній роботі, опублікованій у 1998 році, він підсумовує роботу, виконану за попередні 50 років, і трактує «подолання» як засоби психологічного захисту, створені особою перед обличчям психотравмуючих ситуацій. На його думку, здоров'я краще визначити як стабільний стан, який досягається як ефективними, так і неефективними результатами «подолання», а не як відсутність стресу, і це стан, який постійно змінюється. Іншими словами, людина не могла мати контроль над стресовими обставинами в його оточенні, але він міг би мати їх, навчившись долати відповідний стрес (Lazarus, 1998).

Початок 20-го століття підтвердив його концепцію, дослідження та величезне розширення терміну «подолання». Зараз ця проблема розробляється в різних галузях психологічної науки. Таким чином, у рамках психології особистості копінг розглядається як ситуативний прояв способу життя, причому підтримка психологічного благополуччя позначена як його основна функція. У рамках клінічної психології основна

увага приділяється розробці неконструктивного та самодеструктивного психологічного копіngu, що викликає делінквентну та девіантну поведінку.

Конструкт психологічного подолання став центральним для багатьох аналітиків адаптації іммігрантів, коли ці науковці, працюючи в сферах міжкультурної та соціальної психології, визначають попередні та/або супутні фактори індивідуальних стратегій подолання, а також наслідки готовності справлятися зі стресом на загальному рівні.

Але підкреслимо наступні два моменти. По-перше, копінг об'єднує подвійний акцент: стан дії на суб'єкта плюс стан дії на основі прояву особистих характеристик. По-друге, незалежно від того, наскільки всеосяжною може бути концепція психологічного подолання, вона має певним чином посилатися на адаптацію як кінцеву кінцеву точку функціональності подолання – функція психологічного подолання полягає в адаптації людини до вимог ситуації. Тому активна актуалізація соціально-психологічного інтересу до проблеми подолання стресу сьогодні зовсім не випадкова.

У великому соціокультурному контексті наступне становить соціальну динаміку. Змістовна специфіка сучасних суспільних змін, яка виявляється у зростанні соціальної мобільності величезної групи людей у нових, мережових засадах комунікації та соціальної структури, у багаточисельних міжкультурних контактах і рухах, у необхідності людини завжди «виробляти» «траєкторії його соціального самовизначення (його освітні, професійні, статусні, сімейні та багато інших) – об'єктивно породжує інші нові для людського досвіду проблеми, які ставлять перед ними завдання.

З іншого боку, темпи змін у суспільстві такі швидкі, що труднощі в тому, щоб впоратися з ними та подолати їх, виникають через енергійну динамічну силу. Сучасна соціальна ситуація, що розвивається, не тільки актуалізує адаптаційний потенціал особистості, але й висуває вимогу до

його постійного розвитку та оновлення, провокуючи інтерес наукового співтовариства до природи механізмів адаптації та факторів прийняття конкретних стратегій їх реалізації.

Поспішний темп цього випуску додатково підкріплюється епістемологічними обставинами. Розростання категорії психологічного копіngu на два виміри – особистість і ситуація – адекватно відповідає напрямку, який приймає сучасний аналіз соціальної поведінки. Таким чином, можна дещо сміливо стверджувати, що дослідження копіngu в рамках психології певною мірою спонукаються зростаючим домінуванням інтегративного підходу «особа-ситуація» до соціальної поведінки.

Єдність обох наборів умов, їх суб'єктний погляд і такі особистісні мотиви вимірюють мотивацію людини брати участь у виборчій діяльності по-різному на ситуаційній шкалі життєвих шляхів суб'єкта, оскільки вони прагнуть подій, перевернути події та повсякденне життя. Ситуація – взаємопов'язана і взаємообумовлена сукупність визначень і вимог з боку суб'єкта, що діють разом як результат його попередніх дій, пов'язаних з новими вимогами, що пред'являються до нього і ситуації. Копінг – взаємодія індивіда із ситуацією відповідно до його власної логіки, значущості в житті людини та психологічних можливостей.

Слід зазначити, що у своєму розвитку та концептуалізації проблема психологічного подолання «важкої» ситуації зазнала певних змін. На думку Р. Лазаруса та С. Фолкмана, «важка» ситуація – це така, яку суб'єкт насамперед оцінює як щось загрозливе (Folkman, 1984; Lazarus, 1998). По-друге, і все частіше нові визначення ситуації подолання стресу містять зауваження, що це ситуація, яка значно перевищує звичні адаптаційні можливості індивіда, іншими словами, висуває до індивіда вимоги, які виходять за межі його ресурсів і здібності, але в той же час не є чимось незвичайним для виконання конкретної функції, так що навіть при всій

суб'єктивності цих оцінок, ми все ще говоримо про щось досить виняткове, в об'єктивному плані, тобто стресор.

Проте Р. Лазарус (Lazarus, 1998) вимагав деякого розширення самого поняття «проблемності» ситуації, відзначаючи, що сама надмірна «драматизаційна» спрямованість на розробку проблеми змушує дослідників нехтувати «повсякденними клопотами» – ті дуже звичайні життєві труднощі, з якими кожна людина неодмінно стикається у своєму освітньому, професійному та сімейному житті. Проте вони та досвід їх подолання можуть бути досить важливими чинниками процесу соціалізації в період змін.

1.2. Особливості зв'язку між резильєнтністю та копінг-стратегіями особистості

Сучасний суспільно-політичний клімат в Україні характеризується значною напруженістю та кризовістю. Країна стикається з величезними викликами, включаючи військову агресію, триваючі військові дії та порушення територіальної цілісності. Люди стикаються з суттєвими подіями, які змушують їх адаптуватися або справлятися, оскільки ці події сприймаються як стресові, що потенційно може призвести до переживань кризи. Саме ці травматичні події та кризи впливають на особистість і психоемоційне благополуччя людини (Кокоріна & Сейлов, 2024).

Негаразди, які пережили і переживають нині люди в Україні, а саме пандемія, лихоліття війни та вимушене переселення, значною мірою сприяли зростанню захворюваності на розлади адаптації серед населення. Вивчаючи проблеми психічного здоров'я та їх профілактику, вкрай важливо досліджувати адаптаційний потенціал індивіда, враховуючи при цьому нюанси його регуляторних функцій, наявні адаптаційні ресурси та конкретні життєві обставини, з якими вони стикаються. Це охоплює всі

елементи, які визначають здатність людини розвивати, змінювати та трансформувати свій життєвий досвід, що, у свою чергу, формує її реакції та поведінку в конкретних ситуаціях. Зараз захист психологічного благополуччя наших громадян, особливо тих, хто безпосередньо постраждав від травматичних подій і хронічного стресу, є одним із найактуальніших викликів.

Отже, професіонали в галузях психології, педагогіки, медицини та соціальних наук стикаються з обов'язковим проведенням ретельного та цілеспрямованого дослідження умов, необхідних для сприяння психологічній стійкості та посиленню адаптаційних ресурсів і можливостей індивідів.

Дослідження наукової літератури показує, що термін «копінг» (походить від англійського слова «to cope», що означає долати труднощі) спочатку був введений Л. Мерфі в 1962 році, зокрема в контексті дослідження стратегій, за допомогою яких діти долають труднощі, пов'язані з кризами розвитку (Коваленко-Сорокіна, 2023).

У публікації О. Кокуна «Аналіз концепції адаптації людини» адаптаційні можливості людини є сукупністю конституційно-морфологічних, фізіологічних, біоенергетичних, нейродинамічних, психічних, психологічних та інших властивостей особистості, організованих за принципом взаємної взаємодії (Кокун, 2002). Серед іншого, вони визначають, згідно з вищезгаданим джерелом, адаптивність індивіда до вимог певної діяльності та умов як природного, так і соціального середовища (Андрущенко, 2024).

Звертаємо увагу на ті психологічні явища, які ілюструють адаптаційні ресурси людини. С.Д. Максименко визначає психічну адаптацію як процес взаємодії індивіда з його оточенням, коли індивід відзначає певні характеристики оточення та активно з ним взаємодіє для

задоволення своїх фундаментальних потреб і досягнення значущих цілей (С. Максименко, К. Максименко, Главник, 2003, с. 3).

Переважає думка, що психічна адаптація має системний характер і може розумітися як результат діяльності саморегульованої цілісної системи. Стійкість, основна динамічна риса особистості, постулювалася як основний будівельний блок для адекватного подолання стресових і постстресових ситуацій у конструктивний спосіб. У психологічній орієнтації стійкість розглядається як здатність зберігати стабільний рівень психологічного та фізичного функціонування людини, який за несприятливих умов забезпечує появу шляхів виходу з них, не допускаючи станів налаштованості, і дає можливість ефективного сприйняття негативних змін (Кокун, 2002).

Протягом кількох попередніх десятиліть вчені безперервно розвивали та емпірично обґрунтовували теоретичну основу концепції стійкості, серед яких роботи А. Мастена, К. М. Коннора, Дж. Р. Девідсона, Р. Ньюмана, Х. Річардсона та інших. Для аналізу цього явища сформовано велику емпіричну базу, розроблено теорії, методики, в тому числі такі, що містять детальний опис їх практичного застосування (Г. Річардсон, А. Мастен, К. Болтон, С. Саутвік, Д. Чарні та ін.).

Кореляція стійкості була встановлена з такими факторами, як емоційний інтелект, захисні механізми, самооцінка, самоефективність і позитивні міжособистісні стосунки, стилі прихильності та характер ранньої взаємодії батьків і дітей.

У зв'язку з триваючим конфліктом в Україні питання сталості загалом привернуло значну увагу, що призвело до подальшого збільшення внеску вітчизняних науковців у цю галузь, як бачать П. Горностой, Т. Титаренко, Т. Ларіної, О. Хамініч, Г. Лазос та ін.

Г. Лазос на основі наявних даних виділяє кілька ключових особливостей стабільності, а саме (Лазос, 2018):

1) Стійкість – це біопсихосоціальний феномен індивіда або особистих, міжособистісних і соціальних переживань, які є невід’ємними за своєю природою та розвиваються через різні процеси розвитку з плином часу;

2) зазвичай пов’язаний із здатністю психічного самовідновлення в більшості випадків нещастя;

3) поки що, залежно від напрямку та предмета дослідження, стійкість може розглядатися як окрема риса особистості, притаманна лише деяким людям, або як динамічний процес;

4) витривалість залежить від різноманітних внутрішніх і зовнішніх факторів, серед яких найбільш широко вивчені емоційний інтелект, здатність позитивних стосунків із собою та іншими в оточенні, адекватна самооцінка та почуття самоефективності, а також ранні дочірньо-батьківські транзакції та стилі вкладень.

Стійкість є важливою для сприяння та формування посттравматичного особистісного зростання.

