

**Київський національний університет імені Тараса Шевченка**

**Факультет психології**

**Кафедра психології розвитку**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА**

**ВПЛИВ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ НА РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНОЇ  
ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ**

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Психологія»

**Здобувача вищої освіти ОС  
«Бакалавр»  
Софії ПАНКУЛИЧ**

**Науковий керівник:**  
канд.психол.н., доцент, доцент  
кафедри психології розвитку  
**Яна ЗАПЕКА**

Допустити до захисту в ЕК  
кафедра психології розвитку  
протокол №\_\_ від  
Завідувач кафедри:  
Наталія ДЕМБИЦЬКА  
\_\_\_\_\_ ( підпис)

КИЇВ - 2025

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	7
1.1 Сутність поняття життєстійкість: підходи та інтерпретації.....	7
1.2 Копінг-стратегії як механізми психологічної адаптації особистості.....	13
1.3 Особливості становлення професійної життєстійкості та копінг-поведінки у студентському віці .....	20
Висновки до розділу 1 .....	27
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ НА РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНОЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	30
2.1 Методика емпіричного дослідження.....	30
2.2 Процедура дослідження та опис вибірки.....	35
Висновки до розділу 2 .....	36
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	38
3.1 Аналіз результатів емпіричного дослідження за методиками.....	38
3.2 Регресійна модель впливу копінг-стратегій на розвиток професійної життєстійкості .....	53
3.3 Аналіз профілів студентської молоді за рівнями професійної життєстійкості .....	57
3.4 Концепція тренінгу для сприяння вибору адаптивних копінг-стратегій молоддю .....	63
Висновки до розділу 3 .....	69
ВИСНОВКИ.....	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	74
ДОДАТКИ.....	81

## ВСТУП

У сучасному суспільстві, що характеризується швидкими змінами, інформаційною перенасиченістю, економічною нестабільністю та глобальними кризовими явищами, особливої важливості набуває здатність особистості до ефективного подолання труднощів, адаптації та збереження психологічного благополуччя. Найбільш вразливою до стресових впливів соціальною групою є студентська молодь, яка перебуває на етапі активного особистісного та професійного становлення. Саме в цей період формуються життєві установки, цінності, поведінкові шаблони, а також стиль подолання труднощів і життєвих викликів.

Одним із ключових особистісних ресурсів, що сприяє подоланню стресу, є життєстійкість — здатність ефективно функціонувати та зберігати внутрішню цілісність попри вплив несприятливих умов. Вона тісно пов'язана з такими поняттями, як стресостійкість, адаптивність, психологічна резиліентність, що в сукупності забезпечують успішне проходження періодів кризи та зростання. Іншим важливим чинником є копінг-стратегії — свідомі або несвідомі способи, за допомогою яких людина справляється з психоемоційними навантаженнями та складними ситуаціями.

**Актуальність** дослідження зумовлена необхідністю комплексного аналізу взаємозв'язку між життєстійкістю та копінг-поведінкою саме у студентів — групи, яка часто стикається з високим рівнем академічного навантаження, невизначеністю життєвих перспектив, соціальними та внутрішньоособистісними конфліктами. Розуміння особливостей цього зв'язку дає змогу не лише описати механізми психологічної адаптації, а й розробити ефективні програми психопрофілактики та підтримки.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив копінг-стратегій на розвиток професійної життєстійкості у студентської молоді.

**Об'єкт дослідження:** професійна життєстійкість.

**Предмет дослідження:** вплив копінг-стратегій на розвиток професійної життєстійкості у студентської молоді.

**Гіпотези дослідження:**

1. Існує статистично значущий зв'язок між рівнем життєстійкості студентів та вибором ними копінг-стратегій.
2. Студенти, які частіше застосовують адаптивні копінг-стратегії (планування, позитивна переоцінка, активне подолання) мають вищий рівень професійної життєстійкості.
3. Студенти, які частіше вдаються до неадаптивних копінг-стратегій (уникнення, заперечення, емоційне розвантаження) мають нижчий рівень професійної життєстійкості.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати сутність і структуру життєстійкості як особистісного утворення; розглянути психологічні особливості копінг-стратегій як способів подолання стресу та їх взаємозв'язку з професійною життєстійкістю.
2. Емпірично дослідити рівні професійної життєстійкості, резильєнтності, адаптивності та типи копінг-стратегій у студентської молоді.
3. Виявити предиктори професійної життєстійкості студентів та побудувати профілі студентської молоді за рівнями професійної життєстійкості
4. Розробити тренінг, спрямований на розвиток продуктивних копінг-стратегій.

**Теоретико-методологічні основи дослідження** базуються на таких теоріях та концепціях екзистенційної мужності ("відвага бути") Пауля Тілліха, "укорінення в бутті" Мартіна Гайдеггера, концепції життєстійкості (hardiness) Сьюзен Кобейси та Сальваторе Мадді, працях Тетяни Титаренко та Тетяни Ларіної, концепції професійної життєстійкості Олега Кокуна, когнітивній моделі Річарда Лазаруса та Сьюзен Фолкман, теорії когнітивно-експериментального самопізнання (CEST) Сеймура Епштейна, моделі

ресурсів подолання стресу Роберта Шварцера, роботі Чарльза Карвера та його колег (інвентар COPE). Методологічною основою дослідження стали базові принципи: принцип детермінізму, який передбачає, що психічні явища та процеси, включаючи життєстійкість та вибір копінг-стратегій, не виникають спонтанно, а обумовлені певними зовнішніми та внутрішніми чинниками; принцип розвитку, що дозволяє розглядати життєстійкість та копінг-стратегії не як статичні утворення, а як динамічні явища; принцип системності, що дозволив розглянути життєстійкість не як окрему рису, а як складний інтегративний конструкт, а копінг-стратегії - як частину єдиної системи адаптаційної поведінки особистості; принцип єдності свідомості та діяльності, що дозволив проаналізувати, як усвідомлені установки та цінності студентів впливають на їхні поведінкові реакції у складних життєвих ситуаціях.

**Методи дослідження:** використано такі методи дослідження: теоретичні - категоріальний аналіз, синтез, порівняння та узагальнення; емпіричні - CD-RISC-10 (Connor-Davidson Resilience Scale), опитувальник Brief-COPE (ситуативна версія) Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г., методика «Самооцінка адаптивності студента» (модифікований варіант Подоляка-Юрченка), опитувальник професійної життєстійкості (Кокун, 2021-б); методи статистичної обробки емпіричних даних - аналіз даних здійснений за допомогою статистичної програми Jamovi, описової статистики, кореляційного аналізу Спірмена (що дозволив вивчити взаємозв'язки між ключовими психологічними конструктами - життєстійкістю, копінг-стратегіями, адаптацією та професійною життєстійкістю), кластерного аналізу К-середніх (що дозволив емпірично виділити природні групи студентів на основі їхніх профілів за такими показниками: загальний рівень професійної життєстійкості, рівень мотиваційного компоненту професійної життєстійкості, рівень соціального компоненту професійної життєстійкості та рівень професійного компоненту професійної життєстійкості), ANOVA (що дозволив встановити відмінності між кластерами за досліджуваними

психологічними змінними, зокрема, за рівнем загальної резильєнтності, адаптації та різними копінг-стратегіями) та регресійний аналіз (що дозволив не лише дослідити наявність статистично значущих взаємозв'язків між комплексом незалежних змінних (копінг-стратегій) та залежною змінною (професійною життєстійкістю), але й оцінити силу та напрямок впливу кожної окремої копінг-стратегії на рівень професійної життєстійкості при контролі інших стратегій).

**База дослідження:** 62 студенти віком від 18 до 24 років, які навчаються у закладах вищої освіти міста Києва на денній формі навчання.

**Практичне значення дослідження** полягає у можливості використання отриманих результатів у практичній роботі психологів, викладачів та кураторів груп для підвищення психологічної стійкості студентів та розвитку конструктивних способів подолання труднощів.

**Структура роботи:** диплом складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи - 129 сторінок. Список літератури містить 71 джерело.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У СТУДЕНТСЬКІЙ МОЛОДІ

## 1.1. Сутність поняття життєстійкість: підходи та інтерпретації

У наукових колах проблема життєстійкості розглядається з різних точок зору, включаючи філософський, культурологічний, етичний та психологічний аспекти. Теоретичним підґрунтям для розуміння життєстійкості слугує концепція екзистенційної мужності Пауля Тілліха, відома як «відвага бути». Філософ трактує мужність як внутрішню силу, що допомагає долати будь-які перешкоди на шляху до найвищого блага. За його твердженням, мужність є самоствердженням, що відбувається «всупереч» небуттю. Він протиставляє мужність розпачу, наголошуючи на важливості особистісної активності, спрямованої не на здобуття визнання, а на наполегливу працю заради власного розвитку. З часом філософське розуміння мужності трансформувалося в раціональний та універсальний спосіб існування - мужність бути. Схожим за змістом до поняття життєстійкості є концепт «укорінення в бутті», який Мартін Гайдеггер інтерпретує як внутрішню особистісну характеристику. Її формування залежить не лише від зовнішніх обставин, а й від особистого ставлення людини до власного життєвого шляху [5, с.327].

Вперше термін *hardiness*, що з англійської перекладається як «витривалість», «стійкість» або «загартованість», увійшов до наукового обігу на початку 80-х років ХХ століття завдяки працям американських психологів Сьюзен Кобейса та Сальваторе Мадді. Ці дослідники визначали *hardiness* як стійкий комплекс установок та навичок, що дозволяє ефективно справлятися з труднощами, перетворюючи потенційно травмуючі фактори на можливості для зростання, активно протидіяти їм та використовувати їх для самовдосконалення. Таким чином, життєстійкість розглядається як здатність

особистості до психологічної живучості, що підвищує її ефективність. Виокремлення Мадді феномену життєстійкості стало результатом тривалого дослідження серед співробітників телефонної компанії. Це дослідження виявило у працівників певні установки та вміння, які сприяли тому, що стресові ситуації ставали для них імпульсом для розвитку. Менеджери, які постійно перебували у стресових умовах, не лише не звільнялися, а й демонстрували покращення у своїй професійній діяльності. Важливо, що було встановлено обернений зв'язок між вірогідністю серйозних захворювань протягом року після стресової робочої ситуації та рівнем життєстійкості працівників [57, с.265-274].

Автори концепції *hardiness* розглядають її як особистісну диспозицію, що включає три відносно незалежні компоненти: залученість, контроль та прийняття ризику. Їх високий рівень у структурі життєстійкості запобігає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях та допомагає знизити вплив стресу через його переоцінку як менш значущого. Залученість визначається як переконання в тому, що активна участь у подіях дає можливість знайти щось важливе для себе. Людина з розвиненою залученістю отримує задоволення від власної діяльності. На противагу цьому, відсутність такої впевненості породжує почуття відстороненості та відчуження від життя. Контроль відображає віру в те, що боротьба та активні дії можуть вплинути на результат подій, навіть якщо успіх не є гарантованим. Протилежністю цьому є відчуття власної безпорадності. Особистість з високим рівнем контролю відчуває себе автором власної діяльності та життєвого шляху. Прийняття ризику - це впевненість людини в тому, що будь-які події, які з нею відбуваються, сприяють її особистісному зростанню завдяки отриманню нового досвіду, незалежно від того, позитивний він чи негативний. Людина, яка сприймає життя як процес отримання досвіду, готова діяти в умовах невизначеності, на свій страх і ризик. Вона вважає, що прагнення до надмірного комфорту та безпеки обмежує повноту життя. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань з досвіду та їх

подальше застосуванням [58, с.270].

У своїй концепції життєстійкості Мадді розглядає не лише складові компоненти, але й виділяє п'ять ключових механізмів, завдяки яким життєстійкість проявляє своєрідний захисний вплив на розвиток захворювань та зниження загальної ефективності діяльності людини. До цих механізмів належать: по-перше, життєстійкі переконання, що сприяють оцінці життєвих змін як менш стресових завдяки залученості, контролю та прийняттю ризику; по-друге, формування мотивації до особистісної трансформації та самовдосконалення, в основі якої лежить відкритість до нового досвіду та готовність до активних дій у стресових ситуаціях (використання життєстійких копінг-стратегій); по-третє, посилення імунної відповіді через психологічну та фізичну мобілізацію; по-четверте, зростання відповідальності та уваги до власного здоров'я; і, нарешті, по-п'яте, пошук ефективної соціальної підтримки, яка сприяє процесу особистісної трансформації через розвиток комунікативних навичок [59, с.312].

Життєстійкі переконання є важливим інструментом для ефективного подолання дистресу. Вони впливають на сприйняття ситуації, зменшуючи її травматичність, та спонукають до активного розв'язання проблем. Життєстійкість також стимулює турботу про власне фізичне та психологічне благополуччя. Завдяки дії її механізмів, напруження та стрес не трансформуються у хронічні соматичні захворювання. Саме ці механізми допомагають людині зберігати психічне та фізичне здоров'я і продовжувати успішно виконувати свої професійні обов'язки [42, с.8-10].

На думку Мадді, життєстійкість включає психологічний та діяльнісний аспекти, що мають мотиваційну природу. Діяльнісний аспект пов'язаний з активними діями, спрямованими на досягнення цілей та подолання стресових ситуацій. Ці дії забезпечують людині зворотний зв'язок про її особистість та події, що відбуваються в її житті. Оскільки світ неможливо змінити без активності, людині необхідно діяти, інакше світ залишиться незмінним. Це вимагає часу, енергії, наполегливості та відповідальності за власне життя, і

сама життєстійкість забезпечує необхідну мотивацію. Психологічний аспект передбачає, що життєстійкість змінює характер взаємодії з оточуючими, роблячи їх більш відкритими, а також впливає на особисте ставлення людини до світу. Ці два компоненти утворюють систему, яка захищає індивіда від надмірної тривоги та погіршення здоров'я. Життєстійкість формує мотивацію, необхідну для ефективного подолання труднощів, турботи про власне здоров'я, активної участі в соціальній взаємодії та її підтримки [57, с.265-274].

Мадді вважає, що складові життєстійкості зароджуються в дитинстві та частково формуються в підлітковому віці. Важливу роль у розвитку життєстійкості відіграють взаємини з батьками. Автором було встановлено, що позитивний вплив на формування життєстійких переконань мають відчуття значущості в житті, яке розвивається завдяки підтримці важливих дорослих, батьківська підтримка та заохочення до активності й самостійності. Негативно на розвиток життєстійкості в дитячому віці впливають стресові події (серйозні захворювання, матеріальні труднощі, розлучення батьків тощо), недостатня підтримка та відчуження від дорослих. Сформованість життєстійкості на ранніх етапах особистісного розвитку визначає формування певного стилю життя, названого «стилем Прометея». Його характерною рисою є здатність усвідомлювати та трансформувати набутий досвід. Людина, яка має звичку аналізувати власні успіхи та невдачі, яка вміє знаходити можливості для реалізації своїх мрій та бажань, усвідомлює себе господарем власного життя. Розвинена життєстійкість ініціює пошук особистих смислів у складних життєвих ситуаціях та є основою для прийняття важливих рішень. Негативний досвід сприймається такою людиною як природне явище та розглядається як можливість для навчання. Цей досвід інтегрується в загальну картину життя людини і, безсумнівно, сприймається нею як позитивний [58, с.270].

У науковій літературі термін *hardiness* широко перекладається як «життєстійкість», що розуміється як комплексна особистісна характеристика, яка відповідає за здатність індивіда протистояти тиску стресових обставин та

запобігати розвитку симптомів фізичної або психологічної дезадаптації [57, с.265-274].

У вітчизняній психології життєстійкість розглядається як вміння ефективно функціонувати попри життєві перешкоди та труднощі. Тетяна Титаренко та Тетяна Ларіна визначають життєстійкість як здатність людини зберігати баланс між адаптацією до нових вимог та прагненням до гармонійного, повноцінного життя. Вона (життєстійкість) допомагає людині пристосовуватися до складних життєвих умов, до проблем, знаходити конструктивні шляхи саморозвитку та самовдосконалення. Тетяна Титаренко вважає, що життєстійкість розвивається протягом усього життя людини. Особистість формує такі ознаки життєстійкості, як гнучкість, еластичність, відкритість до нового, готовність до змін. Активізуються адаптивні здібності, потенціал подолання, готовність до будь-яких, як приємних, так і неприємних, несподіванок. Протягом життя розвиваються такі необхідні для життєстійкості риси, як переконливість, сміливість, витримка, терплячість. Тетяна Ларіна аналізує ресурси життєстійкості, тобто те, завдяки чому людина здатна позитивно оцінювати життєві зміни та труднощі. Вчена наголошує, що одним із ресурсів життєстійкості є здатність людини оптимально оцінювати життєві негаразди. Авторка досліджує роль життєстійкості у процесі формування життєвих домагань. Вона вважає, що у структурі життєвих домагань життєстійкість особистості виступає як ресурс самоздійснення, особистісного потенціалу та його реалізації. Життєстійкість як механізм дозволяє адаптувати актуальну поведінку та встановлювати адекватну систему відносин так швидко, як цього потребує інформаційний простір особистості, що постійно змінюється. Однією з функцій життєстійкості є забезпечення рівноваги між адаптаційними можливостями (особистісними ресурсами) та структурою (змістом) життєвих домагань [32, с.24-30].

Дослідники підкреслюють, що стійкість є результатом активного перетворення обставин та створення сприятливих умов для досягнення

власних цілей, а не пасивного пристосування. Вона залежить від моральних орієнтирів та цінностей, що дозволяє виходити за межі особистих інтересів. Життєстійкість є важливим ресурсом, що перетворює проблеми на можливості, допомагає долати стреси, досягати високого рівня психічного здоров'я, формулювати позитивний життєвий проект, раціонально оцінювати ресурси та адаптуватися. Базовими компонентами життєстійкості є оптимальна смислова регуляція, адекватна самооцінка, розвинені вольові якості, високий рівень соціальної компетентності та комунікативних навичок [28, с.179].