Оскільки концепція стійкості розвивалася, дослідники також розвивали засоби діагностики. Наразі вчені володіють рядом методів, призначених для оцінки різних якостей і факторів стійкості, кожен з яких адаптований до конкретних характеристик: ці методи обслуговують респондентів різних вікових груп (включаючи дітей, підлітків, дорослих і людей похилого віку), а також різноманітних категорії пацієнтів (наприклад, студенти, військовослужбовці, особи, які пережили стихійні лиха, медичні працівники тощо).

Основна увага для майбутніх досліджень полягає у вивченні факторів стійкості, які допомагають психологам і психотерапевтам у вирішенні симптомів, пов’язаних із вторинним травматичним стресом і синдромом вигорання. Це дослідження спрямоване на сприяння розвитку

психотехнологій, які підвищують стійкі якості та навички управління психотравмуючими ситуаціями.

Крім того, ми досліджуватимемо концепцію стійкості в контексті нашого дослідження, яку часто ототожнюють із добре встановленими адаптивними особистісними рисами, такими як стресостійкість, емоційна стабільність і психологічна надійність. Зрозуміло, що всі ці адаптивні системи сприяють підтримці на задовільному рівні як фізичного, так і психологічного здоров'я, виступаючи невід'ємними компонентами життєвого тону. Однак фундаментальна роль стійкості полягає у сприянні ефективній соціальній взаємодії та визначенні оптимальних шляхів для особистого саморозвитку серед складних життєвих обставин.

Поняття «витривалість» вперше було введено в 1987 році американським психологом С. Мадді та його співробітниками (Maddi, 2006). Цей термін стосується певної моделі ставлення та навичок, які дозволяють людям долати виклики, перетворюючи потенційно травматичний досвід у можливість для особистісного зростання та розвитку на вищому рівні через активну конфронтацію. Як сформулював С. Мадді, стійка особистість втілює в собі характер і сильний дух, долаючи труднощі та проблеми, не впадаючи у відчай, коли обставини стають складними (Maddi, 1987).

Важливо визнати, що елементи життєздатності в першу чергу розвиваються в дитинстві і, певною мірою, в підлітковому віці, хоча вони також можуть культивуватися пізніше в житті. Характер стосунків між батьками та їхніми дітьми відіграє вирішальну роль у цьому процесі розвитку. С. Мадді виявив, що почуття мети в житті, яке плекають значущі дорослі, разом із культивуванням впевненості та дотриманням високих стандартів, позитивно впливає на стійкість. І навпаки, кілька факторів негативно впливають на розвиток стійкості в дитинстві, включно з ранніми стресовими факторами, такими як серйозні хвороби, фінансові труднощі

та розлучення батьків; недостатня підтримка і заохочення з боку близьких; і почуття відчуженості або недостатньої причетності до дорослих (Maddi & Khoshaba, 1994). Мадді виділив три ключові елементи стійкості: участь, контроль і ризик.

Вираженість цих елементів разом із життєвою силою в цілому пом'якшує виникнення внутрішньої напруги під час стресових обставин (Maddi, 2006):

1. Залученість, яку називають «прихильністю», означає участь індивіда в подіях свого життя та діяльності, отримуючи задоволення від цього досвіду.

2. Контроль спонукає індивіда шукати методи та стратегії впливу на обставини, спрямовані на перетворення їх у менш стресові ситуації. Цей елемент допомагає запобігти безпорадності та виховує віру в причинно-наслідковий зв'язок між своїми діями, зусиллями та їх результатами, а також зв'язками та подіями, які їх оточують.

3. Прийняття ризику, що називається «викликом», дозволяє людям усвідомлювати неминучість ризику, залишаючись сприйнятливими до свого оточення. Така перспектива дозволяє розглядати події як виклики та випробування, надаючи можливості для отримання нового досвіду та цінних уроків.

Окрім цих компонентів, стійкість охоплює такі фундаментальні цінності, як співпраця, довіра та креативність. Він являє собою окрему форму індивідуальної поведінки перед обличчям ризику, невизначеності та зовнішнього тиску. Ключові характеристики цієї поведінкової реакції на виклики включають ініціативу та почуття відповідальності. Ініціатива проявляється в активному пошуку рішень, встановленні цілей, формулюванні планів дій і здатності до вольової мобілізації. Це також включає в себе здатність ініціювати активні дії, зберігаючи фокус на меті, не втрачаючи з поля зору відстань, яку потрібно подолати.

Відповідальність демонструється через готовність протистояти наслідкам свого вибору та дій, навіть за найнесприятливіших сценаріїв.

Джордж Бонанно, професор клінічної психології в Колумбійському університеті, провів численні дослідження, спрямовані на розуміння факторів, що сприяють стійкості. Його висновки свідчать про те, що люди схильні витримувати як значні короткострокові виклики, так і менш серйозні, але тривалі кризи з однаковою стійкістю (Bonanno, 2004).

Обговорюючи варіації в механізмах подолання після травматичних переживань, Д. Бонанно зазначив, що на стійкість впливає безліч факторів, деякі з яких є досить несподіваними, наприклад, рівень освіти. Крім того, професор стверджує, що здатність мирно протистояти життєвим негараздам можна виховати самостійно. Він виділив п'ять основних принципів, які, за його словами, полегшують управління стресом. Перший принцип – вибірковий контроль, оскільки більшість людей мають необхідні механізми, щоб пережити наслідки травматичних подій (Bonanno, 2004).

Отже, 65% американців, на яких так чи інакше вплинули терористичні атаки 11 вересня 2001 року, за даними психологів, через півроку зуміли впоратися зі стресом. Важливо визначити, які аспекти знаходяться під вашим контролем на даний момент.

Підтримка соціальних зв'язків. Один із важливих елементів виживання значною мірою залежить від наших дій: спілкування з іншими. Соціальна підтримка є життєво важливим фактором, який дозволяє людям зберігати самовладання за будь-яких обставин і сприяє легшій навігації з викликами.

Здатність висловити свій біль. Цей принцип тісно пов'язаний з попереднім, оскільки поділитися болем навіть з особою, якій довіряють, часто вимагає значних особистих зусиль. Однак дослідження, проведене Д. Бонанно, показує, що найбільш стійкі індивіди готові обговорювати свої

проблеми. Цей висновок зроблено в результаті дослідження, яке вивчало, як індивіди справляються з горем втрати чоловіка протягом тривалого періоду (Bonanno, 2004).

Дослідники спілкувалися з учасниками в два інтервали: через шість місяців і через півтора роки після втрати. Важливо не тільки висловити свої страждання та отримати підтримку, але й прийняти негатив і примиритися з ним. Чітке розуміння подій, що відбулися, дає людині відчуття контролю над своїм життям. Це усвідомлення підсилює фундаментальний принцип зосередження виключно на тому, що знаходиться в нашій сфері впливу.

Когнітивна переоцінка є цінною стратегією для навігації в складних ситуаціях шляхом зміни точки зору. Наприклад, тривале відновлення після хвороби чи травми можна переосмислити як виклик. Визнання уроків, які можуть дати складні обставини, не тільки полегшує керування стресом, але й покращує здатність людини справлятися з негативом у майбутньому. Важливо, щоб цей підхід був свідомою практикою, а не пустим оптимізмом.

Крім того, здатність до адаптації є ключовим атрибутом стійких людей. За словами Д. Бонанно, не існує універсальної стратегії, яка могла б ефективно вирішити кожен проблемну ситуацію, зробивши адаптивність важливою навичкою (Bonanno, 2004).

Стійкість не слід ототожнювати з індивідуумом, який не піддається впливу викликів. Скоріше це стосується тих, хто долає труднощі, зазнаючи мінімальних втрат. Окрім вищезгаданих факторів, Бонанно наголошує на важливості прагнення до самовдосконалення, наявності позитивних емоцій і регулярного досвіду сміху. У сукупності ці елементи можуть сприяти витривалості під час складних етапів життя (С. Максименко, К. Максименко, Главник, 2003). Важливо визнати, що стійкість становить комплексну систему взаємодії з навколишнім середовищем; він служить

основним ресурсом, який може підвищити як фізичне, так і психічне благополуччя індивіда, а також підтримати успішну адаптацію в стресових обставинах (Мельничук, 2024).

Отже, стійкість можна розглядати як властиву людині здатність до ефективного саморозвитку, коли вона стикається зі стресовими факторами та екстремальними умовами життя. Психологічна література визначає здатність долати виклики терміном «копінг», що походить від англійського слова «соре», що означає подолати або керувати. Спочатку цей термін використовувався для вивчення того, як діти реагують на кризи розвитку. Проте з часом визначення «подолання» розширилося, щоб охопити реакції не лише на «надмірні вимоги, які перевищують людські ресурси», а й на повсякденні стресові ситуації.

Суть копінгу залишається незмінною: це стосується дій, які індивіди здійснюють для подолання стресу. Це включає в себе поєднання когнітивних, емоційних і поведінкових стратегій, які використовуються для вирішення проблем повсякденного життя. Стратегії подолання, які складаються з думок, почуттів і дій, використовуються різною мірою залежно від конкретних ситуацій. Отже, копінг характеризується як когнітивне та поведінкове зусилля, до якого індивіди вдаються, щоб орієнтуватися у своїх соціальних стосунках. Крім того, реакції на стрес можуть бути як довільними, так і мимовільними. Мимовільні реакції виникають через відмінності індивідуального темпераменту та поведінки, засвоєної шляхом повторення, яка більше не потребує свідомого усвідомлення (Осадько, 2014).

У психологічній літературі переважно аналізуються стратегії подолання, орієнтовані на проблему та емоції, які мають вирішальне значення для подолання труднощів. Роботи Джорджа Е. Вайланта містять поглиблене дослідження мимовільних механізмів подолання. Він класифікує відповіді на стрес на три основні групи: перша охоплює

добровільну мобілізацію соціальної підтримки; другий включає стратегії виживання, такі як відпрацювання відповідей на потенційну небезпеку; тоді як третя категорія відноситься до мимовільних реакцій, зокрема захворювань. Ці мимовільні реакції активують несвідомі гомеостатичні механізми, спрямовані на пом'якшення дезорганізуючих ефектів раптового стресу (Гусак, Чернобровкіна, Чернобровкін, та ін., 2017). Дослідження, проведені Oviedo L., Seryczyńska B., Torralba J., Roszak P., Del Angel J., Vyshinska O., Muzychuk I., Churpita S. висвітлюють стратегії виживання та стійкості серед українських біженців (Oviedo, Seryczyńska, Torralba та ін., 2022). Крім того, механізми подолання травми, пережитої українськими біженцями, були запропоновані Ді Фіоріно, М. Марункевич, М. Мадейра, Л. Фігейра (Fiorino, Marunkevych, Madeira, Figueira, 2022).