Зарубіжні та вітчизняні психологи використовують близькі до життєстійкості поняття, такі як життєздатність та копінг-стратегії, досліджуючи особистісні характеристики, що забезпечують успішну адаптацію, зокрема «особистісний адаптаційний потенціал». Підкреслюється, що адаптація є не лише індивідною, а й особистісною властивістю, і чим вагоміша особистісна складова, тим вища ймовірність збереження працездатності та ефективності в стресових умовах. Життєздатність розглядається як стійкість до проблем у професійній діяльності, що залежить від співвідношення стресорів та особистісних ресурсів [22, с.26-64].

Важливо зазначити, що життєстійкість не є синонімом стресостійкості, емоційної стійкості чи психологічної надійності, хоча вони є її складовими. Головна функція життєстійкості полягає у знаходженні оптимальних шляхів саморозвитку в складних обставинах. Тетяна Ларіна та Тетяна Титаренко розрізняють стресостійкість, що забезпечує подолання стресу завдяки біологічним та психофізіологічним особливостям, та життєстійкість, що є вмінням ефективно існувати попри труднощі, зберігаючи баланс між адаптацією та прагненням до повноцінного життя [35, с.30]. Життєстійкість є ключовою особистісною змінною, що впливає на фізичне та психічне здоров'я, а також на успішність діяльності.

На відміну від копінг-стратегій, які можуть бути деструктивними, життєстійкість є установкою на виживання та сприяє ефективному

подоланню дистресу в напрямку особистісного зростання [36, с.157].

У сучасній психології виділяють три основні підходи до аналізу життєстійкості: як внутрішнього ресурсу, як інтегральної властивості особистості та як здатності до соціальної та психологічної адаптації на основі смислової саморегуляції.

На думку Олега Кокуна, професійна життєстійкість є особистісно-професійною властивістю, що формується протягом професійного життя та проявляється у включеності в діяльність, контролі над нею та прийнятті професійних ризиків, забезпечуючи стійкість до несприятливих обставин, запобігаючи дезадаптації та сприяючи особистісно-професійному зростанню [18, с.68-81].

Життєстійкість передбачає вибір оптимальних форм реагування на сучасні виклики та є способом виживання в екстремальних умовах. Вона може бути особистісною рисою, що визначає стиль поведінки, спрямованість на подолання труднощів та гнучкість реагування. Несформована життєстійкість призводить до неефективного подолання труднощів та пошуку шляхів втечі від проблем [14, с.158]. Дослідження показують, що високий рівень життєстійкості опосередковує вплив стресу та запобігає розвитку психіатричних симптомів, забезпечуючи збереження здоров'я фахівців, які працюють у стресових умовах [13, с.87-93]. Таким чином, життєстійкість є важливим фактором успішного протистояння стресовим та екстремальним ситуаціям, особливо в професійній сфері.

## **1.2 Копінг-стратегії як механізми психологічної адаптації особистості**

У складному та динамічному світі, де індивід постійно стикається з різноманітними викликами та стресовими ситуаціями, особливої значущості набуває здатність особистості ефективно адаптуватися до мінливих обставин. Одним із ключових механізмів, що забезпечують цю адаптивність, є копінг-стратегії. Ці свідомі та несвідомі зусилля, спрямовані на управління

стресовими ситуаціями, відіграють вирішальну роль у збереженні психологічного благополуччя та підтриманні оптимального рівня функціонування особистості [10, с.72-75].

Копінг-стратегії класифікуються на конструктивні (адаптивні) та деструктивні (дезадаптивні) способи розв'язання проблемних ситуацій. Конструктивні підходи до вирішення проблем спрямовані на активне, творче розв'язання ситуації, подолання травматичних обставин через рефлексію та переосмислення цілей у складній ситуації, що призводить до відчуття особистісного зростання, розвитку власних можливостей та зміцнення себе як суб'єкта життя. Наприклад, до конструктивних копінг-стратегій можна віднести активне планування дій, пошук соціальної підтримки, позитивне переосмислення ситуації, проблемний аналіз. У свою чергу, деструктивні копінг-стратегії можуть включати уникнення проблеми, самозвинувачення, зловживання алкоголем або іншими речовинами, емоційне відреагування без конструктивного вирішення. Деструктивні способи мають на меті лише часткове зменшення внутрішньої напруги, переважно ґрунтуються на незрілій поведінці, зокрема на прагненні уникнути відповідальності за вирішення проблеми, знеціненні або запереченні її існування, а також на вживанні алкоголю та інших формах залежної поведінки [1, с. 108-114].

Людина, здатна демонструвати конструктивну копінг-поведінку, зазвичай володіє певними особистісними якостями, що пов'язані з силою волі, внутрішнім локусом контролю, орієнтацією на дію, високим рівнем стійкості до стресу, і, головним чином, така поведінка є логічним наслідком сформованої життестійкості особистості, яка забезпечує ефективну адаптацію людини, допомагає впоратися з ситуацією, послабити або уникнути стресу, опанувати його або захистити себе від його впливу. Серед найбільш дієвих копінг-стратегій поведінки важливу роль відіграє «позитивне переосмислення», яке забезпечує здатність надавати ситуації нестандартного значення та суттєво сприяє зміні особистісного ставлення до неї [2, с.167-169].

Існує три основні підходи до розуміння психологічного змісту копінг - поведінки. Перший - диспозиційний підхід, який зосереджується на виявленні специфічних особистісних рис, що визначають вибір стратегій подолання труднощів. До цього підходу належить егоаналітична модель Зигмунда Фрейда, яка розглядає стиль копінг-поведінки як стійке особистісне утворення, що є предиктором подолання стресу [25, с. 170-173]. Другий підхід - ситуативний або динамічний, що базується на дослідженні процесу подолання стресу та вивченні конкретних стратегій у зв'язку зі змінами в певних ситуаціях. До цього підходу належить когнітивна модель Річарда Лазаруса, який вважає, що стиль подолання стресу визначається не стільки особистісними якостями індивіда, скільки самою стресовою ситуацією. Третій підхід - інтегративний. Дослідники, які його дотримуються, вважають, що на вибір копінг-стратегій впливають як особистісні, так і ситуаційні фактори [30, с. 155-161]. Інтегративний підхід підкреслює, що вибір конкретної копінг-стратегії є результатом складної взаємодії між відносно стійкими особистісними диспозиціями індивіда (наприклад, рівнем оптимізму, самооцінкою, локусом контролю) та специфічними характеристиками стресової ситуації (наприклад, її контрольованістю, тривалістю, рівнем загрози). Таким чином, одна й та сама людина може використовувати різні копінг-стратегії залежно від контексту та особливостей конкретної проблеми.

Окрім Річарда Лазаруса та Сьюзен Фолкман, вагомий внесок у розуміння копінг-стратегій зробив Сеймур Епштейн зі своєю теорією когнітивно-експериментального самопізнання (Cognitive-Experiential SelfTheory, CEST). Згідно з цією теорією, люди обробляють інформацію та реагують на стрес двома фундаментально різними способами: раціонально (аналітично та усвідомлено) та емпірично (інтуїтивно, емоційно та на основі минулого досвіду) [52, с. 189-206]. У контексті копінгу, Епштейн підкреслював, що вибір стратегії залежить від того, яка з цих систем є більш домінуючою в конкретній ситуації та в конкретної людини. Наприклад, людина з сильно

розвиненою раціональною системою може частіше використовувати проблемно-орієнтовані стратегії, тоді як особа з домінуючою емпіричною системою може віддавати перевагу емоційно-орієнтованим підходам.

Психологічний захист часто розглядається як близьке поняття до копінг-поведінки, що зумовлює певні труднощі у їх розмежуванні. Однак, ключовою відмінністю є те, що для психологічного захисту характерна тенденція до відмови від активного вирішення проблеми, від конкретних дій для збереження емоційного комфорту. Натомість, копінг-поведінка характеризується спрямованістю на прояв конструктивної активності, яка допомагає пройти через труднощі та пережити складні життєві події. Захисні механізми спрямовані переважно на усунення амбівалентності почуттів, запобігання небажаних відчуттів та емоцій, і головне - на зменшення тривоги та напруженості. Проте, максимальна ефективність захисних механізмів одночасно є мінімальним рівнем можливостей копінг-поведінки [50, с.466-475]. Згідно з позицією Річарда Лазаруса, копінг-поведінка, на відміну від захисних механізмів, характеризується орієнтацією на майбутнє, а не на сьогоднішнє, розробкою та застосуванням соціально прийнятних способів адаптивної поведінки, а не на внутрішнє відчуття благополуччя суб'єкта [52, с. 189-206].

Копінг розуміється як застосування особистістю когнітивних та поведінкових стратегій з метою управління вимогами ситуації або зменшення негативних емоцій та конфліктів, що виникають внаслідок стресу. Отже, копінг-поведінку можна охарактеризувати як усвідомлену, контрольовану, адекватну та спрямовану на ефективне розв'язання стресової ситуації.

Дослідники виділяють стратегії подолання, орієнтовані на проблему, сфокусовані на емоціях, а також подолання, центроване на смислах [49, с. 163-272]. Копінг, націлений на проблему, передбачає активну взаємодію зі стресором та пошук шляхів його усунення, тоді як копінг, сфокусований на емоціях, включає регулювання емоційних реакцій, пов'язаних зі стресовою подією. Копінг, орієнтований на смисли, полягає у пошуку позитивного

значення в контексті життєвої діяльності. Копінг, орієнтований на смисли, передбачає не лише пошук позитивних аспектів, а й переосмислення втрат, знаходження уроків у негативному досвіді, формування нових цінностей та цілей, що допомагає людині прийняти незворотні обставини та продовжувати жити повноцінним життям, незважаючи на труднощі. Ендлер і Паркер запропонували основні стилі копінгу: проблемно-орієнтований (активні дії для вирішення проблеми) та емоційно-орієнтований (зосередження на власних емоційних переживаннях), а також орієнтацію на уникнення (виконання відволікаючих завдань або пошук соціальних контактів) [48, с.687-695].

Вибір копінг-стратегій залежить від різноманітних факторів, таких як вік та стать індивіда, його особистісні характеристики та природа стресової ситуації. У багатьох наукових дослідженнях копінг розглядається через призму дихотомії диспозиційних (особистісних) та ситуативних стратегій або стилів. Існують також інші дихотомічні моделі копінгу, зокрема стратегії залучення або уникнення, активний або пасивний копінг, проактивний або реактивний, соціальний або індивідуальний [31, с. 80-87]. Однак, попри їхню поширеність, дихотомічні моделі копінгу часто піддаються критиці за надмірне спрощення. Натомість, стверджується, що подолання є багатограним конструктом, і проста дихотомія не може адекватно пояснити складність процесу копінгу [10, с.72-75]. Модель К. Карвера та співавторів відображає розуміння стратегій подолання як поєднання, з одного боку, певних стійких копінгових тенденцій (диспозиційний копінг), а з іншого боку, методів, які застосовуються в конкретній стресовій ситуації (ситуаційний копінг). Таким чином, копінг-стратегії розглядаються як результат взаємодії особистісних характеристик та особливостей ситуації. При цьому різні типи копінг-стратегій можуть мати різний вплив на людину залежно від характеру стресора та індивідуальних відмінностей. Зокрема, стратегії подолання, орієнтовані на проблему, можуть бути більш ефективними для управління гострими стресовими факторами, тоді як

стратегії, сфокусовані на емоціях, - для управління хронічними стресовими факторами або ситуаціями, в яких особа має обмежений контроль [61, с.1739].

Відомий західний дослідник Роберт Шварцер розробив модель ресурсів подолання стресу. Він наголошував на важливості не лише копінг-стратегій як таких, але й на наявності у людини різноманітних ресурсів, які вона може мобілізувати для боротьби зі стресом. До цих ресурсів належать особистісні (наприклад, самооцінка, оптимізм, почуття контролю), соціальні (наприклад, соціальна підтримка) та матеріальні (наприклад, фінансові можливості). Шварцер стверджував, що ефективне подолання стресу залежить від взаємодії між вимогами ситуації та наявними ресурсами людини, включаючи її копінг-стратегії.

Також варто згадати про внесок Чарльза Карвера та його колег, які розробили інвентар COPE. Їхня робота була спрямована на створення багатовимірного інструменту для оцінки різних копінг-стратегій, які люди використовують у відповідь на стрес. COPE включає широкий спектр стратегій, від активних спроб вирішення проблеми до стратегій уникнення та емоційної регуляції. Карвер підкреслював, що ефективність тієї чи іншої стратегії залежить від специфіки стресора та індивідуальних особливостей особистості [54, с.1-11].

Копінг-поведінка - це зовнішній прояв свідомого застосування особистістю певних засобів для подолання емоційного стресу та пристосування до вимог ситуації. Вона відображає сформовану здатність індивіда використовувати різноманітні стратегії для ефективного управління стресовими обставинами.

Формування копінгу є динамічним процесом, що розгортається протягом усього життя. В ранньому онтогенезі засвоєння елементарних поведінкових реакцій, спрямованих на виживання, таких як спроби самозбереження, захисту або витривалості, закладає підґрунтя для майбутніх копінг-механізмів. Активний розвиток стилю копінг-поведінки припадає на підлітковий та юнацький вік, де важливу роль відіграє взаємодія з батьками

та однолітками, що сприяє розширенню поведінкового репертуару. У дорослому віці цей процес пов'язаний зі збагаченням наявних засобів подолання, підвищенням їхньої гнучкості та складності застосування. Позитивна динаміка копінг-поведінки характеризується зростанням використання продуктивних стратегій, орієнтованих на активні дії та розв'язання проблем, і зменшенням непродуктивних, деструктивних форм поведінки [36, с.215-230].

Абрахам Маслоу, автор терміну "копінг-поведінка", визначав її як поведінку, спрямовану на адаптацію до обставин та передбачає наявність сформованих умінь використовувати певні засоби для управління емоційним стресом. Він підкреслював, що вибір активних дій підвищує ймовірність усунення впливу стресорів на особистість, а ефективність цих умінь залежить від копінг-ресурсів особистості, до яких належать Я-концепція, локус контролю, емпатія та умови оточуючого середовища [25, с.170-173].

Річард Лазарус та Сьюзен Фолкман пропонують дещо іншу перспективу, розглядаючи копінг-поведінку як сукупність гнучких, динамічних поведінкових та когнітивних зусиль, за допомогою яких індивід може використовувати як захисні стратегії, так і стратегії вирішення проблеми шляхом зміни взаємодії між особистістю та оточенням. Їхня мета полягає у подоланні важких, напружених ситуацій, що перевищують наявні ресурси [56, с.335]. На думку цих авторів, копінг-поведінка може реалізовуватися як через усвідомлені копінг-стратегії, так і через менш усвідомлені стратегії психологічного захисту, що певною мірою суперечить визначенням інших дослідників, які акцентують увагу на свідомому характері копінг-поведінки [55, с.1-21].

Важливою характеристикою ефективної адаптації є гнучкість у застосуванні копінг-стратегій. Здатність людини усвідомлено змінювати свій копінг-репертуар, комбінувати різні стратегії залежно від етапу розвитку стресової ситуації та власних ресурсів, є ключовим фактором успішного подолання труднощів та збереження психологічного благополуччя.

Таким чином, копінг-поведінка є складним та багатогранним феноменом, що відображає активні зусилля особистості, спрямовані на адаптацію до стресових обставин. Вона формується протягом життя, залежить від особистісних ресурсів та характеристик ситуації, і проявляється у виборі та застосуванні різноманітних стратегій подолання. Більшість дослідників сходяться на думці, що копінг-поведінка є переважно усвідомленим процесом, спрямованим на ефективне управління стресом [4, с.17-20].

### **1.3. Особливості становлення професійної життєстійкості та копінг-поведінки у студентському віці**

Повномасштабне вторгнення на територію України стало потужним каталізатором змін у свідомості та психологічному стані українців, спричинивши глибокі життєві кризи та складні емоційні переживання. Ці події суттєво вплинули на психологічне та економічне благополуччя громадян, а також на їхнє загальне самопочуття. Загалом, умови сучасного життя нерідко чинять деструктивний вплив на психіку людини, знижуючи її здатність стійко долати життєві труднощі та адаптуватися до змін. Несприятливі обставини стають серйозним випробуванням для багатьох, призводячи до різноманітних психологічних деформацій. Особливо вразливою до таких негативних впливів є молодь, адже саме юнацький вік є періодом значних життєвих випробувань, коли суспільство висуває вимоги бути активними, соціально сміливими та водночас емоційно врівноваженими особистостями [3, с.24-26].

Екстремальний характер сьогодення також негативно позначається на фізичному здоров'ї студентів. У таких умовах молоді люди повинні демонструвати високий рівень адаптивності, здатність швидко реагувати на зміни в житті та оперативно приймати рішення. Важливим стає вміння знаходити шляхи реалізації зовнішніх ресурсів та мобілізації внутрішнього потенціалу життєстійкості. Отже, в цей складний період, особливо в умовах воєнних дій, підтримка та розвиток власної життєстійкості є не лише

особистою потребою, але й важливим фактором для досягнення спільного успіху країни та українського суспільства [5, с.319-329].

Незважаючи на навчальні труднощі, повномасштабна війна стала додатковим серйозним викликом для студентів, що вимагає від них особливої стійкості. Саме молодь є рушійною силою, здатною долати складні обставини, що постали перед українським народом. Історія України має чимало прикладів активної громадянської позиції студентів, які відігравали важливу роль у ключових подіях. Не варто забувати й про тих студентів, які сьогодні боронять країну в лавах Збройних Сил України, часто не полишаючи навчання [3, с.24-26].

Студентська життєстійкість не є статичною особистісною характеристикою; її рівень може змінюватися залежно від типу стресу, його контексту та соціально-психологічних умов життя. У сучасному світі студенти часто не мають чіткої загальної моделі власного життєвого шляху, їм може бракувати практичних навичок, а вміння саморегуляції поведінки та організації власної життєдіяльності можуть бути недостатньо розвиненими [18, с.68-81].