Дослідження Н. Weber (2022) та його колег наголошують на необхідності та значущості обов'язкових терапевтичних втручань при посттравматичному стресовому розладі, стверджуючи, що такі підходи є значно ефективнішими, ніж обмежена стратегія, заснована на детерміністичному розумінні етіології (Weber, Maihofer, Jaksic та ін., (2022). Висновки Г. Голошумової та її колег у дослідженні копінг-стратегій покращують розуміння структури адаптаційних механізмів і висвітлюють нюанси регуляції поведінки людини. Дослідники визначили, що покладання на неконструктивні стратегії подолання під час фруструючих і стресових обставин разом із надмірною опорою на механізми психологічного захисту призводить до дезадаптації, перешкоджаючи психологічному благополуччю та особистісному зростанню (Goloshumova, Ershova, Salakhova та ін., 2019).

Повне розуміння адаптаційних можливостей людини та їхнього співвідношення з психологічним благополуччям виникає в результаті вивчення механізмів психологічного захисту, реакцій на фрустрацію, практичного мислення та психологічного благополуччя.

Отже, вивчення таких психологічних феноменів, як стійкість, життєздатність і стратегії подолання, які формують адаптаційні ресурси, можуть допомогти психологам і психотерапевтам у передбаченні потенційних ризиків під час управління стресом і у вирішенні симптомів вторинного травматичного стресу та синдромів вигорання. Таке розуміння може зрештою сприяти розробці психотехнологій, спрямованих на заохочення основних ресурсів, тим самим зміцнюючи як фізичне, так і психічне здоров'я людей і сприяючи успішній адаптації в стресових ситуаціях, що призводить до стану трансадаптації, що характеризується самореалізацією та самоствердженням.

Висновки до розділу 1

У дослідженні змістовного зв'язку між резильєнтністю та копінг-поведінкою особистості виявлено, що ці два поняття тісно пов'язані, взаємодоповнюючи одне одного в адаптаційних процесах індивіда. Резильєнтність, як здатність особистості протистояти стресовим ситуаціям, долати труднощі та відновлюватися після криз, є важливим психологічним ресурсом, що сприяє успішному використанню копінг-стратегій. Копінг-поведінка, у свою чергу, визначає, які способи подолання стресу обирає людина, впливаючи на формування й розвиток її резильєнтності.

Розгляд основних психологічних підходів до трактування понять «резильєнтність» і «копінг-поведінка особистості» засвідчив, що резильєнтність є багатовимірним феноменом, який охоплює такі компоненти, як емоційна стабільність, когнітивна гнучкість, особистісна мотивація та соціальна підтримка. У сучасній психологічній літературі копінг-поведінка розглядається як набір когнітивних та поведінкових стратегій, що допомагають людині знижувати рівень стресу, підтримувати

емоційну рівновагу та адаптуватися до зовнішніх змін. Обидва поняття мають інтегративний характер, поєднуючи індивідуальні риси, життєвий досвід та ситуативні фактори.

Аналіз особливостей зв'язку між резильєнтністю та копінг-стратегіями показав, що особистості з високим рівнем резильєнтності схильні використовувати більш ефективні копінг-стратегії, зокрема проблемно-орієнтований підхід, активне вирішення завдань та пошук соціальної підтримки. Натомість низька резильєнтність корелює з менш адаптивними стратегіями, такими як уникання або відхід у пасивність. Здатність до саморегуляції, адекватна самооцінка та позитивне мислення відіграють ключову роль у формуванні резильєнтності, що своєю чергою впливає на обрання більш конструктивних копінг-поведінкових моделей.

Змістовний зв'язок між резильєнтністю та копінг-поведінкою є динамічним, залежним від контекстуальних умов та індивідуальних особливостей. Розуміння цього зв'язку дає змогу формувати ефективні психокорекційні програми для підвищення стресостійкості та адаптивних можливостей особистості, що має практичне значення для психологічної допомоги, освітнього середовища та професійної діяльності.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Процедура організації емпіричного дослідження: вибірка, методи і методики дослідження

У межах дослідження було висунуто емпірично перевірювані гіпотези, які стосуються взаємозв'язку між рівнем резильєнтності особистості та особливостями її копінг-поведінки, а також станом психічного здоров'я:

Основна гіпотеза: Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між рівнем резильєнтності та характером використовуваних копінг-стратегій: високий рівень резильєнтності пов'язаний із частішим використанням адаптивних копінг-стратегій (активне подолання, планування, позитивна переоцінка, прийняття) та рідшим використанням неадаптивних (уникнення, дезактивація, самозвинувачення, вживання психоактивних речовин).

Додаткова гіпотеза: Існує взаємозв'язок між резильєнтністю, копінг-стратегіями та психічним здоров'ям: вищий рівень резильєнтності та частіше використання адаптивних копінг-стратегій (активне подолання, планування, позитивна переоцінка, прийняття) пов'язані з кращими показниками психічного здоров'я (емоційного, психологічного та соціального благополуччя), тоді як переважання неадаптивних копінг-стратегій (уникнення, дезактивація, самозвинувачення тощо) – з нижчим рівнем благополуччя.

У проведеному дослідженні взяли участь 40 респондентів, які були опитані за допомогою онлайн-опитувальника, створеного в сервісі Google Forms.

Статевий склад вибірки виглядає наступним чином: 55 % (22 особи) становили чоловіки, а 45 % (18 осіб) — жінки (рис. 2.1). Такий розподіл дозволяє враховувати можливі гендерні особливості у виявленні зв'язку між резильєнтністю та копінг-поведінкою особистості, а також проводити базові порівняльні аналізи між статями.

Ваша стать
40 відповідей

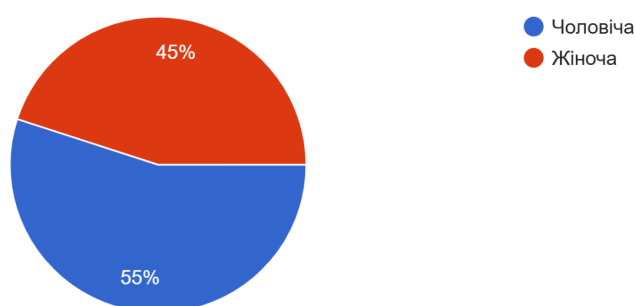


Рис. 2.1. Статевий склад вибірки

Вікові характеристики вибірки розподілилися наступним чином:
у віковій категорії 18–24 роки було опитано 47,5 % (19 осіб);
вікова група 35–50 років склала 25 % (10 осіб);
25–34 роки — 12,5 % (5 осіб);
51–60 років — 10 % (4 особи);
60 років і більше — 5 % (2 особи) (рис. 2.2.).

Ваш вік
40 відповідей

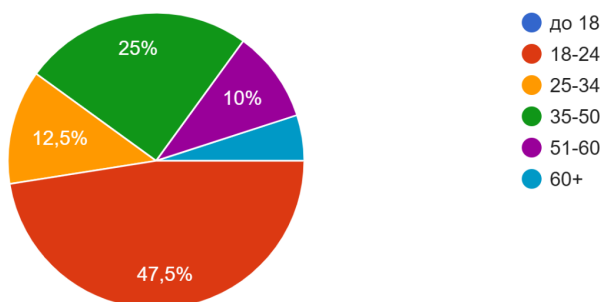


Рис. 2.2. Вікові характеристики вибірки

Найбільшою за чисельністю стала група молоді віком від 18 до 24 років, що є очікуваним результатом для онлайн-формату дослідження. Водночас до вибірки увійшли респонденти старших вікових категорій, що дозволяє вивчити можливі вікові відмінності у використанні копінг-стратегій і рівнях резильєнтності.

Збір емпіричних даних здійснювався у форматі онлайн-опитування з використанням інструментів Google Forms. Такий формат було обрано з огляду на його доступність, зручність для респондентів різного віку, а також можливість швидкого збору та первинної обробки даних у цифровому вигляді. Опитувальник містив усі необхідні інструкції щодо заповнення, роз'яснення щодо конфіденційності, а також інформацію про мету дослідження.

Перед початком заповнення анкети респонденти були ознайомлені з інформованою згодою, в якій зазначалося, що участь є добровільною, а всі відповіді — анонімними і будуть використані виключно в наукових цілях.

У Google-формі були послідовно представлені соціально-демографічні питання (вік, стать), а також три стандартизовані психодіагностичні методики:

Brief-COPE (автор: С. Carver, 1997) та методика «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхан — для визначення копінг-стратегій;

Шкала резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC) — для оцінки рівня резильєнтності;

Опитувальник Стабільності психічного здоров'я (MHC-SF) — адаптація українською (Носенко та Четверик-Бурчак).

Тривалість заповнення анкети в середньому становила 10–15 хвилин, а посилання на неї було розповсюджене через соціальні мережі, навчальні спільноти та професійні групи. У результаті вдалося зібрати повні, валідні відповіді від 40 учасників.

Для вивчення копінг-стратегій респондентів у дослідженні було використано скорочений варіант опитувальника COPE — Brief-COPE, розроблений американським психологом Чарльзом Карвером у 1997 році. Ця методика є одним із найвідоміших інструментів діагностики поведінкових і когнітивних стратегій подолання стресу.

Brief-COPE є адаптованою скороченою версією повного опитувальника COPE і включає в себе 14 субшкал, кожна з яких відображає окрему стратегію копінгу. Кожна субшкала складається з 2 тверджень, що оцінюються за 4-бальною шкалою:

- 1 – зовсім не відповідає;
- 2 – відповідає частково;
- 3 – в основному відповідає;
- 4 – повністю відповідає.

Загалом опитувальник містить 28 тверджень, які охоплюють такі копінг-стратегії: Активне подолання (Active coping); планування (Planning); позитивна переоцінка (Positive reframing); прийняття (Acceptance); гумор (Humor); релігія (Religion); використання емоційної підтримки (Use of emotional support); використання інструментальної підтримки (Use of instrumental support); самозвинувачення (Self-blame);

уникання (Denial); поведінкова дезактивація (Behavioral disengagement); втеча у алкоголь або психоактивні речовини (Substance use); вентиляція емоцій (Venting); самоіронія (Self-distraction).

Методика дозволяє розрізнити адаптивні та неадаптивні копінг-стратегії, що має важливе значення для дослідження ефективності механізмів подолання стресу та взаємозв'язку з резильєнтністю. Наприклад, такі стратегії як планування, активне подолання, позитивна переоцінка та використання соціальної підтримки зазвичай вважаються конструктивними. У той час як уникання, дезактивація, вживання психоактивних речовин та самозвинувачення є деструктивними.

Для вивчення особливостей копінг-поведінки в дослідженні було використано методику «Індикатор копінг-стратегій», розроблену американським психологом Джеймсом Амірханом (James Amirkhan) у 1990 році. Цей психодіагностичний інструмент дозволяє визначити провідні стратегії подолання стресу, які людина застосовує у складних або загрозливих ситуаціях.

Методика спрямована на діагностику трьох основних типів копінг-поведінки: Пошук соціальної підтримки (Seeking Social Support) — звернення до інших людей з метою отримання емоційної або практичної допомоги; Розв'язання проблеми (Problem Solving) — активна діяльність, спрямована на зміну ситуації або усунення джерела стресу; Уникнення (Avoidance) — відмова від вирішення проблеми, уникнення думок про неї або дій, пов'язаних із нею.