Проблема пошуку сенсу життя є актуальною для людей будь-якого віку, проте в юності, яка знаменує початок студентського життя, відбувається важлива трансформація мотивації, усвідомлення життєвих сенсів та цілей. Саме в цей період формуються позитивні життєві установки, переконання та цінності [23, с.1-4].

Як зазначалося раніше, період студентства є особливо сприятливим для формування життєстійкості особистості [26, с. 166-168]. Розвинена життєстійкість сприяє покращенню фізичного та психічного здоров'я молоді, допомагаючи їм успішно долати кризові ситуації та реалізовувати свій потенціал у різних сферах життя. Студенти з високим рівнем життєстійкості демонструють легкість в адаптації до викликів та стійкість у протистоянні труднощам.

Серед ключових аспектів прояву життєстійкості у студентів можна

виділити наступні:

- Академічна відповідальність: Студенти демонструють життєстійкість у навчанні, виявляючи здатність концентруватися на важливих завданнях, дотримуватися розкладу та виконувати вимоги навчальних програм.

- Емоційна стійкість: Молодь навчається справлятися зі стресом, депресивними станами та іншими емоційними труднощами, зберігаючи психологічне здоров'я та продовжуючи особистісний розвиток.

- Соціальна адаптивність: Студенти здатні пристосовуватися до різноманітних соціальних середовищ, ефективно взаємодіяти з різними людьми та конструктивно розв'язувати конфлікти.

- Творчість та інноваційність: Молоді люди виявляють здатність до креативного мислення та пошуку нестандартних рішень у складних ситуаціях.

- Гнучкість у навчанні та кар'єрному розвитку: Студенти демонструють готовність до безперервного навчання та саморозвитку, відкритість до нових ідей та можливостей для професійного зростання.

- Стійкість до викликів: Сучасні студенти показують вміння долати невдачі, перешкоди та труднощі на шляху до своїх цілей, не здаючись при перших же складнощах.

Ці аспекти життєстійкості не лише сприяють успішному навчанню, але й забезпечують загальний гармонійний розвиток та досягнення особистих і професійних цілей студентів у майбутньому [29, с.57-60].

Важливим є психологічний супровід особистісного зростання та самореалізації студентів через розвиток якостей життєстійкості та пов'язаних з ними переконань, особливо тих, що стосуються установок "залученості" та "контролю", а також поглиблення взаємозв'язку між усіма складовими життєстійкості [33, с.260-280].

Професійна життєстійкість розглядається як інтегральна особистісна

властивість, що забезпечує здатність студента ефективно функціонувати у професійно значущих ситуаціях, зберігаючи емоційне благополуччя, мотивацію до самореалізації та цілеспрямованість у навчанні.

Процес формування професійної життєстійкості не є одномоментним, він розгортається поступово, у взаємодії зі змістом освітньої діяльності, соціальним середовищем, власним досвідом особистості та її ставленням до викликів. Починаючи навчання у вищому навчальному закладі, студенти потрапляють у нове середовище, де зіштовхуються з підвищеними вимогами, необхідністю самостійного прийняття рішень, відповідальністю за особисту та академічну траєкторію. На цьому етапі починається становлення таких якостей, як емоційна витривалість, дисципліна, а також первинне усвідомлення себе як майбутнього фахівця. Поступово, з набуттям досвіду у навчанні, проходженням практики, участю в дослідницьких, волонтерських або проєктних ініціативах, формується відчуття професійної ідентичності, розширюється репертуар адаптивних стратегій подолання труднощів. Студенти вчаться приймати відповідальність за власні досягнення, критично осмислювати невдачі та трансформувати їх у досвід.

Професійна життєстійкість передбачає наявність певної системи переконань, які дозволяють особистості зберігати внутрішню цілісність та здатність до конструктивної дії в умовах невизначеності. Такі студенти, як правило, мають відчуття контролю над подіями у своєму житті, вірять у власний вплив на результат діяльності, не уникають труднощів, а навпаки — сприймають їх як виклики, що можуть сприяти особистісному зростанню. Не менш важливою складовою є залученість — щире зацікавлення навчанням, прагнення бути активним учасником освітнього та професійного процесу, а не пасивним споживачем знань. Прийняття викликів виявляється у відкритості до змін, готовності адаптуватися до нових вимог, переосмислювати професійні пріоритети та вчитися на помилках.

Формування професійної життєстійкості також значною мірою залежить від підтримки з боку соціального середовища. Позитивний вплив мають

конструктивні стосунки з викладачами, наявність зворотного зв'язку, академічне наставництво, участь у командній діяльності, атмосфера довіри в групі. Натомість ізоляція, відсутність підтримки, надмірний тиск або відчуження можуть знижувати рівень життєстійкості, посилюючи тривожність, невпевненість, професійну апатію.

В умовах соціальної нестабільності, зокрема під час повномасштабної війни в Україні, професійна життєстійкість студентів набуває нового значення. Вона стає не лише засобом індивідуального психологічного захисту, але й фактором збереження професійної мотивації в умовах невизначеного майбутнього. Студенти з високим рівнем життєстійкості здатні зберігати орієнтацію на розвиток, ефективно використовують внутрішні ресурси, підтримують віру в соціальну значущість своєї майбутньої професії. Це особливо важливо в контексті підготовки фахівців, які будуть діяти в умовах відбудови країни.

Формування копінг-стратегій у студентській молоді є продовженням процесів, що розпочинаються в дитинстві та підлітковому віці. Однак, в студентські роки ці стратегії зазнають якісних змін та стають більш зрілими та диференційованими:

- Ранній студентський вік (17-19 років): На цьому етапі студенти часто використовують копінг-стратегії, які були характерні для підліткового віку.

Це може включати емоційно-орієнтовані стратегії, такі як уникнення, дистанціювання, пошук соціальної підтримки переважно серед однолітків та емоційне реагування. Проблемно-орієнтовані стратегії можуть бути менш розвиненими через недостатній життєвий досвід та навички самостійного вирішення проблем.

- Середній студентський вік (20-22 роки): З накопиченням досвіду навчання та самостійного життя, студенти починають активніше використовувати проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, такі як активне

вирішення проблем, планування, пошук інформації та прийняття рішень. Зростає усвідомленість власних емоційних станів та розвивається здатність до самоконтролю. Соціальна підтримка стає більш зрілою та може включати звернення за допомогою до викладачів, психологів або інших фахівців.

- Пізній студентський вік (23 роки та старші): На цьому етапі копінг-репертуар студентів є найбільш широким та гнучким. Вони здатні більш ефективно оцінювати стресові ситуації та вибирати найбільш адекватні стратегії залежно від контексту. Зростає використання копіngu, орієнтованого на смисли, що передбачає пошук позитивного значення у складних життєвих обставинах. Студенти стають більш автономними у вирішенні проблем та мають краще розвинені навички саморегуляції [34, с.284-288].

Вибір та ефективність копінг-стратегій у студентів визначається низкою індивідуальних та ситуаційних факторів. Навчальне навантаження, іспити, академічна успішність є потужними джерелами стресу для студентів. У відповідь на ці стресори студенти можуть використовувати такі стратегії, як ретельна підготовка, звернення за допомогою до викладачів чи одногрупників (проблемно-орієнтований копінг), а також стратегії зниження емоційної напруги, такі як відволікання, релаксація або пошук емоційної підтримки [39, с.267-273].

Адаптація до нового соціального середовища, міжособистісні стосунки з однолітками та викладачами, соціальна ізоляція можуть викликати стрес. Копінг-стратегії в цьому випадку можуть включати налагодження нових контактів, звернення за соціальною підтримкою, конструктивне розв'язання конфліктів або тимчасове дистанціювання.

Матеріальні труднощі є значним джерелом стресу для багатьох студентів. Копінг-стратегії можуть включати пошук додаткового заробітку, економне витрачання коштів або звернення за фінансовою допомогою. Життєстійкість, самооцінка, локус контролю, емоційний інтелект, соціальні навички є важливими ресурсами, що впливають на вибір та ефективність копінг-стратегій. Студенти з високим рівнем життєстійкості, як правило,

використовують більш адаптивні проблемно-орієнтовані стратегії [23, с.1-4].

Дослідження показують певні гендерні відмінності у виборі копінг-стратегій. Наприклад, жінки частіше звертаються за соціальною підтримкою та використовують емоційно-орієнтовані стратегії, тоді як чоловіки можуть частіше застосовувати проблемно-орієнтовані стратегії або стратегії уникнення. Культурні особливості: Культурні норми та цінності також можуть впливати на те, які копінг-стратегії вважаються прийнятними та ефективними. Вплив екстремальних ситуацій: Події, такі як пандемія COVID-19 або воєнні дії, можуть суттєво впливати на спектр та інтенсивність використання копінг-стратегій у студентів, зумовлюючи зростання використання стратегій, спрямованих на регуляцію емоцій, пошук соціальної підтримки та адаптацію до нових реалій [3, с.24-26].

Результати численних досліджень свідчать про те, що серед студентської молоді найбільш часто використовуються такі копінг-стратегії:

- Пошук соціальної підтримки: Звернення за порадою, допомогою, емоційною підтримкою до друзів, родини, викладачів або психологів.
- Позитивне переосмислення: Спроба побачити позитивні аспекти у стресовій ситуації або знайти в ній новий сенс.
- Активне вирішення проблем: Спрямування зусиль на безпосереднє усунення джерела стресу або зміну ситуації.
- Планування: Розробка стратегій дій для подолання стресової ситуації.
- Самоконтроль: Спроба контролювати свої емоції та поведінку у стресовій ситуації.
- Уникнення: Спроба відволіктися від стресової ситуації або уникнути її.
- Дистанціювання: Когнітивні спроби відсторонитися від стресової ситуації та зменшити її значущість [10, с.72-75].

Важливо зазначити, що ефективність кожної копінг-стратегії залежить від конкретної ситуації та індивідуальних особливостей особистості. Гнучке та ситуативно-адекватне використання різноманітних копінг-стратегій є

ознакою психологічної зрілості та сприяє успішній адаптації студентів до викликів студентського життя та подальшого особистісного і професійного розвитку. Розуміння особливостей розвитку та застосування копінг-стратегій у студентському віці є важливим для розробки ефективних програм психологічної підтримки та допомоги студентам у подоланні стресових ситуацій [13, с. 87-93].

Розвинена життестійкість відіграє ключову роль у формуванні ефективних копінг-стратегій у студентської молоді. Особистості з високим рівнем життестійкості, характеризуючись залученістю, контролем та прийняттям ризику, демонструють більшу схильність до використання проблемно-орієнтованих та адаптивних копінг-механізмів. Вони сприймають стресові ситуації як виклики для зростання, вірять у власну здатність впливати на обставини та активно залучаються до пошуку конструктивних рішень, що сприяє успішній психологічній адаптації в складний період студентського життя [18, с.68-81].

### **Висновки до розділу 1**

Ключову роль у розвитку поняття життестійкості відіграє запровадження терміну "hardiness" Сьюзен Кобейса та Сальваторе Мадді, які визначили його як стійкий комплекс установок та навичок, що дозволяє ефективно справлятися з труднощами, перетворюючи їх на можливості для зростання. Автори виокремили три основні компоненти hardiness: залученість, контроль та прийняття ризику, високий рівень яких сприяє зниженню впливу стресу.

Мадді також виділив п'ять ключових механізмів, через які життестійкість проявляє захисний вплив на здоров'я та ефективність діяльності: життестійкі переконання, мотивація до самовдосконалення, посилення імунної відповіді, зростання відповідальності за здоров'я та пошук соціальної підтримки.

Мотиваційна природа життестійкості включає психологічний (відкритість, ставлення до світу) та діяльнісний (активність у досягненні цілей) аспекти. Розглянуто фактори формування життестійкості в дитинстві,

де важливу роль відіграють позитивні взаємини з батьками та підтримка самостійності.

У вітчизняній психології життєстійкість розглядається як вміння ефективно функціонувати попри труднощі, зберігаючи баланс між адаптацією та прагненням до повноцінного життя (Титаренко, Ларіна). Наголошується на таких її компонентах, як гнучкість, відкритість до нового, готовність до змін, а також на її ролі як ресурсу самоздійснення.

Професійна життєстійкість розглядається як інтегральна особистісна властивість, що забезпечує здатність студента ефективно функціонувати у професійно значущих ситуаціях, зберігаючи емоційне благополуччя, мотивацію до самореалізації та цілеспрямованість у навчанні.

Копінг-стратегії діляться на конструктивні (адаптивні), що сприяють особистісному зростанню через активне розв'язання проблем, та деструктивні (дезадаптивні), спрямовані на тимчасове зниження напруги через незрілу поведінку.

Існують три основні теоретичні підходи до вивчення копінгу: диспозиційний, що акцентує на стійких особистісних рисах; ситуативний, який підкреслює вплив конкретної стресової ситуації; та інтегративний, що враховує взаємодію особистісних та ситуативних факторів.

Копінг характеризується активною спрямованістю на подолання труднощів та орієнтацією на майбутнє, на відміну від захисних механізмів, що спрямовані на уникнення проблеми та збереження емоційного комфорту в моменті.

Вчені виділяють основні типи копінг-стратегій, запропоновані різними дослідниками: орієнтовані на проблему, сфокусовані на емоціях та центровані на смислах; проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та орієнтовані на уникнення.

Студентство є важливим етапом для формування життєстійкості, яка допомагає молоді адаптуватися до стресів навчання, соціального життя та особистісних викликів. Розвинена життєстійкість проявляється в академічній

відповідальності, емоційній стійкості, соціальній адаптивності, творчості, гнучкості та стійкості до викликів.

Копінг-стратегії у студентів стають більш зрілими та диференційованими з віком. Вибір копіngu залежить від академічних, соціальних, фінансових та особистісних факторів, а також статевих та культурних відмінностей. Найпоширенішими стратегіями є пошук соціальної підтримки, позитивне переосмислення та активне вирішення проблем.

Високий рівень життєстійкості сприяє використанню адаптивних копінг-механізмів, що є важливим для успішної психологічної адаптації студентів у складних умовах.

## РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У СТУДЕНТСЬКІЙ МОЛОДІ

### 2.1 Методика емпіричного дослідження та її обґрунтування

З метою вивчення зв'язку професійної життєстійкості з вибором копінг-стратегій у студентській молоді нами була розроблена концептуальна модель дослідження:



Рис.2.1 Концептуальна модель дослідження

Концептуальна модель даного дослідження базується на розумінні професійної життєстійкості як інтегральної якості особистості, що є ключовим ресурсом для успішної адаптації та функціонування в умовах професійного стресу та невизначеності. Життєстійкість формується та розвивається під впливом ряду взаємопов'язаних психологічних феноменів.

Насамперед, фундаментом для професійної життєстійкості слугує резильєнтність - загальна, ширша здатність особистості успішно долати значні стресори, відновлюватися після труднощів та зростати через випробування. Резильєнтність забезпечує базову психологічну стійкість, яка є необхідною передумовою для розвитку стійкості у специфічному

професійному контексті.

Своєю чергою, резильєнтність значною мірою залежить від адаптивності особистості - її гнучкої здатності пристосовуватися до мінливих умов середовища та ефективно функціонувати в нових і складних ситуаціях. Високий рівень адаптивності дозволяє індивіду ефективніше реагувати на виклики, що безпосередньо посилює його загальну життєстійкість.

Основою для розвитку адаптивності є ефективне використання копінг-стратегій - індивідуальних способів подолання стресових ситуацій та життєвих труднощів. Копінг-стратегії, що є найфундаментальнішим рівнем у цій моделі, прямо впливають на те, наскільки успішно індивід пристосовується до стресу. Вони поділяються на:

Продуктивні копінг-стратегії, які сприяють ефективному подоланню труднощів, та непродуктивні копінг-стратегії, які перешкоджають адаптації та гальмують формування професійної життєстійкості.

Копінг-стратегії та адаптивність є тими психологічними утвореннями, які закладаються і активно формуються на відносно ранніх етапах розвитку особистості - в дитинстві та підлітковому віці. Вони є результатом взаємодії з оточенням, виховання та першого досвіду подолання життєвих труднощів, і продовжують розвиватися протягом усього життя.

Резильєнтність, хоча і має свої передумови в ранньому досвіді, значно зміцнюється та набуває своїх форм у період юнацтва та дорослості, через накопичення досвіду подолання різноманітних життєвих викликів.

Професійна життєстійкість є найбільш "пізнім" утворенням у цій ієрархії, активно формуючись у пізньому юнацькому віці та молодості. Саме в цей період, під час здобуття професійної освіти та початку трудової діяльності, особистість стикається зі специфічними професійними стресами та вимогами, що сприяє кристалізації та розвитку цієї інтегральної якості.

Таким чином, модель показує, що професійна життєстійкість не виникає ізольовано, а є кінцевим результатом ієрархічної взаємодії більш базових

психологічних механізмів, таких як копінг-стратегії, адаптивність та резильєнтність, які розвиваються протягом життя особистості.

З метою вивчення зв'язку життєстійкості з вибором копінг-стратегій у студентської молоді, було підібрано відповідні методи дослідження. Для дослідження життєстійкості особистості було обрано Шкалу резильєнтності Коннора-Девідсона-10. Для діагностики професійної життєстійкості у студентів було застосовано Опитувальник професійної життєстійкості О. Кокуна. Для дослідження самооцінки адаптивності студента було обрано методику «Самооцінка адаптивності студента» (модифікований Л.Г.Подольак, В.І.Юрченко варіант методики С.І. Болтівця). Для вивчення копінг-стратегій у студентів було застосовано опитувальник Brief-COPE, ситуаційна версія (Carver et al., 1997; Яблонська та ін., 2023).

Для діагностики резильєнтності було обрано спрощену версію шкали резильєнтності Коннора-Девідсона. Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) є скороченою та зручнішою у використанні версією оригінальної 25-пунктової шкали, розробленої Campbell-Sills та Stein у 2007 році. Ця методика спрямована на оцінку рівня особистісної стійкості, здатності людини успішно долати труднощі та адаптуватися до стресових життєвих обставин. CD-RISC-10 включає 10 тверджень, кожне з яких відображає певний аспект резильєнтності, такий як здатність адаптуватися до змін, долати перешкоди, зберігати зосередженість під тиском, відновлюватися після негараздів, вірити у власні сили тощо. Респондентам пропонується оцінити, наскільки кожне твердження є правдивим щодо них, використовуючи п'ятибальну шкалу Лайкерта (від 0 - "повністю невірно" до 4 - "вірно майже у всіх випадках"). Загальний бал, що варіюється від 0 до 40, відображає загальний рівень резильєнтності: вищі бали свідчать про більшу стійкість особистості.

Опитувальник професійної життєстійкості О. Кокуна (2021-б) є інструментом, розробленим для діагностики рівня професійної життєстійкості особистості, тобто її здатності ефективно протистояти з

стресам та несприятливим обставинам у професійній діяльності, зберігати працездатність та сприяти професійному зростанню. Опитувальник містить 24 запитання, що дозволяють оцінити не лише загальний рівень професійної життєстійкості, але й рівень вираженості трьох її основних складових: контроль (віра в можливість впливати на результати своєї професійної діяльності), включеність (зацікавленість у роботі та сприйняття її як важливої частини життя), прийняття виклику (готовність до змін та сприйняття нових завдань як можливостей для розвитку). Крім того, опитувальник дає змогу оцінити чотири компоненти професійної життєстійкості: емоційний (здатність керувати своїми емоціями у професійній сфері), мотиваційний (рівень професійної мотивації та наполегливості), соціальний (вміння підтримувати позитивні стосунки з колегами та отримувати соціальну підтримку), власне професійний (усвідомлення власної компетентності та віра у свій професійний потенціал). Відповіді на запитання ОПЖ здійснюються за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від 0 - "ні" до 4 - "так").

Методика "Самооцінка адаптивності студента" у модифікації Л.Г.Подольак та В.І.Юрченко, яка є адаптованим варіантом методики С.І. Болтівця, спрямована на визначення рівня самооцінки адаптаційних здібностей студентів. Суть методики полягає в тому, що студентам пропонується ряд тверджень, що описують різні аспекти їхньої поведінки та відчуттів у процесі адаптації до нових умов, найчастіше до навчання у вищому навчальному закладі. Метою використання цієї методики є отримання інформації про те, як самі студенти оцінюють свою здатність пристосовуватися до нових навчальних, соціальних та побутових умов, виявляти можливі труднощі в адаптаційному процесі та в подальшому використовувати ці дані для надання необхідної психологічної підтримки або корекції.

Опитувальник Brief COPE, розроблений К. Карвером у 1997 році та адаптований для української аудиторії Т. Яблонською та співавторами у 2023 році, є скороченою версією оригінального інструменту COPE (Carver et al.,

1989). Оригінальний COPE містить 60 пунктів, об'єднаних у 15 стратегій копіngu, і може застосовуватися для оцінки як типових способів подолання стресу (диспозиційна версія), так і конкретних дій, що вживалися в певній стресовій ситуації (ситуаційні версії). Brief COPE є компактнішим інструментом, що включає 28 запитань. Респондентам пропонується оцінити, наскільки вони використовували кожен із зазначених стратегій у конкретній стресовій ситуації або як вони зазвичай поведуться у стресових ситуаціях, за 4-бальною шкалою. Методика Brief COPE спрямована на діагностику 14 підшкал копіng-стратегій: активне подолання, планування, позитивний рефреймінг, прийняття, гумор, звернення до релігії, використання емоційної підтримки, використання інструментальної підтримки, самовідволікання, заперечення, вираження емоцій, вживання психоактивних речовин, поведінкове розмежування та самозвинувачення. Ці 14 підшкал можуть бути згруповані у три виміри вищого порядку: подолання, орієнтоване на проблему; подолання, орієнтоване на емоції; та уникання подолання. Ситуаційна версія опитувальника Brief COPE (Carver et al., 1997; Яблонська та ін., 2023), зокрема, використовується для того, щоб з'ясувати, які конкретні копіng-стратегії індивід застосовував у відповідь на певну, чітко визначену стресову подію або протягом певного періоду часу, що передувало опитуванню. Метою її застосування є отримання інформації про фактичну поведінку та когнітивні зусилля, спрямовані на подолання конкретного стресора.

Нижче наведена операціональна модель дослідження:

*Таблиця 2.1 Операціональна модель дослідження*

Явище, що досліджується	Методика дослідження	Шкали
Резильєнтність	Шкала життєстійкості CD-RISC-10 (Connor-Davidson Resilience Scale - 10 items) (Campbell-Sills & Stein, 2007; Школіна та ін.,	Загальний показник резильєнтності

	2020)	
Копінг-стратегії	Опитувальник Brief-COPE, ситуаційна версія (Carver et al., 1997; адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023)	Індивідуальні шкали: Активне подолання, Використання інформаційної підтримки, Позитивний рефреймінг, Планування, Емоційна підтримка, Вираження емоцій, Гумор, Прийняття, Релігія, Самозвинувачення, Самовідволікання, Відмова, Вживання психоактивних речовин, Поведінкове розмежування. Узагальнені шкали: Копінг, фокусований на проблемі (продуктивний); Копінг, фокусований на емоціях; Унікаючий копінг (непродуктивний).
Професійна життєстійкість	Опитувальник професійної життєстійкості (Кокун, 2021-б)	Загальний рівень професійної життєстійкості; Рівень професійної включеності; Рівень професійного контролю; Рівень професійного прийняття ризику; Рівень емоційного компоненту професійної життєстійкості; Рівень мотиваційного компоненту професійної життєстійкості; Рівень соціального компоненту професійної життєстійкості; Рівень професійного компоненту професійної життєстійкості
Адаптивність	Методика «Самооцінка адаптивності студента» (Модифікований Л.Г. Подоляк, В.І. Юрченко варіант методики С.І. Болтівця)	Загальний рівень адаптивності

## 2.2 Процедура дослідження та опис вибірки

З метою визначення зв'язку життєстійкості з вибором копінг-стратегій у студентської молоді було проведено емпіричне дослідження, яке проводилося у формі онлайн-опитування за допомогою Google-форми та тривало впродовж

квітня 2024 року. Учасники були попереджені про анонімність та конфіденційність результатів. Кожен респондент мав достатню кількість часу для спокійного проходження методик. В опитуванні взяло участь 62 респондентів віком від 18 до 24 років. З них 42 жінки та 20 чоловіків. Усі респонденти є студентами вищих навчальних закладів.

## **Висновки до розділу 2**

У даному розділі наукової роботи було здійснено підбір та опис методик, який відповідає меті дослідження. Окрім того, було описано особливості групи досліджуваних.

З метою вивчення зв'язку життєстійкості з вибором копінг-стратегій у студентської молоді, було підібрано відповідні методи дослідження. Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 була обрана для оцінки загального рівня особистісної стійкості студентів. Опитувальник професійної життєстійкості О. Кокуна застосовувався для діагностики здатності студентів протистояти стресам у навчальній та майбутній професійній діяльності. Методика «Самооцінка адаптивності студента» (модифікований варіант С.І. Болтівця) використовувалася для виявлення суб'єктивної оцінки студентами власної здатності пристосовуватися до нових умов навчання. Для дослідження конкретних способів подолання стресових ситуацій студентами було використано опитувальник Brief-COPE, ситуаційна версія.

Складова методики Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 призначена для вивчення рівня особистісної стійкості та здатності студентів відновлюватися після стресових подій.

Методика діагностики Опитувальник професійної життєстійкості О. Кокуна дозволяє проаналізувати здатність студентів протистояти професійним стресам та їхню готовність до майбутньої професійної діяльності.

Складова методики «Самооцінка адаптивності студента» (модифікований варіант С.І. Болтівця) призначена для виявлення суб'єктивної оцінки

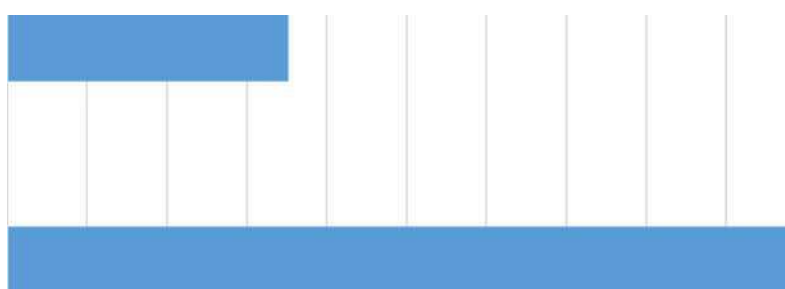
студентами власного рівня пристосування до нових умов навчання та соціального середовища.

Методика діагностики опитувальник Brief-COPE, ситуаційна версія дозволяє проаналізувати конкретні копінг-стратегії, які студенти використовують для подолання певних стресових ситуацій.

## РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

### 3.1 Аналіз результатів емпіричного дослідження за методиками

За даними тестів Шапіро-Уїлка (Shapiro-Wilk  $W$  та Shapiro-Wilk  $p$ ), для більшості шкал показник  $p$  є меншим за 0.05 (наприклад, для "Рівень резильєнтності"  $p < .001$ , "Активне подолання"  $p = 0.003$ , "Вираження емоцій"  $p = 0.003$ , "Прийняття"  $p < .001$ , "Релігія"  $p < .001$ , "Гумор"  $p = 0.001$ , "Самовідволікання"  $p = 0.001$ , "Відмова"  $p = 0.006$ , "Вживання психоактивних речовин"  $p < .001$ , "Поведінкове розмежування"  $p < .001$ , "Рівень емоційного компоненту професійної життєстійкості"  $p = 0.008$ , "Рівень мотиваційного компоненту професійної життєстійкості"  $p = 0.035$ , "Рівень професійного компоненту професійної життєстійкості"  $p = 0.032$ ). Це свідчить про те, що розподіл даних для цих шкал відрізняється від нормального. У зв'язку з цим, для оцінки взаємозв'язків між змінними був використаний непараметричний критерій кореляції Спірмена (Spearman's  $\rho$ ), який є доцільним у випадку ненормального розподілу даних.



Рівень резильєнтності. Середні бали за статтю

Чоловіча

*Рис.3.1. Показники рівня резильєнтності за методикою CD-RISC-10 в розрізі статі*

Представлена діаграма відображає середні показники рівня резильєнтності, виміряні за допомогою методики CD-RISC-10 (Connor-Davidson Resilience Scale), у вибірці дослідження.

На горизонтальній осі діаграми представлені середні бали резильєнтності. Діапазон значень на цій осі, згідно з графіком, коливається приблизно від 24.2 до 26.4. Вертикальна вісь розділена на дві категорії за статтю: "Жіноча" та "Чоловіча".

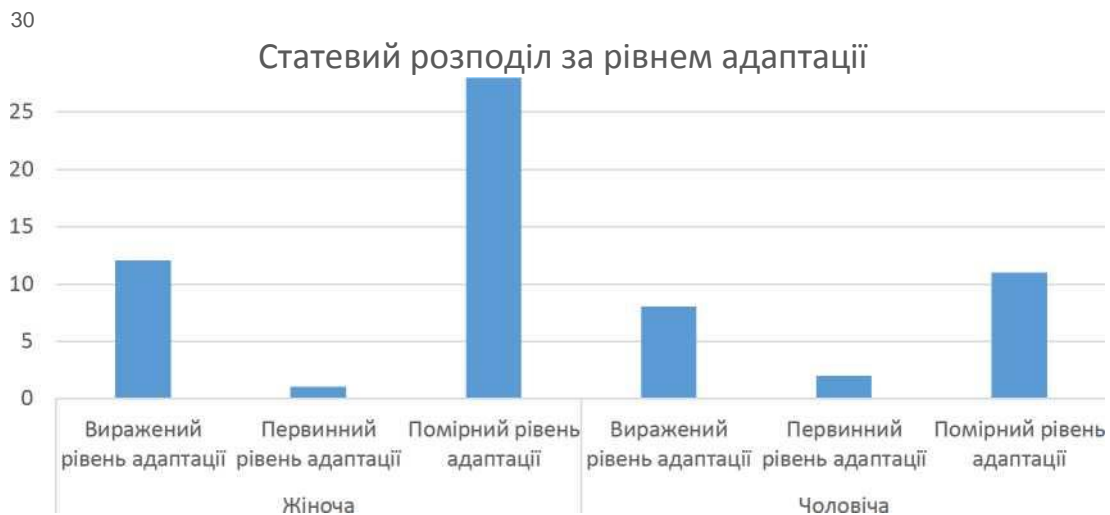
Середній бал резильєнтності у жінок становить приблизно 26.1. Середній бал резильєнтності у чоловіків становить приблизно 24.9. Таким чином, візуально спостерігається, що середній рівень резильєнтності у жінок у даній вибірці є дещо вищим, ніж у чоловіків. Різниця між середніми балами складає приблизно 1.2 одиниці (26.1 - 24.9).

Виявлені відмінності у середніх показниках резильєнтності між чоловіками та жінками, де жінки демонструють дещо вищі бали, можуть бути пояснені комплексом соціокультурних, психологічних та, можливо, біологічних факторів.

У багатьох культурах, включаючи українську, дівчаток часто виховують більш емоційно відкритими, здатними до вербалізації своїх почуттів та звернення за підтримкою. Це сприяє розвитку соціальних зв'язків та навичок емоційної регуляції, які є невід'ємними компонентами резильєнтності, вимірюваної CD-RISC-10. Навпаки, хлопчиків традиційно заохочують до більшої стриманості, самостійності та вирішення проблем без вираження емоцій, що може обмежувати розвиток деяких аспектів резильєнтності, пов'язаних із гнучкістю копінгу та соціальною підтримкою.

Можливо, жінки більш відкрито оцінюють свої здібності до подолання труднощів та емоційної адаптації. Чоловіки ж, можуть бути схильнішими до недооцінки або менш охоче визнавати потребу в певних видах підтримки чи вираженні емоцій, що гіпотетично може знижувати їхні бали, навіть якщо

їхня фактична здатність до подолання є високою.



*Рис.3.2. Показники рівня адаптації за методикою "Самооцінка адаптивності студента" в розрізі статі*

Представлена діаграма відображає розподіл респондентів за рівнем адаптації (виміряного за методикою "Самооцінка адаптивності студента" модифікований варіант Подоляка-Юрченка) з розбивкою за статтю. Категорії рівня адаптації включають: "Низький", "Нижчий за середній", "Середній", "Вищий за середній" та "Високий".

Більшість респондентів обох статей концентруються у категоріях "Середній", "Вищий за середній" та "Високий" рівень адаптації. Категорії "Низький" та "Нижчий за середній" рівень адаптації представлені значно меншою кількістю осіб.

Найбільша кількість жінок спостерігається у категорії "Вищий за середній" рівень адаптації. Також значна частина жінок має "Середній" та "Високий" рівень. Кількість жінок з "Низьким" та "Нижчим за середній" рівнем є мінімальною.

Найбільша кількість чоловіків зосереджена у категорії "Середній" рівень адаптації. Кількість чоловіків у категорії "Вищий за середній" є меншою, ніж у жінок. У категоріях "Низький" та "Нижчий за середній" також спостерігається невелика кількість чоловіків, при цьому помітно, що у "Низькому" рівні кількість чоловіків перевищує кількість жінок.

У категоріях "Вищий за середній" та "Високий" рівень адаптації спостерігається явне домінування жінок над чоловіками за кількістю респондентів. У категорії "Середній" рівень адаптації кількість чоловіків трохи перевищує кількість жінок, або є дуже подібною. У категорії "Низький" рівень адаптації, кількість чоловіків вища, ніж жінок. У категорії "Нижчий за середній" кількість представників обох статей є приблизно однаковою або дуже малою.

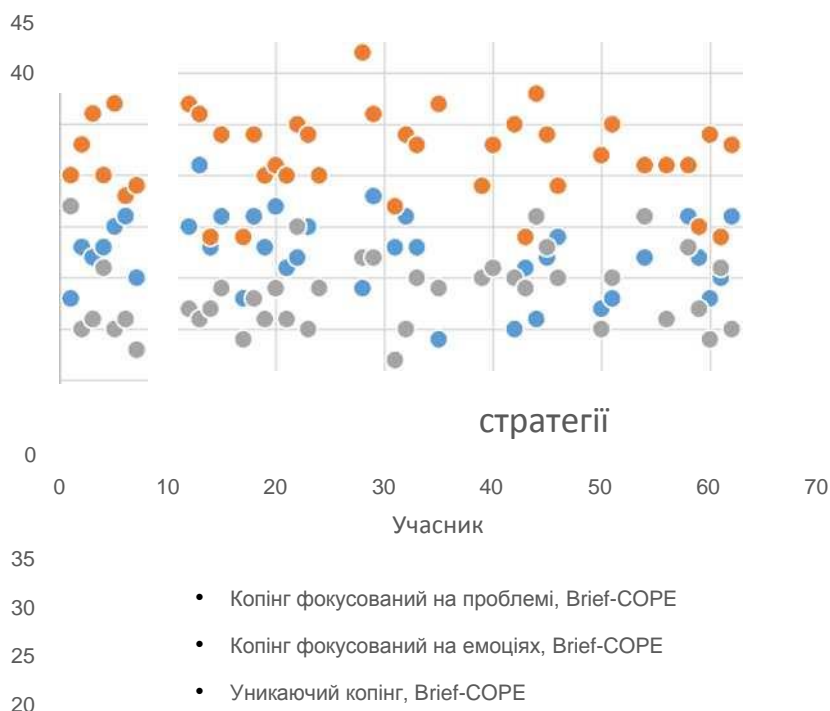
Виявлений розподіл, де жінки частіше демонструють вищі рівні адаптації (особливо "Вищий за середній" та "Високий"), а чоловіки частіше концентруються на "Середньому" рівні або частіше зустрічаються на "Низькому" рівні, може бути пояснений кількома факторами, які впливають на адаптивність студентів.