Опитувальник складається з 33 тверджень, які відображають поведінку людини у складних ситуаціях. Учасникам пропонується оцінити, наскільки кожне твердження відповідає їхній звичній поведінці у стресовій ситуації, за 4-бальною шкалою:

1 – зовсім не відповідає,

2 – відповідає частково,

3 – відповідає більшою мірою,

4 – повністю відповідає.

За результатами підрахунку балів для кожної з трьох шкал можна оцінити, яка стратегія копінгу є домінантною у респондента. Методика дозволяє порівняти переважний стиль подолання стресу між різними групами (наприклад, за віком або статтю), а також вивчити його зв'язок із іншими психологічними змінними — такими як рівень резильєнтності чи психічне здоров'я.

Методика «Індикатор копінг-стратегій» має високі психометричні характеристики: валідність і надійність підтверджені численними дослідженнями. У межах нашого дослідження вона була реалізована в онлайн-форматі без зміни формулювань і з дотриманням інструкцій автора.

Для оцінки рівня резильєнтності (психологічної стійкості) респондентів у дослідженні було використано шкалу Коннора–Девідсона (CD-RISC), розроблену у 2003 році американськими вченими К. М. Connor та J. R. Davidson. Ця методика є однією з найвідоміших психодіагностичних інструментів для вимірювання індивідуальної здатності особистості адаптуватися до стресу, долати труднощі та відновлювати психоемоційну рівновагу після травматичних подій.

У дослідженні була застосована скорочена версія CD-RISC-10, що складається з 10 тверджень, кожне з яких оцінюється респондентом за 5-бальною шкалою:

0 – зовсім не відповідає;

1 – відповідає дуже рідко;

2 – іноді відповідає;

3 – часто відповідає;

4 – повністю відповідає.

Таким чином, максимальний бал, який може отримати респондент — 40, а мінімальний — 0. Вищі бали свідчать про вищий рівень резильєнтності, що означає наявність у людини здатності ефективно справлятися зі стресом, зберігати функціональність у кризових ситуаціях та відновлювати внутрішню рівновагу.

Серед прикладів тверджень, які містить опитувальник: «Я здатний зосередитися та діяти під тиском»; «Я вмію швидко відновлюватися після труднощів»; «Я сприймаю виклики як можливість зростання» тощо.

Для оцінки загального психічного стану особистості в дослідженні було використано опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (Mental Health Continuum – Short Form, MHC-SF). Дана методика була розроблена американським психологом Кейсом Кізом (Keyes, 2002) та адаптована українською мовою Е. Л. Носенко і А. Г. Четверик-Бурчак.

MHC-SF дозволяє виміряти рівень суб'єктивного психологічного благополуччя, соціального та емоційного функціонування особистості. Вона базується на позитивній парадигмі психічного здоров'я, яка акцентує не лише на відсутності розладів, а на наявності високого рівня психологічного функціонування та життєвої задоволеності.

Методика складається з 14 тверджень, які охоплюють три компоненти психічного здоров'я:

Емоційне благополуччя (3 твердження) – почуття радості, щастя, задоволення життям.

Психологічне благополуччя (6 тверджень) – відчуття самореалізації, особистісного зростання, автономії, життєвої цілеспрямованості.

Соціальне благополуччя (5 тверджень) – позитивне ставлення до суспільства, відчуття приналежності до соціального середовища.

Респонденти оцінюють частоту, з якою вони переживали ті чи інші стани протягом останнього місяця, за 6-бальною шкалою:

- 0 – ніколи,
- 1 – один раз або майже ніколи,
- 2 – два рази,
- 3 – декілька разів,
- 4 – майже щодня,
- 5 – щодня.

Залежно від отриманих результатів, учасників можна віднести до однієї з трьох категорій психічного здоров'я:

- Повноцінне благополуччя (високий рівень),
- Часткове або помірне благополуччя (середній рівень),
- Низький рівень благополуччя або його нестабільність.

У межах дослідження МНС-SF використовувався як додатковий індикатор стабільності психічного функціонування особистості. Отримані показники дозволили здійснити кореляційний аналіз між рівнем психічного здоров'я, копінг-стратегіями (за методикою Амірхана) та рівнем резильєнтності (за шкалою Коннора–Девідсона).

Для кількісного аналізу отриманих результатів у дослідженні застосовувалися методи математичної статистики, що дозволяють виявити взаємозв'язки між досліджуваними психологічними змінними. Зокрема, з метою перевірки гіпотези про наявність статистично значущого зв'язку між резильєнтністю, копінг-стратегіями та рівнем психічного благополуччя, використовувався коефіцієнт кореляції Пірсона (r).

2.2. Інтерпретація результатів емпіричного дослідження

З метою виявлення особливостей копінг-поведінки учасників дослідження було здійснено кількісну обробку даних, отриманих за методикою Brief-COPE (С. Carver, адаптація Т. Яблонської, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023). За кожною зі 14 копінг-стратегій респонденти були

віднесені до однієї з трьох категорій: низький, середній або високий рівень вираженості.

У таблиці 2.1. подано кількісний розподіл респондентів за рівнем кожної копінг-стратегії.

Таблиця 2.1.

Результати дослідження за методикою Brief-COPE

Стратегії	Високий	Середній	Низький
Активне подолання	20	11	9
Планування	7	19	14
Емоційна підтримка	11	14	15
Інструментальна підтримка	14	17	9
Позитивна переоцінка	9	15	16
Прийняття	21	17	2
Релігія	7	21	12
Гумор	2	21	17
Відволікання	15	13	12
Вентиляція емоцій	6	6	28
Поведінкова дезактивація	4	9	27
Вживання психоактивних речовин	5	14	21

Стратегії	Високий	Середній	Низький
Самозвинувачення	8	19	13

Найвищий відсоток респондентів із високим рівнем спостерігався за стратегією «Прийняття» — її активно використовували 52,5 % учасників дослідження (рис. 2.3). Це свідчить про те, що значна частина вибірки демонструє здатність адаптуватися до обставин, що не піддаються зміні, визнаючи їх як частину життєвого досвіду. Подібно, стратегія «Активне подолання» мала високий рівень у 50 % респондентів, що вказує на прагнення до активного вирішення проблем і протистояння стресовим факторам. Також до часто використовуваних стратегій належить «Відволікання», яка у 37,5 % респондентів проявлялася на високому рівні, що свідчить про намагання переключити увагу з проблеми на інші види діяльності як тимчасовий спосіб стабілізації емоційного стану.

Натомість найбільше респондентів виявили низький рівень вираженості таких стратегій, як «Вентиляція емоцій» (70 %) та «Поведінкова дезактивація» (67,5 %). Це означає, що більшість учасників не схильні до імпульсивного емоційного розрядження у відповідь на стрес і не обирають пасивну позицію відсторонення або уникнення. Також 52,5 % респондентів мали низький рівень за шкалою «Вживання психоактивних речовин», що свідчить про невикористання хімічних або поведінкових засобів регуляції напруження у складних життєвих обставинах.

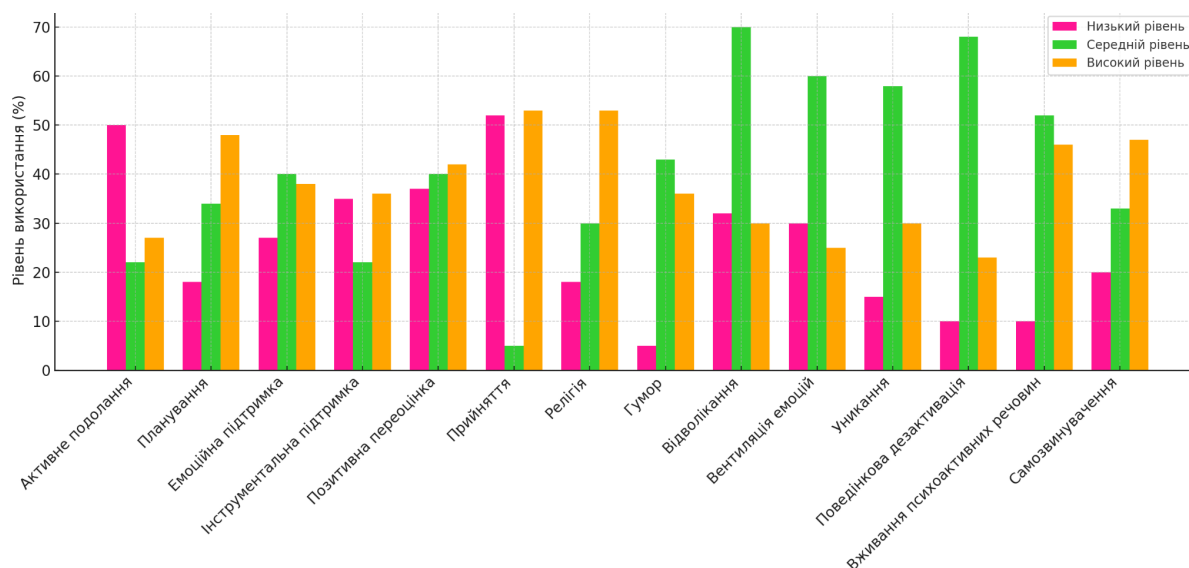


Рис. 2.3. Результати дослідження за методикою Brief-COPE

Щодо адаптивних стратегій, таких як «Планування», «Позитивна переоцінка», «Емоційна підтримка» та «Інструментальна підтримка», у більшості респондентів вони проявлялися на середньому рівні. Зокрема, «Планування» продемонструвало середній рівень у 47,5 % респондентів, а «Емоційна підтримка» — у 35 %, що вказує на прагнення учасників до конструктивного осмислення ситуацій, хоча ці ресурси використовуються не завжди повною мірою.

Стратегія «Релігія» показала високий рівень лише у 17,5 % респондентів, а в 30 % вона була виражена на низькому рівні. Це може свідчити про те, що у вибірці переважають особистості, які меншою мірою покладаються на духовні практики або релігійні переконання як засіб психологічної стабілізації.

Таким чином, результати дослідження свідчать про домінування адаптивних копінг-стратегій серед опитаних, зокрема таких як «Прийняття», «Активне подолання» і частково — «Планування» та «Позитивна переоцінка». Водночас, неадаптивні форми копінг-поведінки (уникання, дезактивація, вживання ПАР) характеризуються переважно

низьким рівнем прояву, що вказує на конструктивний стиль подолання стресових ситуацій, сформовану психологічну саморегуляцію та емоційну стійкість респондентів.

Аналіз результатів за методикою «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана дозволив виявити загальні тенденції у вибірці щодо використання трьох основних стратегій подолання: розв’язання проблеми, пошук соціальної підтримки та уникнення. Усі респонденти мали рівень вираженості в межах низького або середнього; високі значення не спостерігались (табл. 2.2).

Таблиця 2.2.