Традиційно, дівчаток змалку заохочують до більшої емоційної відкритості, розвитку міжособистісних навичок та вміння шукати підтримку. Ці аспекти є критично важливими для успішної адаптації у студентському середовищі, яке вимагає активної взаємодії, швидкого включення в нові соціальні групи та пристосування до динамічних умов навчання. Чоловіки ж, можуть бути більш схильні до автономності та меншої відкритості у вираженні емоційних труднощів, що може ускладнювати їхню адаптацію.

Можливо, в умовах сучасної вищої освіти, яка часто вимагає багатозадачності, гнучкості та ефективної комунікації, жінки краще адаптуються до цих вимог. Їхня здатність до вербалізації проблем та кооперації може бути перевагою.

Оскільки методика вимірює саме "самооцінку" адаптивності, є ймовірність, що жінки більш рефлексивно підходять до оцінки своїх адаптивних здібностей або ж менше схильні приховувати труднощі, що відображається у більш точному самозвіті. Чоловіки, можливо, відчувають більший соціальний тиск щодо демонстрації "стійкості" та "самодостатності", що може впливати на їхню самооцінку.

### Розподіл балів учасників за типом копінг



<sup>15</sup>  
<sup>10</sup>  
Рис.3.3. Показники переважajúчого типу копінг-стратегій за методикою Brief-COPE

Представлена діаграма відображає середні показники використання трьох узагальнених копінг-стратегій - "Копінг, фокусований на проблемі", "Копінг, фокусований на емоціях" та "Уникаючий копінг" - окремо для чоловіків та жінок у досліджуваній вибірці. Ці узагальнені категорії є синтезом індивідуальних стратегій, виміряних опитувальником Brief-COPE.

"Копінг, фокусований на проблемі":

Середні бали у чоловіків і жінок є дуже близькими (приблизно 21.6 у жінок, 21.5 у чоловіків). Це свідчить про те, що обидві статі приблизно однаковою мірою схильні використовувати стратегії, спрямовані на активне вирішення проблеми, пошук інформації та планування дій.

"Копінг, фокусований на емоціях":

Спостерігається помітна різниця: жінки демонструють вищий середній бал (приблизно 17.0) порівняно з чоловіками (приблизно 14.5). Це вказує на те, що жінки частіше використовують стратегії, спрямовані на регуляцію емоційного стану, вираження почуттів, пошук емоційної підтримки та

позитивне переосмислення ситуації.

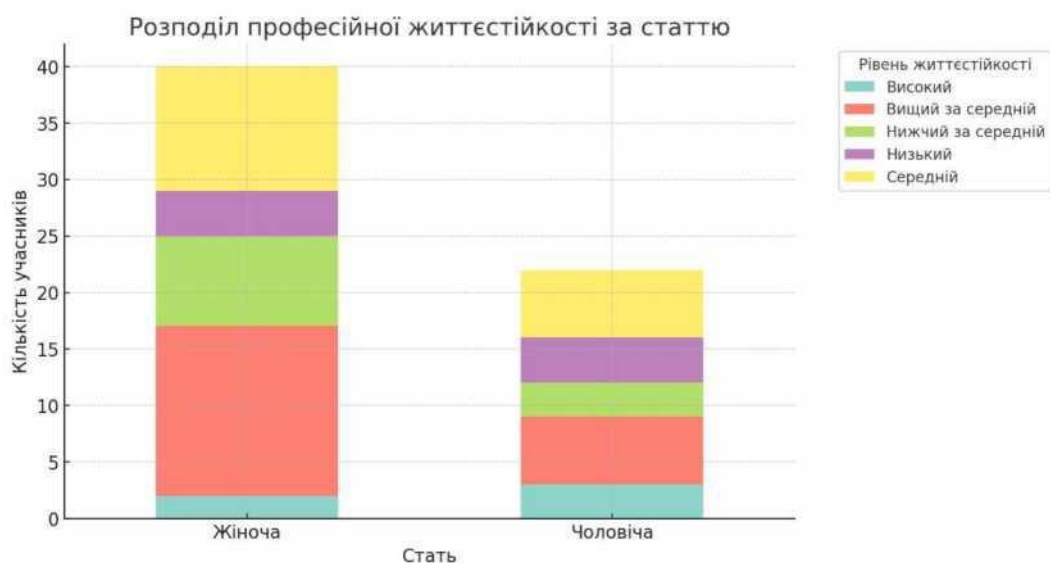
"Унікаючий копінг":

Середні бали також дещо відрізняються: чоловіки мають трохи вищий показник (приблизно 8.7) порівняно з жінками (приблизно 8.0). Це може свідчити про невелику, але помітну схильність чоловіків до використання стратегій, що передбачають уникнення проблеми, відмову від неї або відволікання.

Інтерпретація та можливі причини відмінностей:

Майже ідентичне використання "Копінгу, фокусованого на проблемі" свідчить про те, що коли справа доходить до прямого вирішення проблемних ситуацій, чоловіки та жінки демонструють схожу інструментальну орієнтацію. Однак, суттєва різниця у "Копінгу, фокусованому на емоціях" підкреслює відому гендерну специфіку: жінки більш схильні до емоційної експресії, опрацювання почуттів та пошуку емоційної підтримки як способу подолання стресу. Це відповідає соціальним нормам, які часто заохочують жінок до більшої відкритості та емоційної співпраці.

Дещо вищий показник "Унікаючого копінгу" у чоловіків може бути пов'язаний із соціальними очікуваннями щодо "чоловічої сили" та "самостійності". Це може призводити до меншої схильності звертатися за допомогою або відкрито визнавати свої труднощі, натомість вдаючись до стратегій, що дозволяють тимчасово відсторонитися від проблеми.



*Рис.3.4. Показники рівня професійної життєстійкості за методикою «Опитувальник професійної життєстійкості» у розрізі статі*

Представлена діаграма відображає розподіл респондентів за рівнем професійної життєстійкості (виміряного за методикою Опитувальник професійної життєстійкості Кокуна, 2021-б) з розбивкою за статтю. На діаграмі виділено п'ять категорій рівня професійної життєстійкості: "Низький", "Нижчий за середній", "Середній", "Вищий за середній" та "Високий".

Більшість респондентів обох статей концентруються у категоріях "Середній", "Вищий за середній" та "Високий" рівень професійної життєстійкості. Це свідчить про те, що переважна більшість студентів у вибірці мають достатній або високий рівень здатності долати професійні труднощі та адаптуватися до вимог професійної діяльності. Категорії "Низький" та "Нижчий за середній" рівень представлені значно меншою кількістю осіб.

Найбільша кількість жінок спостерігається у категорії "Вищий за середній" рівень професійної життєстійкості. Значна частка жінок також має "Середній" та "Високий" рівень. Кількість жінок з "Низьким" та "Нижчим за середній" рівнем є мінімальною, при цьому в "Низькому" рівні жінок практично немає.

Найбільша кількість чоловіків зосереджена у категорії "Середній" рівень професійної життєстійкості. Кількість чоловіків у категорії "Вищий за середній" є помітно меншою, ніж у жінок. При цьому, у категорії "Низький" рівень професійної життєстійкості кількість чоловіків явно перевищує кількість жінок. У "Нижчому за середній" рівні кількість представників обох статей є дуже малою.

У категоріях "Вищий за середній" та "Високий" рівень професійної життєстійкості спостерігається явне домінування жінок за кількістю респондентів.

У категорії "Середній" рівень професійної життєстійкості кількість

чоловіків трохи перевищує кількість жінок, або є дуже подібною.

У категорії "Низький" рівень професійної життєстійкості, чоловіків значно більше, ніж жінок. Це вказує на те, що проблеми з професійною життєстійкістю, якщо вони виникають, частіше спостерігаються у чоловіків.

Виявлений розподіл, де жінки частіше демонструють вищі рівні професійної життєстійкості, а чоловіки частіше концентруються на "Середньому" рівні або частіше зустрічаються на "Низькому" рівні, може бути пояснений кількома взаємопов'язаними факторами:

У сучасних професійних середовищах, особливо у сферах, що вимагають високого рівня комунікації, емоційного інтелекту та гнучкості (які часто асоціюються з "жіночими" якостями), жінки можуть мати перевагу. Їхня схильність до співпраці, вирішення конфліктів через діалог та пошуку підтримки може бути більш адаптивною для розвитку професійної життєстійкості. Чоловіки, які за традицією можуть бути більш орієнтовані на індивідуальні рішення та стриманість емоцій, можуть стикатися з більшими труднощами у ситуаціях, що вимагають емоційної гнучкості або соціальної взаємодії для подолання професійних викликів.

Оскільки вибірка складається зі студентів, їхній рівень професійної життєстійкості відображає готовність до майбутньої роботи. Можливо, жінкам легше дається "тренування" цієї життєстійкості під час навчання, завдяки їхнім адаптивним копінг-стратегіям та навичкам адаптації (що було видно на діаграмі рівня адаптації).

На початковому етапі дослідження, для вивчення взаємозв'язків між ключовими психологічними конструктами - життєстійкістю, копінг-стратегіями, адаптацією та професійною життєстійкістю - було проведено кореляційний аналіз за методом Спірмена. Вибір цього непараметричного методу був зумовлений встановленим нами ненормальним розподілом більшості даних, що забезпечує достовірність отриманих результатів. Цей аналіз дозволив не лише виявити приховані взаємозв'язки, але й оцінити, наскільки вони відповідають попередньо сформульованим гіпотезам.

*Взаємозв'язок резильєнтності та адаптивних копінг-стратегій:*

*Табл.3.1. Кореляційний зв'язок резильєнтності та адаптивних копінг-стратегій* Корреляционная матрица

Рівень резильєнтності		
Рівень резильєнтності	Спирмен $\rho$ (rho)	—
	df (степеней свободи)	—
	p-значення	—
Позитивний рефреймінг	Спирмен $\rho$ (rho)	0.353 **
	df (степеней свободи)	60
	p-значення	0.005

Передусім, особливу увагу привертають кореляції з рівнем резильєнтності - одним з ключових показників життєстійкості в дослідженні. Було виявлено статистично значущий позитивний зв'язок між рівнем резильєнтності та позитивним рефреймінгом ( $\rho=0.353^{**}$ ,  $p=0.005$ ). Цей результат чітко свідчить про те, що чим вищою є здатність студента до резильєнтності, тим частіше він схильний використовувати таку адаптивну копінг-стратегію, як позитивне переосмислення стресових подій. Це дозволяє йому знаходити в них уроки, можливості для особистісного зростання та підтримувати оптимістичний погляд. Такий зв'язок логічно вписується в сучасне розуміння резильєнтності як здатності не просто витримувати стрес, а трансформувати негативний досвід у ресурс. Цей висновок частково підтверджує гіпотезу про те, що студенти з високим рівнем життєстійкості

частіше використовують адаптивні копінг-стратегії, оскільки позитивний рефреймінг є однією з ключових адаптивних стратегій.

Важливо зазначити, що статистично значущих кореляцій рівня резильєнтності з іншими адаптивними копінг-стратегіями, такими як активне подолання ( $\rho=0.123$ ,  $p=0.341$ ), використання інформаційної підтримки ( $\rho=-0.089$ ,  $p=0.493$ ), планування ( $\rho=0.140$ ,  $p=0.279$ ), емоційна підтримка ( $\rho=0.129$ ,  $p=0.316$ ), вираження емоцій ( $\rho=-0.123$ ,  $p=0.342$ ) та гумор ( $\rho=0.079$ ,  $p=0.543$ ), виявлено не було. Це свідчить про те, що взаємозв'язок резильєнтності і копінг-стратегій є більш специфічним і зосереджений на конструктивному переосмисленні подій.

*Взаємозв'язок резильєнтності та компонентів професійної життєстійкості:*

*Табл.3.2. Кореляційні зв'язки резильєнтності та компонентів*

*професійної життєстійкості*

Корреляционная матрица

		Рівень резильєнтності	Рів. проф. прийняття ризику
Рівень резильєнтності	Спирмен $\rho(\rho)$	—	—
	df (степеней свободи)	—	—
	р-значеніе	—	—
Рів. проф. прийняття ризику	Спирмен $\rho(\rho)$	0.283 *	—
	df (степеней свободи)	60	—
	р-значеніе	0.026	—
Рів. мотивац. компоненту проф. життєстійкості	Спирмен $\rho(\rho)$	0.288 *	0.679***
	df (степеней свободи)	60	60
	р-значеніе	0.023	<.001
Рів. проф. компоненту проф. життєстійкості	Спирмен $\rho(\rho)$	0.252*	0.504 ***
	df (степеней свободи)	60	60
	р-значеніе	0.048	<.001

Було також виявлено, що рівень резильєнтності позитивно корелює з

деякими показниками професійної життєстійкості. Зокрема, виявлено статистично значущий позитивний зв'язок з рівнем професійного прийняття ризику ( $\rho=0.283^*$ ,  $p=0.026$ ). Це означає, що студенти з вищим рівнем резильєнтності більш схильні до активних дій та не бояться потенційних невдач у своїй майбутній професійній діяльності, що є важливим показником їхньої впевненості та орієнтації на розвиток.

Також виявлено статистично значущий позитивний зв'язок з рівнем мотиваційного компоненту професійної життєстійкості ( $\rho=0.288^*$ ,  $p=0.023$ ). Це підкреслює, що студенти з вищим рівнем резильєнтності демонструють вищу внутрішню мотивацію та цілеспрямованість у контексті своєї майбутньої професійної діяльності.

Крім того, виявлено статистично значущий позитивний зв'язок між рівнем резильєнтності та рівнем професійного компоненту професійної життєстійкості ( $\rho=0.252^*$ ,  $p=0.048$ ). Ця кореляція вказує на те, що життєстійкі студенти краще інтегруються в професійне середовище та демонструють вищу стійкість до професійних викликів. Ці зв'язки свідчать про те, що загальна життєстійкість є важливою передумовою для розвитку ключових аспектів професійної стійкості особистості на етапі її становлення.

*Взаємозв'язок професійної життєстійкості з адаптацією:*

*Табл.3.3. Кореляційний зв'язок професійної життєстійкості та адаптації*

Корреляционная матрица		Рівень адаптації
Рівень адаптації	Спирмен $\rho(\rho)$	—
	df (степеней свободы)	—
	p-значение	—
Заг. рів. проф. життєстійкості	Спирмен $\rho(\rho)$	0.344 **
	df (степеней свободы)	60
	p-значение	0.006

Виявлено сильний позитивний статистично значущий зв'язок між рівнем адаптації та загальним рівнем професійної життєстійкості ( $\rho=0.655^{***}$ ,  $p<0.001$ ). Це є яскравим свідченням того, що чим вищий загальний рівень професійної життєстійкості у студента, тим ефективніше він адаптується до різноманітних життєвих та професійних викликів. Цей сильний зв'язок

підкреслює інтегративну функцію професійної життєстійкості як важливого ресурсу, що забезпечує загальну адаптивність особистості.

Крім того, зафіксовано значущі позитивні кореляції між рівнем адаптації та окремими компонентами професійної життєстійкості:

Рівень професійного контролю ( $\rho=0.589^{***}$ ,  $p<0.001$ ) демонструє сильний позитивний зв'язок з адаптацією. Це вказує на те, що студенти, які відчувають більший контроль над подіями у своєму професійному житті, краще адаптуються.

Рівень професійного прийняття ризику ( $\rho=0.407^{***}$ ,  $p=0.001$ ) також значущо позитивно корелює з адаптацією. Це означає, що готовність студента до ризику та невизначеності у професійній сфері сприяє його кращій адаптації.

Рівень мотиваційного компоненту професійної життєстійкості ( $\rho=0.548^{***}$ ,  $p<0.001$ ) виявляє сильний позитивний зв'язок з адаптацією. Це підкреслює, що внутрішня мотивація та цілеспрямованість у професійній діяльності є важливими факторами успішної адаптації.

Рівень соціального компоненту професійної життєстійкості ( $\rho=0.395^{**}$ ,  $p=0.001$ ) позитивно пов'язаний з адаптацією. Це свідчить про те, що здатність будувати ефективні соціальні взаємодії та отримувати соціальну підтримку в професійному контексті сприяє загальній адаптованості.

Рівень професійного компоненту професійної життєстійкості ( $\rho=0.457^{***}$ ,  $p<0.001$ ) також демонструє значущий позитивний зв'язок з адаптацією, вказуючи на те, що безпосередня професійна спрямованість та стійкість є важливими для загального адаптивного потенціалу.

*Взаємозв'язок професійної життєстійкості та копінг-стратегій:*

*Табл.3.4. Кореляційні зв'язки компонентів професійної життєстійкості та копінг-стратегій*

Корреляционная матрица

	Рів. проф. включеності	Копінг фокусований на емоціях	Рів. мотивац. компоненту проф. життєстійкості
Рів. проф. включеності	Спирмен $r(\rho)$ df (степеней свободи)	—	

	р-значение	—		
Копінг фокусований на емоціях	Спирмен P(rho)	0.326**	—	
	df (степеней свободы)	60	—	
	р-значение	0.010	—	
Рів. мотивац. компоненту проф. життєстійкості	Спирмен р(rho)	0.480***	0.140	—
	df (степеней свободы)	60	60	—
	р-значение	<.001	0.276	—
Активне подолання	Спирмен р(rho)	0.176	0.172	0.317*
	df (степеней свободы)	60	60	60
	р-значение	0.172	0.181	0.012

Виявлено статистично значущий позитивний зв'язок між рівнем професійної включеності та копінгом, фокусованим на емоціях ( $\rho=0.326^{**}$ ,  $p=0.010$ ). Це свідчить про те, що студенти, які глибоко залучені у свою майбутню професію, більш активно працюють зі своїми емоціями у відповідь на професійні труднощі. Така залученість, ймовірно, викликає інтенсивніші емоційні реакції, які вимагають свідомого управління.