**Результати дослідження за методикою «Індикатор
копінг-стратегій» Д. Амірхан**

Копінг-стратегія	Високий	Середній	Низький
Розв’язання проблем	0	30	10
Пошук соціальної підтримки	0	22	18
Уникнення	0	23	17

Найбільш вираженою виявилась стратегія «Розв’язання проблеми» (рис. 2.4): 75 % респондентів (30 осіб) мали середній рівень, тоді як лише 25 % (10 осіб) — низький рівень. Це свідчить про перевагу активного і конструктивного підходу до вирішення складних ситуацій серед більшості учасників.

Щодо стратегії «Пошук соціальної підтримки», її середній рівень спостерігався у 55 % респондентів (22 особи), а 45 % (18 осіб) мали низький рівень. Це свідчить про те, що звернення до інших людей за

допомогою або емоційною підтримкою є характерним для частини учасників, однак не є провідною стратегією для всієї вибірки.



Рис. 2.4. Результати дослідження за методикою «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхан

По стратегії «Уникнення» також переважає середній рівень — 57,5 % (23 особи), у той час як 42,5 % (17 осіб) мають низький рівень. Це означає, що уникнення як спосіб подолання стресу не домінує серед респондентів, проте може частково застосовуватись у певних ситуаціях.

Загалом, результати демонструють схильність до адаптивного стилю реагування на стрес: більшість респондентів надають перевагу активному розв'язанню проблем, у меншій мірі звертаються по соціальну підтримку, а уникнення застосовують як допоміжну, а не провідну стратегію.

Аналіз результатів, отриманих за шкалою CD-RISC-10, дозволив оцінити рівень резильєнтності (стресостійкості) (табл. 2.3). Відповідно до інтерпретаційної моделі, значення у межах 0–20 балів вказують на низький рівень резильєнтності, 21–30 — на середній, а 31–40 — на високий рівень.

Таблиця 2.3.

**Результати дослідження за методикою шкала стресостійкості
Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10)**

Результат	Кількість	Відсоток
Високий	17	42,5%
Середній	16	40,0%
Низький	7	17,5%

Найбільшу частку респондентів склали особи з високим рівнем резильєнтності — 42,5 % (17 осіб). Це свідчить про достатню емоційну стійкість, адаптивність та здатність долати труднощі без суттєвих втрат внутрішнього балансу. Такі учасники, ймовірно, краще регулюють свій стрес і здатні швидше відновлюватися після несприятливих подій.

Середній рівень резильєнтності спостерігався у 40 % респондентів (16 осіб) (рис. 2.5). Ця група характеризується помірною здатністю до адаптації, що може варіювати залежно від типу стресора, емоційної підтримки та ситуаційного контексту. Натомість низький рівень резильєнтності зафіксовано у 17,5 % респондентів (7 осіб). Це може свідчити про недостатньо сформовані механізми подолання стресу, труднощі в адаптації до змін і підвищену емоційну вразливість.

Загалом, результати демонструють позитивну тенденцію до високої стресостійкості серед більшості учасників, що узгоджується з виявленим домінуванням адаптивних копінг-стратегій (наприклад, прийняття, активне подолання). Це створює підґрунтя для гіпотези про існування зв'язку між рівнем резильєнтності та особливостями копінг-поведінки.

Рівні резильєнтності за шкалою CD-RISC-10

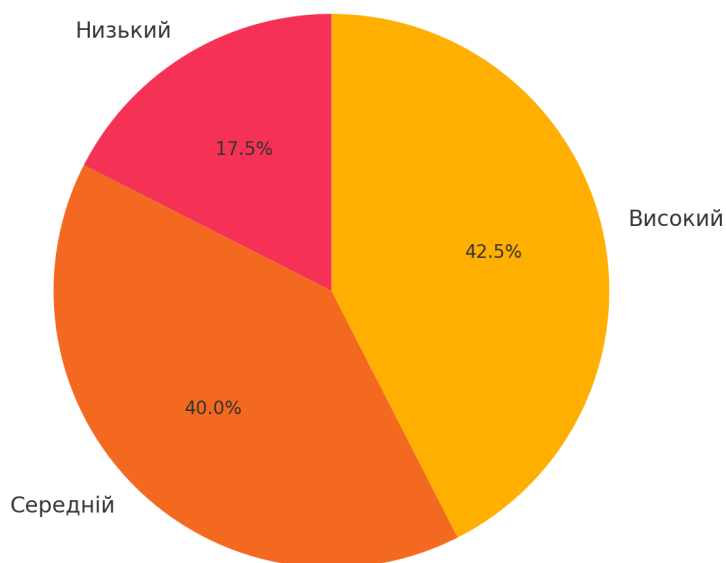


Рис. 2.5. Результати дослідження за методикою шкала стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10)

Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (МНС-SF-UA) дозволив оцінити рівень психічного благополуччя респондентів у трьох основних вимірах: емоційному, психологічному та соціальному. Відповідно до категоріального підходу, всі учасники були класифіковані як такі, що мають високе, середнє або низьке психічне здоров'я (табл. 2.4).

Таблиця 2.4.

Результати дослідження за методикою «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (МНС-SF-UA)

Стабільність психічного здоров'я	Кількість	Відсоток
Висока	9	22,5%
Середня	30	75,0%

Стабільність психічного здоров'я	Кількість	Відсоток
Низька	1	2,5%

Більшість респондентів — 75 % (30 осіб) — були віднесені до категорії модерowanego (середнього) психічного здоров'я (рис. 2.6). Це вказує на загальний функціональний стан, який характеризується помірною задоволеністю життям, відносно стабільним емоційним фоном та адекватною соціальною взаємодією, але без вираженого психологічного процвітання.

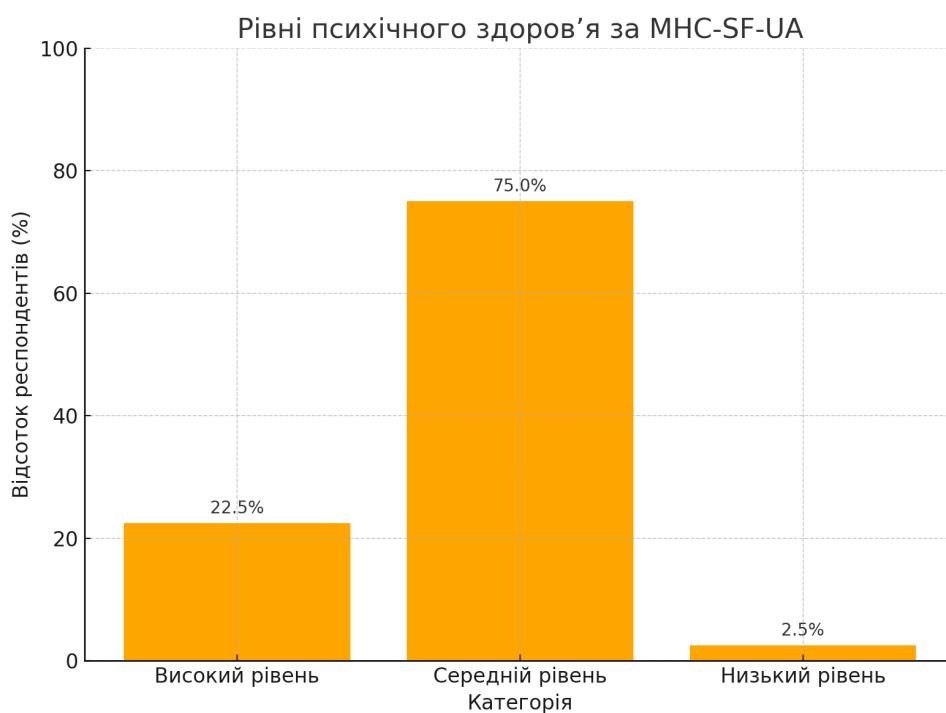


Рис. 2.6. Результати дослідження за методикою «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (МНС-SF-UA)

Категорію флористичного (високого) психічного здоров'я продемонстрували 22,5 % респондентів (9 осіб). Це свідчить про наявність у них високого рівня емоційного благополуччя, самореалізації,

позитивного соціального функціонування і загального життєвого задоволення.

Лише один респондент (2,5 %) був віднесений до групи з низьким рівнем психічного здоров'я, що може свідчити про недостатню психологічну адаптованість, знижений емоційний фон та/або соціальну ізоляцію.

У цілому, результати демонструють позитивний психоемоційний стан більшості вибірки, із домінуванням адаптивного рівня функціонування. Дані також узгоджуються з попередніми результатами щодо високої стресостійкості та переважання адаптивних копінг-стратегій, що підтверджує цілісність психологічного профілю досліджуваних осіб.

Після отримання та аналізу результатів за чотирма психодіагностичними методиками — «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана, Brief-COPE (українська адаптація), Шкала стресостійкості CD-RISC-10, та Опитувальник психічного здоров'я MHC-SF-UA — виникає обґрунтована потреба у проведенні кореляційного аналізу з метою виявлення взаємозв'язків між вивченими психологічними змінними.

Результати перевірки основної гіпотези продемонстровані в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

**Результати перевірки основної гіпотези за допомогою
кореляційного аналізу Пірсона**

Зв'язок	r (Пірсон)
Резильєнтність — Розв'язання проблеми	-0.009
Резильєнтність — Пошук соціальної підтримки	-0.110

Кореляція між резильєнтністю та обома адаптивними копінг-стратегіями (за методикою Д. Амірхана) є негативною та дуже слабкою, практично відсутньою ($r < 0.1$). Коефіцієнти не є статистично значущими ($p > 0.05$), отже, ці значення не свідчать про наявність лінійного зв'язку між зазначеними змінними в межах даної вибірки.

Результати перевірки негативного аспекту основної гіпотези за допомогою кореляційного аналізу Пірсона подані в таблиці 2.6.

Отриманий коефіцієнт кореляції між рівнем резильєнтності та використанням копінг-стратегії «Уникнення» становить $r = -0.27$ при $p < 0.05$, що вказує на слабкий, але статистично значущий від'ємний зв'язок. Це свідчить про те, що вищий рівень резильєнтності асоціюється зі зниженням схильності до уникання як способу подолання стресу.

Таблиця 2.6.

**Результати перевірки основної гіпотези за допомогою
кореляційного аналізу Пірсона**

Зв'язок	r (Пірсон)
Резильєнтність — Уникнення	-0.27

Хоча зв'язок між резильєнтністю та стратегією уникнення не є сильним, він є статистично значущим, логічно обґрунтованим і узгоджується з теоретичними очікуваннями: особи з вищим рівнем стресостійкості зазвичай менше вдаються до уникнення або пасивного реагування в стресових ситуаціях, натомість частіше обирають більш адаптивні підходи до подолання труднощів.

Таким чином, основна гіпотеза частково підтверджується: принаймні для стратегії уникнення встановлено, що чим більш резильєнтна особистість, тим меншою є ймовірність використання неадаптивних

(деструктивних) копінг-механізмів, проте вищий рівень резильєнтності не впливає на розв'язання проблеми чи пошук підтримки.

Коефіцієнти кореляції Пірсона між резильєнтністю та компонентами психічного здоров'я подані в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7.

**Результати перевірки додаткової гіпотези за допомогою
кореляційного аналізу Пірсона**

Зв'язок	r (Пірсон)
Резильєнтність — Емоційне благополуччя	0.53
Резильєнтність — Психологічне благополуччя	0.33
Резильєнтність — Соціальне благополуччя	0.52

Результати кореляційного аналізу свідчать про статистично значущі позитивні зв'язки між резильєнтністю особистості та всіма трьома компонентами психічного здоров'я.

Найвищий рівень асоціації встановлено між резильєнтністю та емоційним благополуччям ($r = 0.53$, $p < 0.01$), резильєнтністю та соціальним благополуччям ($r = 0.52$, $p < 0.01$).

Ці показники можна класифікувати як помірні за силою, але стійкі за напрямком, що свідчить про те, що чим вищий рівень стресостійкості, тим вищі рівні емоційної піднесеності, задоволеності життям, соціальної інтегрованості та сприйнятої підтримки.

Зв'язок між резильєнтністю та психологічним благополуччям також є позитивним, хоча й дещо слабшим ($r = 0.33$, $p < 0.05$). Це може бути пов'язано з більш складною структурою психологічного благополуччя, яке

включає такі аспекти, як автономність, цілеспрямованість, відчуття особистісного зростання та самореалізації.

Коефіцієнти кореляції Пірсона між копінг-стратегіями (Амірхан) та психічним здоров'ям подані в таблиці 2.8.

Таблиця 2.8.

**Результати перевірки додаткової гіпотези за допомогою
кореляційного аналізу Пірсона**

Копінг-стратегія	Емоційне благополуччя	Психологічне благополуччя	Соціальне благополуччя
Розв'язання проблеми	-0.20	0.34	0.33
Пошук соціальної підтримки	-0.18	-0.05	0.03
Уникнення	-0.38	-0.04	-0.05

Кореляційний аналіз виявив кілька важливих закономірностей у зв'язку між копінг-стратегіями (за Д. Амірханом) та психічним благополуччям:

Стратегія «Розв'язання проблеми», що класифікується як адаптивна, продемонструвала помірний позитивний зв'язок із психологічним благополуччям ($r = 0.34$, $p < 0.01$), соціальним благополуччям ($r = 0.33$, $p < 0.01$). Ці статистично значущі зв'язки підтверджують теоретичне уявлення про те, що активне вирішення проблем пов'язане з вищим рівнем самореалізації, внутрішнього контролю, соціальної ефективності та життєвої цілеспрямованості.

Стратегія «Пошук соціальної підтримки» не виявила статистично значущих кореляцій із жодним компонентом психічного здоров'я. Значення кореляцій з психологічним благополуччям — $r = -0.05$ ($p > 0.05$), з соціальним благополуччям — $r = 0.03$ ($p > 0.05$). Ці незначущі та майже

нульові значення можуть свідчити про нелінійний або ситуаційно-залежний характер впливу соціальної підтримки, яка іноді може сприйматися як ресурс, а іноді — як прояв залежності чи безпорадності.

Неадаптивна стратегія «Уникнення» показала помірний негативний зв'язок з емоційним благополуччям ($r = -0.38$, $p < 0.01$). Це означає, що чим частіше людина вдається до уникання, тим нижчий її рівень позитивних емоцій, життєвої задоволеності та емоційного ресурсу.

Також для перевірки додаткової гіпотези було здійснено порівняння середніх значень копінг-стратегій і рівня резильєнтності між трьома групами, сформованими за рівнем психічного здоров'я (високий, середній, низький). У цьому випадку застосування коефіцієнта кореляції Пірсона було недоцільним, оскільки змінна «рівень психічного здоров'я» є категоріальною (якісною).

Для кожної з трьох груп було розраховано середні значення копінг-стратегій і резильєнтності, що дозволило встановити якісні міжгрупові відмінності та підтвердити гіпотезу.

Отримані результати свідчать, що учасники з високим рівнем психічного благополуччя частіше застосовують адаптивні копінг-стратегії та мають вищий рівень резильєнтності, порівняно з тими, чий психоемоційний стан оцінюється як середній або низький.

Середні значення копінг-стратегій та резильєнтності для трьох груп наведено в таблиці 2.9.

Таблиця 2.9.

**Результати перевірки додаткової гіпотези за допомогою
кореляційного аналізу Пірсона**

Рівень психічного здоров'я	Розв'язання проблеми	Пошук підтримки	Уникнення	Резилієнтність
Низький рівень благополуччя	25.00	21.00	24.00	22.00
Середній рівень благополуччя	24.87	22.33	23.33	27.40
Високий рівень благополуччя	27.56	22.78	23.44	33.89

Результати аналізу свідчать про чіткі диференціації між групами, сформованими на основі рівня психічного здоров'я:

У групі з високим рівнем благополуччя спостерігаються найвищі середні показники за всіма адаптивними копінг-стратегіями, зокрема розв'язання проблеми — 27.56 (найвищий серед усіх), пошук соціальної підтримки — також вище, ніж у груп із середнім чи низьким благополуччям. Рівень резильєнтності у цій групі становить 33.89, що на понад 11 балів вище, ніж у респондентів із низьким психічним здоров'ям (22.00), і на 6,5 балів вище, ніж у групи з середнім рівнем (27.40).

Рівень неадаптивної стратегії «Уникнення» найвищий у групі з низьким психічним здоров'ям (24.00) та зменшується в напрямку до високого (23.44).

Отримані результати підтверджують додаткову гіпотезу про взаємозв'язок між рівнем резильєнтності, характером копінг-стратегій та психічним благополуччям. Зокрема резильєнтність особистості має статистично значущий позитивний зв'язок із усіма трьома компонентами психічного здоров'я — емоційним ($r = 0.53$), соціальним ($r = 0.52$) та психологічним ($r = 0.33$). Це свідчить про те, що вища стресостійкість асоціюється з вищим рівнем життєвої задоволеності, емоційної стабільності, соціальної підтримки та самореалізації.

Серед копінг-стратегій позитивний зв'язок із психічним благополуччям виявлено лише для стратегії «Розв'язання проблеми» ($r \approx 0.33-0.34$), яка є адаптивною. Натомість неадаптивна стратегія «Уникнення» демонструє помірний негативний зв'язок з емоційним благополуччям ($r = -0.38$), що свідчить про її деструктивний вплив на психоемоційний стан. Стратегія «Пошук соціальної підтримки» не показала статистично значущих зв'язків, що може бути зумовлено її контекстуальною залежністю.

Порівняння трьох груп респондентів з різним рівнем психічного благополуччя (високий, середній, низький) показало, що особи з високим рівнем благополуччя мають вищий рівень резильєнтності та частіше використовують конструктивні (адаптивні) копінг-стратегії, уникаючи неадаптивних форм реагування на стрес.

Отже, додаткова гіпотеза підтверджується: психічне благополуччя особистості тісно пов'язане з рівнем її резильєнтності та характером використовуваних копінг-стратегій.

2.3. Практичні рекомендації посилення резильєнтності особистості

Проведений емпіричний аналіз із використанням чотирьох психодіагностичних методик дозволив виявити низку статистично підтверджених закономірностей, які слугують науковою основою для формулювання практичних рекомендацій щодо розвитку резильєнтності особистості.

Насамперед, результати за шкалою CD-RISC-10 показали, що 42,5 % респондентів мають високий рівень резильєнтності, тоді як 17,5 % — низький. Такий розподіл засвідчує наявність як позитивного потенціалу,

так і зони ризику в частини вибірки, що потребує цілеспрямованої підтримки.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність позитивного зв'язку між резильєнтністю та психічним благополуччям. Зокрема, резильєнтність достовірно пов'язана з емоційним благополуччям ($r = 0.53$), соціальним ($r = 0.52$) та психологічним благополуччям ($r = 0.33$). Це свідчить про те, що резильєнтна особистість краще справляється з життєвими труднощами, зберігає емоційну стабільність та підтримує якісну соціальну взаємодію.

Ще один важливий аспект – зв'язок між резильєнтністю та копінг-стратегіями. Виявлено, що стратегія уникнення має негативну кореляцію з резильєнтністю ($r = -0.27$), а також із емоційним благополуччям ($r = -0.38$). Це дозволяє зробити висновок, що уникнення є деструктивною стратегією, яка не лише знижує адаптивність, але й погіршує загальне самопочуття.

Навпаки, стратегія «розв'язання проблеми» виявила позитивні зв'язки з психологічним і соціальним благополуччям ($r = 0.34$ і $r = 0.33$ відповідно), що свідчить про її конструктивний вплив у складних життєвих обставинах. Хоча зв'язок між адаптивними копінг-стратегіями та резильєнтністю не виявився сильним, очевидно, що активні стилі поведінки підтримують загальний рівень ментального здоров'я.

Особливо важливим для формування рекомендацій є порівняльний аналіз між групами з різним рівнем психічного здоров'я. Особи з флористичним (високим) рівнем ментального благополуччя демонструють найвищі значення за шкалами резильєнтності (33.89), активного подолання (27.56), і мають нижчі показники уникнення. Це дозволяє зробити висновок, що комбінація стресостійкості та адаптивних копінгів лежить в основі стабільного психічного функціонування.

Одним із ключових факторів резильєнтності є вміння ефективно справлятися з труднощами. Результати дослідження засвідчили, що

стратегія «розв'язання проблеми» позитивно корелює з психологічним і соціальним благополуччям, а отже її розвиток є доцільним. Практичні підходами є навчання навичкам постановки реалістичних цілей і етапного планування рішень; розвиток критичного мислення при оцінці складних ситуацій; тренінги проблемно-орієнтованого мислення; впровадження технік когнітивної переоцінки.

Також важливо знижувати частоту використання уникнення, яке, як засвідчили дані, негативно пов'язане з емоційним благополуччям. Для цього доцільним є впровадження вправ на осмислення власних емоцій (емодіагностика); навчання прийняттю неприємних емоцій без уникнення; практика дій у ситуаціях, які викликають страх або тривогу (експозиційні техніки).

Емоційне благополуччя було найтісніше пов'язане з резильєнтністю у цьому дослідженні. Тому варто впроваджувати практики, що сприяють позитивним емоціям і знижують афективну вразливість. Наприклад, майндфулнес-практики для підвищення усвідомленості та прийняття; ведення щоденника вдячності; вправи на виявлення й закріплення позитивного досвіду; розвиток позитивної самооцінки через виявлення сильних сторін.

Хоча стратегія «пошук підтримки» у дослідженні не продемонструвала чітких зв'язків із резильєнтністю, вона залишається важливою умовою психосоціального функціонування. Практичні підходи включають формування навичок ефективного комунікування та звернення по допомогу; участь у групах взаємопідтримки (тренінгові або неформальні); активізація соціальних зв'язків, розвиток емпатії та довіри.