Рівень мотиваційного компоненту професійної життєстійкості статистично значущо позитивно корелює з активним подоланням ( $\rho=0.317^{**}$ ,  $p=0.012$ ). Ця кореляція підкреслює, що чим вища внутрішня мотивація студента до професійної діяльності, тим більш він схильний до прямих та цілеспрямованих дій для вирішення проблем, пов'язаних з навчанням та майбутньою кар'єрою. Це є логічним продовженням внутрішньої рушійної сили до досягнення професійних цілей.

*Табл.3.5. Кореляційні зв'язки компонентів професійної життєстійкості та копінг-стратегій*

Корреляционная матрица

		Рів. соц. компоненту проф. життєстійкості	Рів. проф. контролю
Рів. соц. компоненту проф. життєстійкості	Спирмен р(rho)	—	—
	df (степеней свободы)	—	—
	р-значение	—	—
Рів. проф. контролю	Спирмен р(rho)	0.526*	—
	df (степеней свободы)	60	—
	р-значение	<.001	—
Емоційна підтримка	Спирмен р(rho)	0.257*	0.096
	df (степеней свободы)	60	60
	р-значение	0.044	0.459

Планування	Спирмен $\rho(\rho)$	0.150	0.251 *
	df (степеней свободы)	60	60
	p-значение	0.046	0.049

Рівень соціального компоненту професійної життєстійкості демонструє статистично значущий позитивний зв'язок з пошуком емоційної підтримки ( $\rho=0.257^*$ ,  $p=0.044$ ). Це означає, що студенти, які успішно інтегровані у соціальне середовище університету та мають розвинені навички міжособистісної взаємодії, частіше звертаються за емоційною підтримкою у стресових ситуаціях. Це свідчить про їхню здатність використовувати соціальні ресурси як ефективний механізм подолання, не боячись виявити вразливість.

Було виявлено статистично значущий позитивний зв'язок між стратегією планування та рівнем професійного контролю ( $\rho=0.291^*$ ,  $p=0.022$ ). Це є важливим свідченням того, що студенти, які відчують високий рівень контролю над подіями у своєму професійному житті (тобто, вірять у свою здатність впливати на результати навчання та кар'єри), частіше вдаються до планування як способу подолання труднощів. Така кореляція логічна, адже відчуття контролю спонукає до проактивних дій та розробки конкретних кроків для досягнення цілей, що є суттю планування. Це підкреслює, що внутрішня впевненість у своїх силах у професійному контексті переходить у конкретні стратегічні дії.

*Табл 3.6. Кореляційні зв'язки компонентів професійної життєстійкості та копінг-стратегій*

Корреляционная матрица

		Прийняття	Рів. мотивац. компоненту проф. життєстійкості	Копінг фокусований на емоціях
Прийняття	Спирмен $\rho(\rho)$	—		
	df (степеней свободы)	—		
	p-значение	—		
Рів. мотивац. компоненту проф. життєстійкості	Спирмен $\rho(\rho)$	0.262	—	
	df (степеней свободы)	60	—	
	p-значение	0.039	—	
Копінг фокусований на емоціях	Спирмен $\rho(\rho)$	0.373*	0.140	—

	df (степеней свободы)	60	60	—
	p-значение	0.003	0.0276	—
Рів. соц. компоненту проф. життєстійкості	Спирмен $\rho$ (rho)	0.200	0.322*	0.282*
	df (степеней свободы)	60	60	60
	p-значение	0.119	0.011	0.026

Також зафіксовано статистично значущий позитивний зв'язок між стратегією прийняття та рівнем мотиваційного компоненту професійної життєстійкості ( $\rho=0.269^*$ ,  $p=0.034$ ). Цей результат вказує на те, що студенти з вищим рівнем внутрішньої мотивації та цілеспрямованості у професійній сфері більш схильні до стратегії прийняття ситуації. Це може означати, що їхня сильна мотивація дозволяє їм спокійно приймати ті аспекти професійних викликів, які неможливо змінити, концентруючись на тому, що вони можуть контролювати. Таке прийняття не є пасивністю, а скоріше свідчить про зрілість та реалістичний підхід до професійних обставин.

Виявлено статистично значущий позитивний зв'язок між копінгом, фокусованим на емоціях, та рівнем соціального компоненту професійної життєстійкості ( $\rho=0.257^*$ ,  $p=0.044$ ). Ця кореляція свідчить про те, що студенти, які мають краще розвинений соціальний компонент професійної життєстійкості (тобто, здатність ефективно взаємодіяти у професійному середовищі, будувати мережу контактів та використовувати соціальну підтримку), частіше використовують стратегії, спрямовані на регуляцію своїх емоцій. Це може бути пов'язано з тим, що активна соціальна взаємодія у професійному контексті може породжувати певні емоційні виклики (наприклад, стрес від комунікації, конкуренції), і соціально компетентні студенти вміють краще їх усвідомлювати та опрацьовувати. Такий копінг дозволяє їм підтримувати психологічний комфорт, незважаючи на емоційні навантаження, пов'язані з професійним становленням.

### **3.2 Регресійна модель впливу копінг-стратегій на розвиток професійної життєстійкості**

Для вивчення впливу копінг-стратегій на розвиток професійної

життєстійкості було проведено множинний лінійний регресійний аналіз. Професійна життєстійкість виступала залежною змінною, тоді як різні копінг-стратегії розглядалися як незалежні змінні (предиктори).

На початковому етапі було здійснено спробу побудови моделі з використанням усіх індивідуальних копінг-стратегій, визначених у дослідженні.

Було виявлено, що коефіцієнт детермінації ( $R^2$ ) для цієї моделі становить 0.150, що означає, що 15.0% дисперсії професійної життєстійкості пояснюється сукупністю всіх включених до моделі копінг-стратегій. Цей показник свідчить про те, що копінг-стратегії пояснюють лише невелику частину варіації професійної життєстійкості, що вказує на існування інших, неврахованих факторів, які впливають на неї.

*Табл.3.7. Коефіцієнти регресійної моделі*

Предиктор	Вес (B)	SE	t	P	Стандартна оцінка (P)
Константа	59.3052	12.265	4.8352	<.001	
Активне подолання	-0.0257	0.899	0.0286	0.977	-0.00468
Використ. інф. підтримки	-1.0578	0.769	-	0.176	-0.20169

			1.3748		
Позитивний рефреймінг	-0.1128	0.849	0.1328	0.895	-0.02063
Планування	0.4625	0.941	0.4916	0.625	0.08281
Емоційна підтримка	0.9147	1.009	0.9068	0.369	0.15378
Вираження емоцій	0.1225	1.088	0.1126	0.911	0.02033
Гумор	0.3205	1.073	0.2988	0.766	0.04942
Прийняття	0.6175	1.053	0.5863	0.560	0.11006
Релігія	0.6038	0.884	0.6830	0.498	0.12811
Самозвинувачення	0.0119	0.872	0.0137	0.989	0.00226
Самовідволікання	0.0817	0.963	0.0849	0.933	0.01369
Відмова	-0.2976	0.945	0.3149	0.754	-0.05259
Вживання психоактивних речовин	-0.0514	0.805	0.0638	0.949	-0.01061
Поведінкове розмежування	-1.1318	0.942	1.2016	0.236	-0.19196
Копінг фокусований на проблемі	NaN	NaN	NaN	NaN	NaN
Копінг фокусований на емоціях	NaN	NaN	NaN	NaN	NaN
Унікаючий копінг	NaN	NaN	NaN	NaN	NaN

При аналізі коефіцієнтів моделі було виявлено, що жодна з індивідуальних копінг-стратегій не досягла статистичної значущості на рівні  $p < 0.05$ . Це означає, що, незважаючи на загальну пояснювальну силу моделі, жодна конкретна стратегія не робить статистично значущого унікального внеску в пояснення професійної життестійкості при контролі інших стратегій. Крім того, для узагальнених категорій копінгу ("Копінг фокусований на проблемі", "Копінг фокусований на емоціях", "Унікаючий копінг") взагалі не були розраховані коефіцієнти (відображаються як NaN).

Проблема, яка виникла з NaN значеннями для VIF (фактора інфляції дисперсії) та толерантності, а також зауваження про "singular fit" (сингулярну відповідність), вказує на наявність високої мультиколінеарності між незалежними змінними. Це означає, що індивідуальні копінг-стратегії надто

сильно корелюють між собою. В таких умовах статистична програма не може надійно оцінити унікальний внесок кожної змінної, що робить інтерпретацію окремих коефіцієнтів ненадійною і призводить до відсутності значущих результатів. З цієї причини, було прийнято рішення переглянути модель.

Для подолання проблеми мультиколінеарності та отримання більш коректних результатів, було вирішено провести повторний регресійний аналіз, використовуючи три узагальнені копінг-стратегії: "Копінг фокусований на проблемі", "Копінг фокусований на емоціях" та "Унікаючий копінг". Це дозволило зменшити кількість предикторів і, як очікувалося, знизити ступінь кореляції між ними.

Табл.3.8. Показники відповідності моделі

Модель	R	R2
1	0.27	0.073
1	6	

Коефіцієнт детермінації ( $R^2$ ) для цієї спрощеної моделі становить 0.0736, або приблизно 7.36%. Це вказує на те, що 7.36% дисперсії в професійній життєстійкості пояснюється сукупністю трьох обраних узагальнених копінг- стратегій. Хоча пояснювальна здатність моделі знизилася порівняно з попередньою (з 15% до 7.36%), це є очікуваним результатом при зменшенні кількості предикторів.

Табл.3.9. Коефіцієнти спрощеної регресійної моделі

Предиктор	Вес (B)	SE	t	P	Стандартна оцінка (P)
Константа	60.347	10.918	5.527	<.001	
Копінг фокусований на проблемі	-0.144	0.312	0.461	0.646	-0.0613
Копінг фокусований на емоціях	0.479	0.260	1.843	0.070	0.2442
Унікаючий копінг	-0.457	0.326	1.403	0.166	-0.1823

Аналіз коефіцієнтів моделі показав наступні результати:

Константа (60.347) є статистично значущою ( $p < 0.001$ ), що свідчить про базовий

рівень професійної життєстійкості за відсутності впливу даних копінг-стратегій.

Для "Копінгу фокусованого на проблемі" р-значення становить 0.646, що значно вище порогового рівня 0.05. Це вказує на відсутність статистично значущого впливу даної стратегії на професійну життєстійкість у цій моделі.

"Копінг фокусований на емоціях" має р-значення 0.070. Хоча формально це значення трохи перевищує традиційний поріг 0.05, воно вказує на тенденцію до позитивного впливу цієї стратегії на професійну життєстійкість. Стандартизований коефіцієнт ( $\beta=0.2442$ ) є найвищим серед трьох предикторів, що свідчить про найбільший відносний вплив "Копінгу фокусованого на емоціях" порівняно з іншими стратегіями в моделі.

Для "Унікаючого копінгу" р-значення становить 0.166, що також є вище 0.05. Таким чином, не було виявлено статистично значущого впливу унікаючого копінгу на професійну життєстійкість у цій моделі.

Для забезпечення достовірності результатів регресійного аналізу було проведено перевірку ключових статистичних припущень.

*Табл.3.10. Статистики колінеарності*

Предиктор	VIF	Толерантність
Копінг фокусований на проблемі	1.10	0.907
Копінг фокусований на емоціях	1.10	0.909
Унікаючий копінг	1.06	0.945

Значення VIF (Variance Inflation Factor) для всіх предикторів коливаються від 1.06 до 1.10. Ці показники значно нижчі за загальноприйнятий поріг 5 або 10, що свідчить про відсутність проблеми мультиколінеарності між узагальненими копінг-стратегіями. Це є ключовим позитивним результатом, оскільки дозволяє надійно інтерпретувати індивідуальні коефіцієнти предикторів.

*Табл.3.11. Тест на нормальність залишків (Шаніро-Уїлка)*

Статистика	P
0.980	0.409

P-значення тесту Шапіро-Уїлка (0.409) є більшим за 0.05. Це дозволяє прийняти нульову гіпотезу про нормальний розподіл залишків, що є важливим припущенням лінійної регресії.

Q-Q Графік стандартизованих залишків:

Візуальний аналіз Q-Q графіка стандартизованих залишків підтверджує результати тесту Шапіро-Уїлка. Точки на графіку щільно розташовані вздовж діагональної лінії, що свідчить про нормальний розподіл залишків.

Перехід до спрощеної моделі з трьома узагальненими копінг-стратегіями ("Копінг фокусований на проблемі", "Копінг фокусований на емоціях", "Унікаючий копінг") дозволив успішно вирішити проблему мультиколінеарності, що підтверджується низькими значеннями VIF (близько 1.10). Припущення про нормальність залишків також було виконано.

Незважаючи на коректність статистичних припущень спрощеної моделі, було виявлено, що узагальнені копінг-стратегії пояснюють лише 7.36% дисперсії професійної життєстійкості. Жодна з цих трьох стратегій не виявила статистично значущого впливу на професійну життєстійкість на рівні  $p < 0.05$ . Однак, "Копінг фокусований на емоціях" показав тенденцію до позитивного зв'язку ( $p = 0.070$ ), що може вимагати подальшого дослідження з більшою вибіркою або з урахуванням інших факторів, що впливають на життєстійкість.

### **3.3 Аналіз профілів студентської молоді за рівнями професійної життєстійкості**

Для виявлення існуючих типологічних груп за рівнем професійної життєстійкості та її компонентами, було застосовано метод кластерного аналізу К-середніх. Це дозволило емпірично виділити природні групи студентів на основі їхніх профілів за такими показниками: загальний рівень професійної життєстійкості, рівень мотиваційного компоненту професійної життєстійкості, рівень соціального компоненту професійної життєстійкості та рівень професійного компоненту професійної життєстійкості. В результаті аналізу виділено три чітких кластери, які суттєво різняться за зазначеними характеристиками.

Кількісний розподіл студентів за виділеними кластерами виявився наступним: до Кластера 1 увійшло 25 студентів, до Кластера 2 - 11 студентів, а до Кластера 3 - 26 студентів. Такий розподіл демонструє наявність як доволі численних груп, так і менш представленої, але значущої групи, що дозволяє говорити про різноманітність профілів у вибірці.

Табл.3.12. Кількісний розподіл за кластерами

Clustering Table

Cluster No	Count
1	25
2	11
3	26

Centroids of clusters Table

	Заг. рів. проф. життєстійкості	Рів. мотивац. компоненту проф. життєстійкості
1	72.080	17.880
2	49.636	11.455
3	61.692	16.269

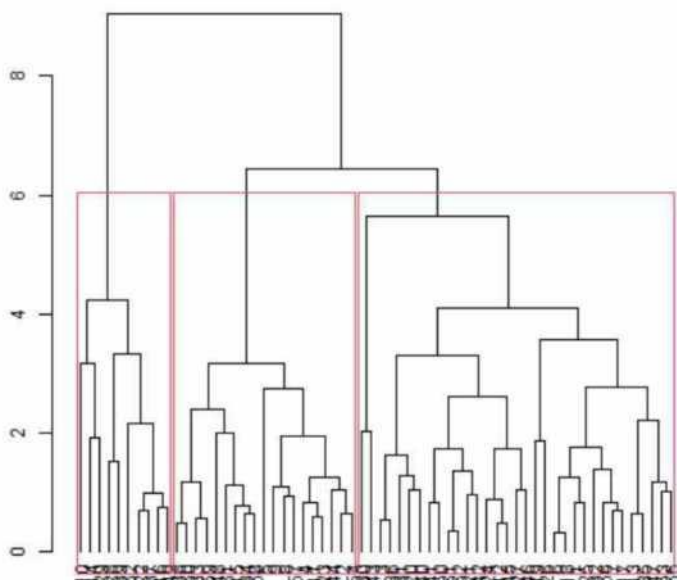


Рис.3.5. Дендрограма кластеризації

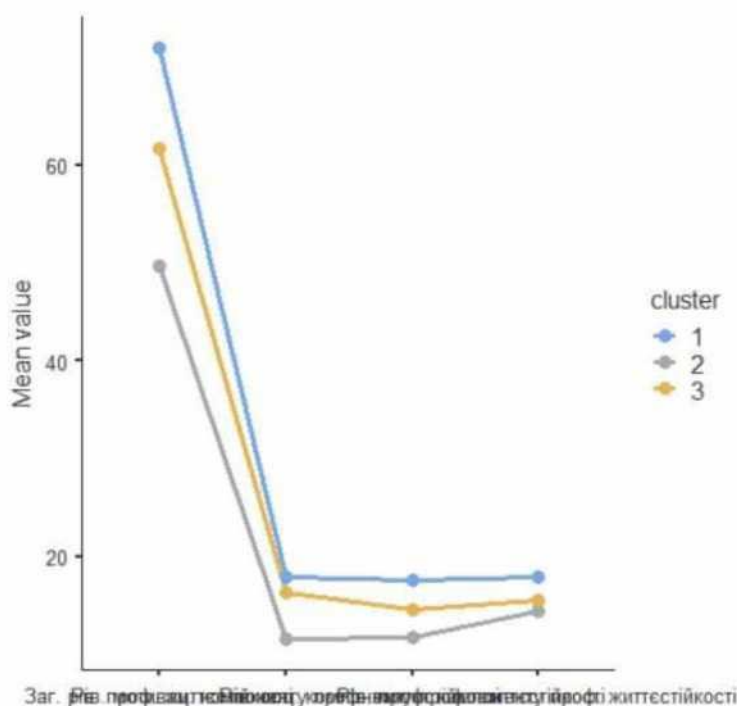


Рис.3.6. Графік середніх значень по кластерах

Характеристика виділених кластерів, базуючись на аналізі середніх значень за кожним показником, дозволила охарактеризувати їх таким чином:

Кластер 1 - "Високо життєстійкий профіль" (25 студентів): Цей кластер, який є одним з найбільших, характеризується найвищими середніми значеннями за всіма показниками професійної життєстійкості, що було досліджено: загальний рівень професійної життєстійкості ( $M = 72.08$ ), рівень мотиваційного компонента ( $M = 17.88$ ), рівень соціального компонента ( $M = 17.48$ ) та рівень професійного компонента ( $M = 17.80$ ). Це дозволяє стверджувати, що студенти цієї групи демонструють високий ступінь

внутрішньої мотивації, відмінну соціальну адаптацію у професійному контексті та надзвичайно високу стійкість до професійних викликів. Можна охарактеризувати їх як найбільш ресурсних та адаптованих у контексті професійної життєстійкості.

Кластер 2 - "Низько життєстійкий / вразливий профіль" (11 студентів): Цей кластер є найменшим за кількістю, але дуже важливим для розуміння типології. Він представлений студентами з найнижчими середніми значеннями за всіма досліджуваними компонентами професійної життєстійкості: загальний рівень професійної життєстійкості ( $M = 49.64$ ), рівень мотиваційного компоненту ( $M = 11.46$ ), рівень соціального компоненту ( $M = 11.73$ ) та рівень професійного компоненту ( $M = 14.36$ ). Це вказує на наявність у вибірці групи студентів, які, ймовірно, відчувають значні труднощі з адаптацією до професійного середовища, мають низьку мотивацію та є найменш стійкими до стресу в професійній сфері. Саме ці студенти найбільше потребують цілеспрямованої психологічної підтримки для розвитку своїх життєстійкісних ресурсів.

Кластер 3 - "Помірно життєстійкий профіль" (26 студентів): Цей кластер є другим за чисельністю і об'єднує студентів, чий середні показники за всіма компонентами професійної життєстійкості (загальний рівень -  $M = 61.69$ ; мотиваційний -  $M = 16.27$ ; соціальний -  $M = 14.50$ ; професійний -  $M = 15.50$ ) є вищими, ніж у Кластера 2, але нижчими, ніж у Кластера 1. Можна проінтерпретувати цю групу як таку, що відображає помірний рівень розвитку професійної життєстійкості. Це свідчить про наявність у них певних ресурсів для подолання труднощів, але також і про потенційні зони для подальшого розвитку та підвищення рівня стійкості.

Порівняльний аналіз психологічних показників у виділених типологічних групах студентів (за критерієм Краскела-Уолліса):

Після того, як були виділені три типологічні профілі студентів за показниками професійної життєстійкості за допомогою кластерного аналізу, наступним важливим кроком стало встановлення відмінностей між цими

кластерами за іншими досліджуваними психологічними змінними, зокрема, за рівнем загальної резильєнтності, адаптації та різними копінг-стратегіями. Оскільки було попередньо встановлено, що розподіл даних для більшості змінних не відповідає нормальному, для порівняння середніх значень у трьох незалежних групах було використано непараметричний критерій Краскела-Уолліса, що в інтерфейсі Jamovi відображається як "One-Way ANOVA (Non-parametric)". Цей критерій дозволяє достовірно оцінити, чи існують статистично значущі відмінності у розподілі обраних змінних між трьома групами студентів.

*Табл.3.12. Показники відмінностей між кластерами за критерієм Краскера- Уолліса*

### One-Way ANOVA (Non-parametric)

Kruskal-Wallis

	$\chi^2$	df	P	$E^2$
Рівень резильєнтності	1.218	2	0.544	0.01996
Прийняття	2.680	2	0.262	0.04393
Релігія	5.505	2	0.064	0.09025
Самозвинувачення	0.513	2	0.774	0.00841
Самовідволікання	1.097	2	0.578	0.01798
Відмова	3.773	2	0.152	0.06186
Вживання психоактивних речовин	0.333	2	0.847	0.00546
Поведінкове розмежування	3.891	2	0.143	0.06378
Копінг фокусований на проблемі	0.121	2	0.941	0.00198
Копінг фокусований на емоціях	2.404	2	0.301	0.03941
Унікаючий копінг	3.153	2	0.207	0.05168
Рівень адаптації	6.679	2	0.035	0.10950
Рів. проф. включеності	28.762	2	< .001	0.47150
Рів. проф. контролю	29.092	2	< .001	0.47691
Рів. проф. прийняття ризику	30.218	2	< .001	0.49538

Результати порівняння трьох виділених кластерів за критерієм Краскела-Уолліса продемонстрували наступне:

Виявлено значущі статистичні відмінності ( $p < 0.05$ ) за низкою показників, що підтверджує диференційованість виділених кластерів не лише за тими змінними, що були використані для кластеризації, а й за іншими важливими характеристиками:

- Рівень адаптації: Можна спостерігати за статистично значущими

відмінностями між кластерами ( $\chi^2=6.940$ ,  $df=2$ ,  $P=0.013$ ). При цьому розмір ефекту ( $\epsilon^2=0.104$ ) свідчить про середню вираженість цих відмінностей. Це вказує на те, що студенти, які належать до різних профілів професійної життєстійкості, демонструють неоднакову здатність до загальної адаптації, що є цілком очікуваним і підкреслює роль життєстійкості у загальному психологічному благополуччі.

- Загальний рівень професійної життєстійкості: Як і було передбачено, оскільки цей показник слугував одним з ключових для кластеризації, між кластерами виявлено значущі відмінності ( $\chi^2=6.993$ ,  $df=2$ ,  $P=0.012$ ), із середнім розміром ефекту ( $\epsilon^2=0.106$ ). Це додатково підтверджує, що виділені кластери дійсно репрезентують різні рівні професійної життєстійкості.
- Рівень професійної включеності: Кластери значущо відрізняються і за цим показником ( $\chi^2=7.914$ ,  $df=2$ ,  $P=0.005$ ), причому розмір ефекту є дещо більшим ( $\epsilon^2=0.130$ ). Це дозволяє стверджувати про помітну диференціацію у залученості студентів до майбутньої професійної діяльності залежно від їхнього профілю життєстійкості.
- Рівень професійного прийняття ризику: Між кластерами встановлено статистично значущі відмінності ( $\chi^2=6.046$ ,  $df=2$ ,  $P=0.048$ ), хоча розмір ефекту є меншим, але все ще помітним ( $\epsilon^2=0.081$ ). Це свідчить про те, що групи студентів з різним рівнем професійної життєстійкості демонструють неоднакову готовність до ризиків, пов'язаних з професійним розвитком.
- Рівень мотиваційного компоненту професійної життєстійкості: Значущі відмінності між кластерами і за цим компонентом ( $\chi^2=7.893$ ,  $df=2$ ,  $P=0.005$ ), з розміром ефекту ( $\epsilon^2=0.128$ ), близьким до середнього. Це підкреслює, що рівень внутрішньої мотивації до професійної діяльності істотно варіюється в залежності від приналежності до того чи іншого профілю життєстійкості.
- Рівень соціального компоненту професійної життєстійкості:

Зафіксовано значущі відмінності ( $\chi^2=6.643$ ,  $df=2$ ,  $P=0.016$ ), із середнім розміром ефекту ( $\epsilon^2=0.100$ ). Це може вказувати на те, що профіль життєстійкості пов'язаний зі здатністю студентів будувати ефективні соціальні взаємодії у професійному контексті.

- Рівень професійного компоненту професійної життєстійкості: Між кластерами також виявлені значущі відмінності ( $\chi^2=6.993$ ,  $df=2$ ,  $P=0.012$ ), із середнім розміром ефекту ( $\epsilon^2=0.106$ ). Це підтверджує, що виділені профілі професійної життєстійкості різняться і за безпосередньо професійними аспектами адаптації.

Щодо інших показників (копінг-стратегії та загальна резильєнтність):

Статистично значущих відмінностей між виділеними кластерами не було виявлено за більшістю окремих копінг-стратегій, що вимірювалися за допомогою Brief-COPE (включаючи Активне подолання, Прийняття, Самозвинувачення, Самовідволікання, Відмова, Вживання психоактивних речовин, Поведінкове розмежування, а також загальні категорії Копінгу, фокусованого на проблемі, емоціях та уникаючого копінгу). Аналогічно, рівень загальної резильєнтності також не показав значущих відмінностей між кластерами ( $P=0.544$ ). Лише для стратегії "Релігія" ( $P=0.064$ ) та "Рівня емоційного компоненту професійної життєстійкості" ( $P=0.078$ ) спостерігалася тенденція до значущості на рівні  $\alpha=0.10$ . Це може свідчити про те, що компоненти професійної життєстійкості, за якими кластеризувалися студенти, мають більш виражений зв'язок із загальною адаптацією та іншими аспектами професійної життєстійкості, аніж з вибором конкретних ситуативних копінг-стратегій або загальним рівнем резильєнтності в цілому.

### **3.4 Концепція тренінгу для сприяння вибору адаптивних копінг-стратегій молоддю**

Концепція тренінгу на тему: «Адаптивний копінг: як ефективно долати стрес і вибудовувати стійкість»

Мета: метою тренінгу є розширення репертуару адаптивних копінг-

стратегій у студентської молоді, сприяння усвідомленому вибору ефективних способів реагування на стресові ситуації та зміцнення їхньої психологічної стійкості.

Цільова аудиторія: студенти закладів вищої освіти.

Задачі (основна робота на тренінгу):

1. Розуміння природи стресу та індивідуальних реакцій:

- Пояснення концепції стресу, його видів (еустрес, дистрес) та основних джерел у студентському житті (академічне навантаження, соціальна адаптація, невизначеність майбутнього).
- Вивчення фізіологічних, емоційних, когнітивних та поведінкових проявів стресу.
- Аналіз індивідуальних паттернів реагування на стрес та їх впливу на загальне самопочуття.

2. Ознайомлення з типами копінг-стратегій та їх ефективністю:

- Представлення ключових класифікацій копінг-стратегій: проблемно-орієнтовані (спрямовані на зміну ситуації), емоційно-орієнтовані (спрямовані на регуляцію емоцій) та стратегії уникнення (деструктивні).
- Обговорення взаємозв'язку між життестійкістю та вибором адаптивних копінг-стратегій.
- Визначення критеріїв ефективності різних стратегій залежно від типу стресора та особистісних ресурсів.

3. Формування навичок проблемно-орієнтованого копінгу:

- Навчання методам аналізу проблемних ситуацій (виділення головного, декомпозиція проблеми).
- Розвиток навичок цілепокладання та планування конкретних кроків для вирішення стресових завдань.
- Відпрацювання технік прийняття рішень у складних та невизначених умовах.
- Навчання пошуку та ефективному використанню інформаційних та

інструментальних ресурсів для подолання перешкод.

4. Розвиток стратегій емоційної саморегуляції:

- Опанування технік усвідомлення та прийняття власних емоцій без осуду.
- Практичне освоєння методів релаксації (глибинне дихання, прогресивна м'язова релаксація, візуалізація) для зниження емоційної напруги.
- Навчання когнітивній реструктуризації: трансформації деструктивних думок та переконань, що підсилюють стрес, на більш адаптивні.
- Відпрацювання здорових способів вираження емоцій та комунікації.

5. Розширення ресурсів соціальної підтримки та позитивного переосмислення:

- Ідентифікація та активізація джерел соціальної підтримки (сім'я, друзі, наставники, психологи).
- Формування навичок ефективної комунікації та вміння звертатися за допомогою.
- Розвиток здатності до позитивного переосмислення складних життєвих ситуацій, пошуку уроків та можливостей для особистісного зростання.
- Практикування технік вдячності та фокусування на позитивних аспектах досвіду.

Практичні вправи для учасників:

1. "Мапа мого стресу"

Як проводиться: Учасникам пропонується намалювати або описати свою "мапу стресу", вказавши основні джерела стресу в студентському житті, свої типові фізичні, емоційні та поведінкові реакції на нього.

Результат: Допомагає усвідомити індивідуальні патерни стресу та його прояви, сприяє саморефлексії та ідентифікації ключових проблемних зон.

## 2. "Колесо копінг-стратегій"

Як проводиться: Кожен учасник отримує шаблон "колеса", розділеного на сектори, що відповідають різним типам копінг-стратегій (проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані, уникнення тощо). Учасникам пропонується заповнити сектори конкретними стратегіями, які вони використовують, та оцінити їхню ефективність.

Результат: Дозволяє візуалізувати власний копінг-репертуар, виявити переважаючі та недостатньо розвинені стратегії, стимулює до пошуку нових, адаптивних способів реагування.

## 3. "Мозковий штурм "Що робити, коли...?""

Як проводиться: Тренер пропонує типові для студентів стресові ситуації (наприклад, "провал на іспиті", "конфлікт із викладачем", "брак часу"). Учасники в малих групах генерують максимально можливу кількість проблемно-орієнтованих рішень.

Результат: Розвиває навички активного пошуку рішень, креативність у подоланні проблем, сприяє обміну досвідом та ідеями.

## 4. "Дневник емоцій та релаксації"

Як проводиться: Учасники протягом певного періоду (між зустрічами тренінгу) ведуть щоденник, де фіксують стресові ситуації, свої емоційні реакції та застосовані техніки релаксації (дихальні вправи, медитації, усвідомленість).

Результат: Навчає усвідомлювати та відстежувати емоції, систематично застосовувати техніки саморегуляції, сприяє розвитку самоконтролю та емоційної грамотності.

## 5. "Діалог підтримки"

Як проводиться: Учасники діляться на пари. Один учасник описує певну стресову ситуацію, а інший практикує активне слухання, емпатичну підтримку та пропонує конструктивні шляхи допомоги (надання інформації, допомога у плануванні, емоційна підтримка).

Результат: Розвиває навички ефективного надання та отримання

соціальної підтримки, покращує комунікативні здібності та емпатію.

#### 6. "Урок з невдачі"

Як проводиться: Учасники згадують ситуацію, яку вони раніше сприймали як невдачу або негативний досвід. Потім вони обговорюють, які уроки вони винесли з цієї ситуації, які нові навички набули, і як цей досвід допоміг їм у подальшому житті.

Результат: Формує навички позитивного переосмислення, змінює ставлення до невдач як до можливостей для зростання, зміцнює внутрішню життєстійкість.

Очікувані результати:

##### 1. Підвищення обізнаності про стрес та його подолання:

Студенти зможуть ідентифікувати власні стресори та індивідуальні реакції на стрес.

Учасники чітко розрізнятимуть адаптивні та дезадаптивні копінг-стратегії та розумітимуть їхній вплив на психологічне благополуччя.

##### 2. Розширення репертуару адаптивних копінг-стратегій:

Студенти набудуть практичних навичок проблемно-орієнтованого копіngu, включаючи планування та ефективне вирішення проблем.

Учасники опанують техніки емоційної саморегуляції та керування негативними емоціями у стресових ситуаціях.

##### 3. Зміцнення психологічної стійкості:

Студенти розвинули навички ефективного використання соціальної підтримки та побудови позитивних соціальних зв'язків.

Учасники навчаться позитивно переосмислювати життєві виклики, знаходячи в них можливості для особистісного зростання та розвитку.

##### 4. Підвищення загальної адаптованості

Студенти демонструватимуть більш гнучке та усвідомлене реагування на стресові ситуації.

Учасники підвищать свою здатність до ефективної адаптації в умовах академічного та соціального середовища.

Приміщення та додаткові матеріали

Приміщення:

Просторе приміщення: Достатньо велике для проведення групових обговорень, динамічних ігор та вправ, що потребують руху.

Зони для роботи в групах: Наявність кількох столів або простору, що легко трансформується для роботи в малих групах, забезпечить комфортну взаємодію.

Великий екран/проектор: Необхідний для демонстрації презентацій, відеоматеріалів та візуалізації інформації.

Комфортні місця для сидіння: Крісла, стільці, м'які пуфи або килимки для створення розслабленої атмосфери під час рефлексії та групових обговорень.

Додаткові матеріали:

Методичні матеріали: Роздаткові листи з ключовою інформацією, схемами копінг-стратегій, шаблонами для практичних вправ та домашніх завдань.

Візуальні матеріали: Фліпчарт або дошка з маркерами, стікери різних кольорів для групових обговорень та мозкових штурмів.

Арт-матеріали: Кольорові олівці, фломастери, папір для малювання (для візуалізації емоцій або ідей).

Ігрові елементи: Картки з назвами емоцій або стресових ситуацій, метафоричні асоціативні карти (за бажанням тренера).

Аудіо/візуальні матеріали: Записи релаксаційної музики, аудіогіди для медитацій, короткі відеоролики для ілюстрації певних концепцій або технік.

Матеріали для зворотного зв'язку: Анонімні анкети, бланки для оцінки тренінгу.

### **Висновки до розділу 3**

Проведений емпіричний аналіз дозволив отримати комплексне уявлення про взаємозв'язки між резильєнтністю, адаптацією, копінг-стратегіями та

професійною життєстійкістю студентської молоді, а також виділити типологічні групи студентів за цими показниками.

Описовий та первинний аналіз даних: було встановлено, що розподіл більшості досліджуваних змінних не відповідає нормальному закону, що обґрунтувало необхідність використання непараметричних методів статистичної обробки даних у подальшому дослідженні.

Кореляційний аналіз (метод Спірмена):

Резильєнтність та адаптивні копінг-стратегії: Виявлено статистично значущий позитивний зв'язок між рівнем резильєнтності та позитивним рефреймінгом ( $\rho=0.353^{**}$ ,  $p=0.005$ ). Це свідчить про те, що більш резильєнтні студенти схильні до конструктивного переосмислення стресових подій, знаходячи в них уроки та можливості для зростання. Водночас, значущих кореляцій резильєнтності з іншими адаптивними копінг-стратегіями (такими як активне подолання, планування, емоційна підтримка тощо) не виявлено, що вказує на специфічний характер цього зв'язку.

Резильєнтність та професійна життєстійкість: Зафіксовано значущі позитивні кореляції між рівнем резильєнтності та рівнем професійного прийняття ризику ( $\rho=0.283^*$ ,  $p=0.026$ ), рівнем мотиваційного компоненту професійної життєстійкості ( $\rho=0.288^*$ ,  $p=0.023$ ) та рівнем професійного компоненту професійної життєстійкості ( $\rho=0.252^*$ ,  $p=0.048$ ). Це свідчить про те, що загальна життєстійкість (резильєнтність) є важливим фактором, що сприяє розвитку впевненості у професійних рішеннях, внутрішньої мотивації та безпосередньо професійної стійкості.