Також резильєнтність значною мірою залежить від здатності особистості мобілізувати внутрішні ресурси у відповідь на виклики. Рекомендується робота з ідентичністю (усвідомлення життєвих ролей і цінностей); визначення життєвих пріоритетів і джерел підтримки;

розвиток автономії, відповідальності, внутрішньої опори; формування образу себе як здатного подолати труднощі (ресурсне мислення).

Висновки до розділу 2

У процесі проведеного емпіричного дослідження було виявлено наявність статистично значущих взаємозв'язків між рівнем резильєнтності, копінг-стратегіями особистості та складовими психічного здоров'я. Зокрема, результати показали, що вищий рівень резильєнтності корелює з позитивними показниками емоційного, психологічного та соціального благополуччя, а також з переважанням адаптивних копінг-стратегій.

Серед копінг-стратегій, виявлених за опитувальником Brief-COPE та індикатором Амірхана, стратегія «розв'язання проблеми» продемонструвала найбільш чіткий зв'язок із високим рівнем психічного функціонування та резильєнтності, тоді як стратегія уникнення мала негативну кореляцію з емоційним благополуччям та стресостійкістю. Це дозволяє трактувати активне подолання труднощів як важливий ресурс резильєнтної поведінки.

Також було виявлено, що особи з високим рівнем психічного здоров'я мають вищі середні значення за шкалами резильєнтності та активного копінгу, на відміну від груп з помірним або низьким рівнем. Це підкреслює важливість цілісного психологічного функціонування для ефективного подолання стресу.

Результати кореляційного аналізу підтвердили висунуті гіпотези, продемонструвавши, що резильєнтність є ключовим психологічним ресурсом, який посилюється через формування адаптивних копінг-стратегій, емоційної стійкості та соціальної підтримки.

Отримані дані слугують емпіричним підґрунтям для формулювання практичних рекомендацій, спрямованих на розвиток стресостійкості та психоемоційної стабільності особистості.

ВИСНОВКИ

На основі теоретичного аналізу встановлено, що резильєнтність виступає як динамічний психологічний ресурс, що забезпечує адаптацію до стресових подій, збереження психологічної рівноваги та відновлення після психотравмуючих ситуацій. Водночас, копінг-стратегії є поведінковими й когнітивними механізмами, які опосередковують реакції на стрес і впливають на функціональний рівень психіки.

В емпіричному дослідженні взяли участь 40 респондентів. Для збору даних було використано чотири методики: «Brief-COPE» (адаптація 2023 р.) — для виявлення копінг-стратегій; «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана — для оцінки трьох стратегій подолання; CD-RISC-10 — шкала стресостійкості; МНС-SF-UA — опитувальник психічного здоров'я.

За результатами аналізу даних Brief-COPE було встановлено, що 52,5 % респондентів мали високий рівень за стратегією «Прийняття», 50 % — за «Активним подоланням», а 37,5 % — за «Відволіканням». Натомість 70 % респондентів мали низький рівень за «Вентиляцією емоцій», а 67,5 % — за «Поведінковою дезактивацією», що свідчить про переважання адаптивних копінгів у вибірці.

За методикою Амірхана було виявлено, що 75 % респондентів використовують стратегію розв'язання проблеми на середньому рівні, а 57,5 % мали середній рівень за стратегією уникнення. Високі рівні стратегій не виявлялися, що типово для загальної популяції.

Результати за шкалою CD-RISC-10 показали, що 42,5 % респондентів (17 осіб) мають високий рівень резильєнтності, 40 % (16 осіб) — середній рівень, 17,5 % (7 осіб) — низький.

За результатами опитувальника МНС-SF-UA, психічне здоров'я розподілилося так: високе — 22,5 % респондентів (9 осіб), середнє — 75 % (30 осіб), низьке — 2,5 % (1 особа).

Кореляційний аналіз показав позитивний зв'язок між резильєнтністю та емоційним ($r = 0.53$), соціальним ($r = 0.52$) і психологічним благополуччям ($r = 0.33$), негативний зв'язок між резильєнтністю та уникненням ($r = -0.27$). Стратегія «розв'язання проблеми» позитивно корелює з психологічним ($r = 0.34$) та соціальним ($r = 0.33$) благополуччям, а уникнення демонструє негативний зв'язок з емоційним благополуччям ($r = -0.38$).

Груповий аналіз підтвердив, що особи з флористичним психічним здоров'ям мають найвищі середні показники резильєнтності (33.89), копінгів активного типу та нижчі показники уникнення, порівняно з іншими категоріями.

На основі отриманих результатів були розроблені практичні рекомендації для фахівців та осіб, які прагнуть підвищити свою стресостійкість. Рекомендації охоплюють розвиток адаптивних копінг-стратегій, емоційної саморегуляції, використання соціальної підтримки та формування внутрішніх ресурсів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрущенко, А. А. (2024). Поняття резильєнтності. *Світ наукових досліджень. Випуск 35: матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції (м. Тернопіль, Україна, м. Ополе, Польща, 20–21 листопада 2024 р.)*, за ред.: О. Патряк та ін., 139. Тернопіль: ФО-П Шпак В. Б.
2. Гусак, Н., Чернобровкіна, В., Чернобровкін, В., та ін. (2017). *Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс*. Київ: НаУКМА.
3. Гусак, Н. (2017). *Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс*. Київ: НаУКМА.
4. Демчук, А. А. (2018). Копінг-поведінка, як засіб подолання невизначеності. *Збірник тез доповідей VII Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів „Актуальні задачі сучасних технологій”*, 3, 167-168.
5. Католик, Г., & Вачко, Л. (2024). Особливості прояву захисних стратегій поведінки дорослої людини в стані довготривалого стресу. *Наукові перспективи (Naukovi perspektivi)*, (5 (47)).
6. Коваленко-Сорокіна, С. Г. (2023). Диференційно-психологічні патерни копінг-поведінки в ранньому юнацькому віці. *Кривий Ріг*, 75.
7. Кокоріна, Ю. Є., & Сейлов, В. Г. (2024). Особливості прояву захисних стратегій особистості в умовах травматичних подій. *Вчені записки*, 1.
8. Кокун, О. М. (2002). Аналіз поняття адаптаційних можливостей людини. *Проблеми загальної та педагогічної психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*, 137–140.

9. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу у дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір»: навчально-методичний посібник. (2017). Київ: НаУКМА, ГЛІФ Медіа.

10. Коструба, Н., & Ляшко, Л. (2023). Особистісні особливості психологічної стійкості молоді в умовах війни. *Psychological Prospects Journal*, (42), 82-96.

11. Кравчук, С. (2018). Особливості поведінкових проявів психологічної пружності особистості як чинника запобігання негативним наслідкам воєнного конфлікту. У *Ключові питання наукових досліджень у сфері педагогіки та психології у XXI ст.* (с. 15–18). Львів: ГО «Львівська педагогічна спільнота».

12. Кравчук, С. Л. (2018). Особливості життестійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. *Науковий вісник Херсонського державного університету*, (1), 99–105.

13. Лазос, Г. П. (2018). Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Консультативна психологія і психотерапія*, 14, 26–64.

14. Макаренко, Н., & Гончарова, Т. (2017). Психологічні особливості переживання стресу у підлітків з окупованих територій. *Психологічний часопис*, (1), 66–75.

15. Максименко, С., Максименко, К., & Главник, О. (2003). *Адаптація дитини до школи*. Київ: Мікрос–СВС.

16. Мельничук, І. Я. (2024). Теоретико-методологічні основи розвитку та корекції резильєнтності. *Наукові записки. Серія: психологія*, (2), 82–87.

17. Міхова, Л. П. (2024). Прояв стресу та його вплив на особистість. *Збірник наукових праць Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції*. 119-122.

18. Назар, Ю. (2024). Аксіопсихологічна модель посттравматичного зростання особистості. *Психологічний журнал*, (13), 24-35.
19. Осадько, О. (2014). Саногенний потенціал особистості: системно-комунікативний підхід до концептуалізації феномена. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, (34), 185–197.
20. Побережник, І. В. (2023). Особливості прояву захисних стратегій поведінки дорослої людини. Миколаїв, 76.
21. Прокоф'єва, Л. (2021). Аналіз феномену «резильєнтність»: вивчення та перспективи. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи*, 122-127.
22. Стражник, Ю. І. (2023). Аналіз сутності і генеза поняття «резильєнтність» у науковій літературі. *Наукові інновації та передові технології*, 14 (28), 1290-1300.
23. Сігова, М. (2020). Резилієнс як чинник професійного успіху в сфері діяльності" людина-людина". 6-8.
24. Шебанова, В. І., & Діденко, Г. О. (2018). Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*, (39), 368-379.
25. Яремійчук, О. В. (2020). Особливості прояву стресостійкості у осіб з різними когнітивними стилями. *Архів кваліфікаційних робіт (2019-2020÷ 2022-2023 н. р.)*.
26. 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.
27. Compas, B. E. (1998). An agenda for coping research and theory: Basic and applied developmental issues. *International Journal of Behavioral Development*, 22(2), 231–237.

28. Di Fiorino, M., Marunkevych, M., Madeira, L., & Figueira, M. L. (2022). An Unexpected War in Ukraine: What Should We Expect? The Consequences of War Among Ukrainian Refugees. *Revista Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental*, 8(2), 28–30.
29. Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46.
30. Goloshumova, G. S., Ershova, O. V., Salakhova, V. B., Kidinov, A. V., Nalichaeva, S. A., & Yanysheva, V. A. (2019). Information and educational environment of higher school as a factor of the formation of coping strategies in the structure of students' personality (ecological and psychological aspect). *Eurasian Journal of Biosciences*, 13(2).
31. Lazarus, R. S. (1998). Fifty years of research and theory of R. S. Lazarus (An analysis of historical and perennial issues). New York.
32. Pulkkinen, L. (1996). Adaptive and maladaptive coping. In *Handbook of Coping: Theory, Research, Applications* (pp. 505–531).
33. Maddi, S. R. (1987). Hardiness training at Illinois Bell Telephone. In *Health Promotion Evaluation* (pp. 101–115).
34. Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 160–168.
35. Maddi, S. R., & Khoshaba, D. M. (1994). Hardiness and mental health. *Journal of Personality Assessment*, 63(2), 265–274.
36. Murphy, L. (1974). Coping, vulnerability, and resilience in childhood. In *Coping and Adaptation*. N.Y.
37. Oviedo, L., Seryczyńska, B., Torralba, J., Roszak, P., Del Angel, J., Vyshynska, O., & Churpita, S. (2022). Coping and resilience strategies among Ukraine war refugees. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(20), 13094.

38. Vaillant, G. E. (2022). Involuntary coping mechanisms: A psychodynamic perspective. *Dialogues in Clinical Neuroscience*.
39. Weber, H., Maihofer, A. X., Jaksic, N., Bojic, E. F., Kucukalic, S., Džananovic, E. S., & Erhardt, A. (2022). Association of polygenic risk scores, traumatic life events, and coping strategies with war-related PTSD diagnosis and symptom severity in the South Eastern Europe (SEE)-PTSD cohort. *Journal of Neural Transmission*.
40. Werner, E., & Smith, R. (1982). *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. New York: Adams, Bannister, and Cox.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник Brief-COPE С. Carver, 1997)

(адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023)

Інструкція: Наступні пункти стосуються того, як Ви справлялися зі стресом у своєму житті відтоді, як дізналися, що почалося повномасштабне вторгнення. Оцініть наведені нижче твердження відносно того, наскільки вони стосувалися саме Вас.

Твердження	Я зазвичай цього робив/не робила	Я рідко це робив/робила	Я робив/робила це час від часу	Це саме те, що я зазвичай робив/робила
1. Я звертав(ла)ся до роботи чи іншої діяльності, щоб відволіктися від думок.				
2. Я зосереджував(ла) свої зусилля на тому, щоб щось зробити щодо ситуації, в якій я опинив(ла)ся.				
3. Я говорив(ла) собі: “Це нереально”.				
4. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб почуватися краще.				
5. Я отримував(ла) емоційну підтримку від інших.				
6. Я відмовляв(ла)ся від				

спроб впоратися з цим.				
7. Я вживав(ла) заходів, намагаючись покращити ситуацію.				
8. Я відмовляв(ла)ся вірити, що це сталося.				
9. Я говорив(ла) щось, щоб позбутися своїх неприємних почуттів.				
10. Я отримував(ла) допомогу та поради від інших людей.				
11. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб допомогти собі пройти через це.				
12. Я намагав(ла)ся побачити це в іншому світлі, зробити це більш позитивним.				
13. Я критикував(ла) себе.				
14. Я намагав(ла)ся продумати стратегію своїх подальших дій.				
15. Я отримував(ла) почуття розуміння та комфорту від когось.				
16. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися.				
17. Я шукав(ла) щось хороше в тому, що відбувається.				
18. Я жартував(ла) з цього приводу.				
19. Я робив(ла) щось, щоб менше про це думати, наприклад дивив(ла)ся телевізор, читав(ла), мріяв(ла), спав(ла) чи робив(ла) покупки.				
20. Я приймав(ла)				

реальність того, що це сталося.				
21. Я виражав(ла) свої негативні почуття.				
22. Я намагав(ла)ся знайти втіху у своїй релігії чи духовних переконаннях.				
23. Я намагав(ла)ся отримати пораду або допомогу від інших людей щодо того, що робити.				
24. Я вчив(ла)ся жити з цим.				
25. Я довго розмірковував(ла) над тим, які кроки робити для подолання ситуації.				
26. Я звинувачував(ла) себе в тому, що сталося.				
27. Я молив(ла)ся або медитував(ла).				
28. Я сміяв(ла)ся над ситуацією.				

Примітка. Інструкцію і варіанти відповіді на запитання сформульовано в ситуаційній версії від “1” (“я зазвичай цього не робив”) до “4” (“це саме те, що я зазвичай робив”); для диспозиційної версії варіанти відповідей від “1” (“я взагалі цього не роблю”) до “4” (“саме це я роблю”).

Шкали методики:

Активне подолання: пп. 2 і 7 (копінг, фокусований на проблемі)

Використання інформаційної підтримки: пп. 10 і 23 (Копінг, фокусований на проблемі)

Позитивний рефреймінг: пп. 12 і 17 (копінг, фокусований на проблемі)

Планування: пп. 14 і 25 (копінг, фокусований на проблемі)

Емоційна підтримка: пп. 5 і 15 (копінг, фокусований на емоціях)

Вираження емоцій: пп. 9 і 21 (копінг, фокусований на емоціях)

Гумор: пп. 18 і 28 (копінг, фокусований на емоціях)

Прийняття: пп. 20 і 24 (копінг, фокусований на емоціях)

Релігія: пп. 22 і 27 (копінг, фокусований на емоціях)

Самозвинувачення: пп. 13 і 26 (копінг, фокусований на емоціях)

Самовідволікання: пп. 1 і 19 (уникаючий копінг)

Відмова: пп. 3 і 8 (уникаючий копінг)

Вживання психоактивних речовин: пп. 4 і 11 (уникаючий копінг)

Поведінкове розмежування: пп. 6 і 16 (уникаючий копінг)

Копінг, фокусований на проблемі (пункти 2, 7, 10, 12, 14, 17, 23, 25).

Характеризується активним подоланням, використанням інформаційної підтримки, плануванням та позитивним рефреймінгом. Високий бал свідчить про копінг-стратегії, які спрямовані на зміну стресової ситуації. Високі бали свідчать про психологічну силу, стійкість, практичний підхід до вирішення проблем і передбачають позитивні результати.

Копінг, фокусований на емоціях (пункти 5, 9, 13, 15, 18, 20, 21, 22, 24, 26, 27, 28). Характеризується вираженням емоцій, використанням емоційної підтримки, гумору, проявами прийняття, самозвинувачення, стратегіями, основаними на вірі. Високий бал вказує на стратегії подолання, які спрямовані на регуляцію емоцій, пов'язаних зі стресовою ситуацією. Високі або низькі бали не пов'язані однозначно з психічним здоров'ям та психологічним благополуччям, але можуть бути використані для ширшого формулювання стилів подолання респондента.

Уникаючий копінг (пункти 1, 3, 4, 6, 8, 11, 16, 19). Характеризується такими аспектами, як самовідволікання, заперечення, вживання психоактивних речовин і уникнення. Високий бал вказує на фізичні чи когнітивні зусилля, спрямовані на відсторонення від стресора. Низькі оцінки зазвичай свідчать про адаптивне подолання.

Додаток Б

Методика «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана

(адаптація Н.А.Сирота і В.М. Ялтонський)

1. Дозволяю собі поділитися почуттям з другом
 - a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
2. Намагаюся все зробити так, щоб мати можливість якнайкраще вирішити проблему
 - a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
3. Здійснюю пошук усіх можливих рішень, перш ніж щось зробити
 - a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
4. Намагаюся відволіктися від проблеми
 - a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
5. Приймаю співчуття та розуміння від інших
 - a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
6. Роблю все можливе, щоб не дати оточуючим побачити, що мої справи погані
 - a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

7. Обговорюю ситуацію з людьми, тому що обговорення допомагає мені почуватися краще

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

8. Ставлю для себе низку цілей, що дозволяють поступово справлятися із ситуацією

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

9. Дуже ретельно зважую можливості вибору

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

10. Мрію, фантазую про найкращі часи

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

11. Намагаюся різними способами вирішувати проблему, доки не знайду підходящий

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

12. Довіряю свої страхи родичам чи друзям

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

13. Більше часу, ніж зазвичай, проводжу один

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

14. Розповідаю іншим людям про складну ситуацію, бо тільки її обговорення допомагає мені прийти до її вирішення.

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

15. Думаю про те, що потрібно зробити, щоб виправити становище

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

16. Зосереджуюсь повністю на вирішенні проблеми

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

17. Роздумую про себе план дій

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

18. Дивлюся телевізор довше, ніж зазвичай

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

19. Іду до когось (друга чи фахівця), щоб він допоміг мені почуватися краще

a) повністю згоден

b) згоден

с) не згоден

20. Стою твердо на своєму і борюся за те, що мені потрібне в будь-якій ситуації

а) повністю згоден

б) згоден

с) не згоден

21. Уникаю спілкування з людьми

а) повністю згоден

б) згоден

с) не згоден

22. Перемикаюся на хобі або займаюся спортом, щоб уникнути проблем

а) повністю згоден

б) згоден

с) не згоден

23. Йду до друга за порадою – як виправити ситуацію

а) повністю згоден

б) згоден

с) не згоден

24. Іду до друга, щоб він допоміг мені краще зрозуміти проблему

а) повністю згоден

б) згоден

с) не згоден

25. Приймаю співчуття, порозуміння від друзів

а) повністю згоден

б) згоден

с) не згоден

26. Сплю більше, ніж зазвичай

а) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

27. Фантазую про те, що все могло б бути інакше

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

28. Уявляю себе героєм книги чи кіно

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

29. Намагаюся вирішити проблему

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

30. Хочу, щоб люди залишили мене одного

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

31. Приймаю допомогу від друзів чи родичів

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

32. Шукаю заспокоєння у тих, хто знає мене краще

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

33. Намагаюся ретельно планувати свої дії, а не діяти імпульсивно
під впливом зовнішнього спонукання

a) повністю згоден

- b) згоден
- c) не згоден

Відповіді випробуваного зіставляються з ключем. Для отримання загального балу за відповідною стратегією підраховується сума балів за всіма 11 пунктами, що відносяться до цієї стратегії. Мінімальна оцінка по кожній шкалі - 11 балів, максимальна - 33 бали.

Шкали методики:

- Шкала «дозвіл проблем».
- Шкала «пошук соціальної підтримки».
- Шкала «уникнення проблем».

Додаток В**ШКАЛА СТРЕСОСТІЙКОСТІ КОННОРА — ДЕВІДСОНА-10
(CD-RISC-10)**

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

Зовсім невірно (0), дуже рідко вірно (1), іноді вірно (2), часто вірно (3), майже завжди вірно (4).

1. Я можу адаптуватися до змін
2. Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху.
3. Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають.
4. Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим.
5. Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів.
6. Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди.
7. У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити
8. Я не з тих, кого зупиняють невдачі.
9. Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя
10. Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів.

Додаток Г

Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма»

Інструкція. Будь ласка, дайте відповіді на запитання щодо Вашого самопочуття протягом останнього місяця (двох тижнів). Визначте частоту переживання наведених нижче станів.

Як часто протягом двох тижнів Ви відчували	Ніколи (0 балів)	1 – 2 рази (1 бал)	Приблизно 1 раз на тиждень (2 бали)	Приблизно – 3 рази на тиждень (3 бали)	Майже кожен день (4 бали)	Кожен день (5 балів)
щастя						
цікавість до життя						
задоволення						
що можете зробити важливий внесок для суспільства						
належність до певної соціальної групи (за місцем навчання, роботи, проживання)						
що наше суспільство стає кращим для таких людей, як Ви						
Як часто протягом двох тижнів Ви відчували						
що люди зазвичай хороші						

що події, які відбуваються в суспільстві, мають значення для Вас						
задоволення собою як особистістю						
що успішно впораєтесь із повсякденними зобов'язаннями						
теплі та довірливі стосунки з оточуючими						
що у Вас є досвід, який спонукає до самовдосконалення						
впевненість у висловлюванні власних поглядів						
що маєте мету та сенс життя						

Послідовність підрахунку балів. Підсумуйте бали в діапазоні від 0 до 70 (якщо необхідно, застосуйте 10-бальну шкалу).

Категоріальна діагностика. Процвітання (flourishing) діагностується, якщо індивід відчуває принаймні один із трьох симптомів гедонічного