Адаптація та професійна життєстійкість: Встановлено значущі позитивні кореляції рівня адаптації з загальним рівнем професійної життєстійкості ( $\rho=0.655^{***}$ ,  $p<0.001$ ) та всіма її основними компонентами: професійним контролем ( $\rho=0.589^{***}$ ,  $p<0.001$ ), професійним прийняттям ризику ( $\rho=0.407^{***}$ ,  $p=0.001$ ), мотиваційним компонентом ( $\rho=0.548^{***}$ ,  $p<0.001$ ), соціальним компонентом ( $\rho=0.395^{**}$ ,  $p=0.001$ ) та професійним компонентом ( $\rho=0.457^{***}$ ,  $p<0.001$ ). Це переконливо демонструє, що

професійна життєстійкість є ключовим і багатоаспектним ресурсом для успішної адаптації студентів.

Кластерний аналіз (K-means): На основі показників професійної життєстійкості було емпірично виділено три типологічні профілі студентів:

"Високо життєстійкий профіль" (Кластер 1): найбільша група з високими показниками за всіма компонентами професійної життєстійкості.

"Низько життєстійкий/вразливий профіль" (Кластер 2): найменша група з найнижчими показниками.

"Помірно життєстійкий профіль" (Кластер 3): проміжна група за показниками. Додатково проведена ієрархічна кластеризація та візуалізація дендрограми підтвердили наявність трьох чітко диференційованих груп у вибірці.

Порівняльний аналіз груп (Критерій Краскела-Уолліса):

Виявлено статистично значущі відмінності між виділеними кластерами за рівнем загальної адаптації ( $\chi^2=6.940$ ,  $P=0.013$ ) та всіма основними компонентами професійної життєстійкості (загальний рівень професійної життєстійкості, професійна включеність, професійне прийняття ризику, мотиваційний, соціальний та професійний компоненти). Це підтверджує, що виділені профілі студентів є якісно різними не лише за ознаками кластеризації, а й за іншими важливими показниками.

Водночас, значущих відмінностей між кластерами за більшістю окремих копінг-стратегій (окрім тенденції для релігії) та загальним рівнем резильєнтності не виявлено. Це свідчить про те, що специфіка професійної життєстійкості більш виражено впливає на загальну адаптацію та її професійні аспекти, аніж на ситуативний вибір копінг-стратегій або загальний рівень резильєнтності.

Регресійний аналіз:

Було проведено множинний лінійний регресійний аналіз, який дозволив оцінити ступінь та характер впливу різних копінг-стратегій на показник професійної життєстійкості.

Три узагальнені копінг-стратегії пояснюють 7.36% дисперсії професійної життєстійкості. Незважаючи на те, що цей показник є відносно невисоким, він відображає певну, хоча й обмежену, пояснювальну силу моделі. Аналіз індивідуальних коефіцієнтів виявив, що жодна з узагальнених копінг-стратегій не мала статистично значущого впливу на професійну життєстійкість на традиційному рівні  $p < 0.05$ . Проте, для "Копінгу фокусованого на емоціях" було зафіксовано тенденцію до позитивного зв'язку ( $p = 0.070$ ) з професійною життєстійкістю, а його стандартизований коефіцієнт ( $R = 0.2442$ ) був найвищим серед усіх включених предикторів. Це може вказувати на потенційний вплив емоційно-фокусованого копінгу, який вимагає подальшого дослідження у більших вибірках або із залученням інших методик.

У даній вибірці досліджувані копінг-стратегії, як індивідуальні, так і узагальнені, не є домінуючими та статистично значущими предикторами професійної життєстійкості. Це може вказувати на те, що вплив копінгу на професійну життєстійкість є більш складним, можливо, опосередкованим іншими психологічними факторами, або що життєстійкість значною мірою визначається іншими, неврахованими в моделі, характеристиками особистості та професійної діяльності.

## ВИСНОВКИ

1. Проаналізовано сутність і структуру життєстійкості як особистісного утворення; розглянуто психологічні особливості копінг-стратегій як способів подолання стресу та їх взаємозв'язку з професійною життєстійкістю.
2. Емпірично досліджено рівні професійної життєстійкості, резильєнтності, адаптивності та типи копінг-стратегій у студентської молоді. Дослідження виявило значущі позитивні кореляції рівня адаптації з загальним рівнем професійної життєстійкості ( $\rho=0.655^{***}$ ) та всіма її основними компонентами (професійним контролем, професійним прийняттям ризику, мотиваційним, соціальним та професійним компонентами).
3. Виявлено предиктори професійної життєстійкості студентів та побудовано профілі студентської молоді за рівнями професійної життєстійкості. За допомогою кластерного аналізу (K-means), на основі показників професійної життєстійкості, було емпірично виділено три типологічні профілі студентів: "Високо життєстійкий профіль" (найбільша група), "Низько життєстійкий/вразливий профіль" (найменша група) та "Помірно життєстійкий профіль" (проміжна група). Порівняльний аналіз груп (Критерій Краскела-Уолліса) виявив статистично значущі відмінності між виділеними кластерами за рівнем загальної адаптації та всіма основними компонентами професійної життєстійкості, що підтверджує якісну відмінність цих профілів. Водночас, значущих відмінностей за більшістю копінг-стратегій та загальним рівнем резильєнтності між кластерами не виявлено, що вказує на більший вплив професійної життєстійкості на загальну адаптацію та її професійні аспекти. Результати множинного лінійного регресійного аналізу показали, що три узагальнені копінг-стратегії пояснюють лише 7.36% дисперсії професійної життєстійкості. Жодна з узагальнених копінг-стратегій не мала статистично значущого впливу

на професійну життєстійкість на традиційному рівні  $p < 0.05$ .

4. Розроблено тренінг, спрямований на розвиток продуктивних копінг-стратегій, усвідомлення природи стресу, вивчення різних типів копінг-стратегій, а також формування та відпрацювання практичних навичок проблемно-орієнтованого копіngu, емоційної саморегуляції, пошуку соціальної підтримки та позитивного переосмислення життєвих ситуацій.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамов В. В. Теоретико-методологічні підходи до дослідження копінг поведінки / В. В. Абрамов // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2013. Вип. 4. С. 108-114
2. Бацилєва О. В., Потаєва К. С. Поняття та особливості вибору копінгстратегій: теоретичний аспект. Український психологічний журнал : зб. наук. пр. Київ, 2019. № 2. С. 167-169
3. Безверхий О. С. Проблема посттравматичного зростання в сучасній практичній психології. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи : матеріали V міжнар. наук.-практ. конф. Київ, 2020. С. 24- 26
4. Вдовиченко А. В. Особливості копінг-поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Психологічні науки. Чернігів, 2013. Вип. 114. С. 17- 20
5. Волженцева І. В. Динаміка стану тривожності студентів у навчальному процесі / І.В. Волженцева // Педагогічний процес: теорія і практика: Зб. наукових праць / інститут педагогіки і психології професійної світи аПн України. - К.: П/п ЕКМО, 2004. - Вип. 2. - С. 319-329
6. Галян І. М. Психодіагностика : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2011. 464 с
7. Галян О. І., Галян І. М. Експериментальна психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2012. 400 с
8. Грибенюк Г. С. Саморегуляція поведінки особистості у професійній діяльності. Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2004. Т.4. Вип. 2. С. 80-89
9. Гришин Е. О. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія. Харків, 2019. Вип. 64. С. 62
10. Гуляс І.А. Копінг-стратегії у контексті життєвих досягнень особистості.

Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, III(20), Issue 40, 2015. С. 72-75

11. Дубчак Г.М. Аналіз стратегій копінг-поведінки майбутніх фахівців соціономічних професій. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2016. Вип. 1. Т. 2. С. 28-39.
12. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. - К.: Педагогічна думка, 2016. - 219 с.
13. Єгорова В., Чачко С. Особливості життєстійкості студентів закладів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. Одеса, 2021 С. 58-64
14. Запека Я. Г. Емпіричне дослідження життєстійкості студентів. Харків, 2019 С.87-93.
15. Наугольник Л. Б. - Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. - Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. - 324 с.
16. Китаєв-Смик, Л. А. Психологія стресу: психологічна антропологія стресу: монографія / Л. А. Китаєв-Смик. - М.: Академічний проект 2009.
17. Клібайс Т., Старинська Н., Краєва О. До проблеми життєстійкості та самоактуалізації як складових ресурсного потенціалу особистості. Перспективи та інновації науки. Серія педагогіка, серія психологія, серія медицина. Київ, 2021. С. 772-779
18. Козицька І. В. Роль самооцінки особистості у виборі копінг-стратегій в стресових ситуаціях. Український психологічний журнал : зб. наук. пр. Київ, 2017. № 3. С. 135-144
19. Кокун О.М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 20. 2020. С. 68-81.
20. Корольчук В. М. Психологічна характеристика стресостійкості особистості. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства : зб. наук. пр. за матеріалами всеукр. наук.-

практ. круглого столу. Київ, 2017. С. 65-77

21. Кузнецов М. А., Маннапова К.Р. Життестійкість підлітків із неповних сімей Харків: ХНПУ, 2016. С.18-25
22. Кравчук С. Л. Психологічні особливості життестійкості студентів та їх ставлення до активної участі в політичному житті суспільства в умовах воєнного конфлікту. Психологічні виміри культури, економіки, управління: Науковий журнал. № XI, I. 2018. С. 27-38.
23. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології: консультативна психологія і психотерапія. Київ, 2018. Вип. 14. С. 26-64
24. Маннапова К. Р. Особливості життестійкості студентів. Бахмут, 2019. С. 1-4
25. Московченко В. В. Складові життестійкості. Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України. Тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції. Харків, 5 квітня 2019 р. С. 145-147
26. Мороз О. С. Особливості використання копінг-стратегій в кризових умовах. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : зб. матеріалів IV всеукр. наук.-практ. конф., м. Львів, 23 жовт. 2020 р. Львів, 2020. С. 170-173
27. Омельченко Я. М. Життестійкість дорослих як важлива умова опірності стресу у дітей. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи : матеріали IV міжнар. наук.-практ. конф. Київ, 2019. С. 166-168
28. Панасенко Н. М., Войтович М. В. Психологічні особливості подолання особистістю життєвих криз. Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Київ, 2016. № 5. С. 126-135
29. Панченко В. О. Феномен життестійкості в психології. Київ, 2018. С. 179
30. Перетолчина Г. Ю. Особливості життестійкості студентської молоді в умовах воєнного стану. Київ, 2022. С. 57-60

31. Пилипенко О. І. Модель копінг-ресурсів превентивності соціальної дезорганізації. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства : зб. наук. пр. за матеріалами всеукр. наук.-практ. круглого столу. Київ, 2017. С. 155-161
32. Родіна Н. В. Копінг-поведінка як психічна діяльність суб'єкта. Вісник ОНУ. Одеса, 2009. Т.14. Вип. 6. С. 80-87
33. Степаненко Л. В., Характеристика стилів життєстійкості емоційнофункціонального потенціалу особистості. Том 33 (72) № 1. 2022. С. 24-30
34. Столяренко О. Б. - Психологія особистості. Навч. посіб. - К.: Центр учбової літератури, 2012. - 280 с.
35. Тарасова Т. В. Резильєнтність як здатність підлітків уразливих категорій до створення позитивного образу власного «Я». 2018 р. С. 284-288
36. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ : Марич, 2009. С. 30
37. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості. - К.: Марич, 2009. - 232 с.
38. Ткачук Т.А. «Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації». Ірпінь: УДФСУ, 2011. 286 с.
39. Туркова Д. М. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя. Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції 22-23 лютого 2018 року. Суми, 2018. С. 240 - 242
40. Хованець О. Ю. Теоретичні засади вивчення проблеми життєстійкості в зарубіжних психологічних дослідженнях. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». Випуск 5. С. 177-185.
41. Чиханцова О. А. Особливості проявів компонентів життєстійкості особистості. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2018 С. 267-273

42. Чиханцова О. А. Життєстійкість як чинник збереження психічного здоров'я С. 4
43. Чиханцова О. А. Психологія становлення життєстійкості особистості. Київ, 2021. С. 49-55
44. Чиханцова О.А. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. К. : Талком, 2021. С. 8-10
45. Шебанова В. І. Копінг-поведінка і механізми подолання стресу / В. І. Шебанова // Наукові студії із соціальної та політичної психології. - 2011. Вип. 26. - С. 289-296. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp\\_2011\\_26\\_35](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2011_26_35)
46. Школїна Н. В., Шаповал І. І., Орлова І. В., Кедик І. О., Станїславчук М. А.  
Адаптація та валїдизація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора - Девїдсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондилїт. Український ревматологічний журнал. 2020. № 80(2). С. 66-72.
47. Bartone P. A. (1995). Short hardiness scale. American Psychological Society Annual Convention, New York. 66
48. Clarke D. E. Vulnerability to stress as a function of age, sex, locus of control, Hardiness and Type A personality. Social Behavior and Personality. 1995. Vol. 23, No. 3. Pp. 285-286.
49. Connor K. M. Development of a new resilience scale: The Connor Davidson resilience scale (CD-RISC). Depression and anxiety. 2003. Vol. 18(2). P.76-82
50. Cramer P. Defense mechanismus and Coping strategies: What's the difference? // American Psychologist, 2000. June. P. 638-646.
51. David J., Suls J. Coping efforts in daily life: Role of big fi ve traits and problem appraisals // Journal of Personality. 1999. Vol. 67. P. 265-294.
52. Endler N., Parker J. Assessment of Multidimensional Copiong Task, Emotion and avoidance Strategies // Psychological Assessment, 1994. Vol. 6. P. 50-60.
53. Florian V., Mikulincer M., Taubman O. Does hardiness contribute to mental

- health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping  
*.Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Apr. 68. №4. P. 687-695.
54. Frydenberg E. *Beyond Coping. Meeting goals, visions and challenges*. Oxford University Press, 2006. P. 272.
55. Folkman S., Lazarus R. S. Coping as a mediator of emotion // *Journal of Personal and Social Psychology*, 1998. V. 54. P. 466-475
56. Greenglass E. Work stress, coping and social support: Implications for women's occupational well-being // *Gender work stress and health / Ed. by D. L. Nelson, R. J. Burke*. Washington, DC: American Psychological Association, 2002. P. 85-96
57. Haan N. Coping and defense mechanisms related to personality inventories. *Journal of Consulting Psychology*. 1965. Vol. 29, № 4. P. 373-378.
58. Lazarus Richard S., Folkman Susan The concept of coping. Monat A. and Richard S. Lazarus. *Stress and Coping*. 1991. C. 189-206.
59. Khoshaba D., Maddi S. Early Antecedents of Hardiness. *Consulting Psychology Journal*. 1999. Vol. 51, No. 2. Pp. 106-117
60. Kobasa S. Stressful life events, personality and health *.Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. № 37. P. 1-11.
61. Lazarus R. S. From psychological stress to the emotions: A history of changing gutlooks // *Annual Review of Psychology*. 1993. Vol. 44. № 1. P. 1-21
62. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer publishing company, 1984. 444 p.
63. Maddi S. R., Khoshaba D. M. Hardiness and Mental Health // *Journal of Personality Assessment*. 1994. Vol. 63. № 2. P. 265-274.
64. Maddi, S. R., Khoshaba, D. M. *Resilience at work: How to succeed no matter what life throws at you*. AMACOM Div American Mgmt Assn. 2005
65. Maddi, S. R., Kobasa, S. C. (1984). *The hardy executive: Health under stress*. Pacific Grove, CA: Brooks cole.
66. Nowack K. M. Coping style, cognitive hardiness, and health status // *Journal of behavioral medicine*. 1989. Vol. 12. №. 2. P. 145-158. DOI:

<https://doi.org/10.1007/BF00846548>

67. Pargament K. The Psychology of Religion and Coping: Theory, research, practice. New York: The Guildford Press, 1997.
68. Pearlin L., Shooler C. The Structure of Coping // The Journal of Health and Social Behavior, 1999. Vol. 19. № 1. P. 2-21.
69. Schoael W.A., Barnard S.M. Psychological resiliency in the public sector: "Hardiness" and pressure for change . Journal of Vocational Behavior. 1995. Feb 46(1). P. 17-39.
70. Selye, H. (1950). Stress and the General Adaptation Syndrome. British Medical Journal, 1, 1383-1392. <https://doi.org/10.1136/bmj.1.4667.1383>
71. Selye, H. (1953). The General-Adaptation-Syndrome in its Relationships to Neurology, Psychology, and Psychopathology. In A. Weider (Ed.), Contributions toward medical psychology: Theory and psychodiagnostic methods Vol. 1, pp. 234-274). Ronald Press Company. <https://doi.org/10.1037Z11419-011>

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Шкала життєстійкості CD-RISC-10 (Connor-Davidson Resilience Scale - 10 items)

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (Campbell-Sills & Stein, 2007; Школіна та ін., 2020), включає 10 найбільш інформативних пунктів повної шкали з 25 пунктів. Відповідно, вона складається з 10 тверджень, відповіді на які даються за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від «повністю невірно» = 0 до «вірно майже у всіх випадках» = 4).

Обробка результатів. Кількісний показник резильєнтності за методикою складає сума балів за 10 твердженнями (від 0 до 40).

№	Рівень резильєнтності	Бали	Відповідний діапазон за відсотковим розподілом вибірки
1	Низький	0 - 15	0 - 20 %
2	Нижчий за середній	16 - 20	21 - 40 %
3	Середній	21 - 25	41 - 60 %
4	Вищий за середній	26 - 30	61 - 80 %
5	Високий	31 - 40	81 - 100 %

Інструкція:

Вам пропонується оцінити себе за 10 твердженнями, обвівши кружечком відповідну цифру:

0 = повністю невірно

1 = зрідка вірно

2 = вірно час від часу

3 = часто вірно

4 = вірно майже у всіх випадках

1. Здатний адаптуватися до змін 0 1 2 3 4
2. Можу впоратися з усім, що трапиться 0 1 2 3 4
3. Дивлюся на речі з гумористичного боку 0 1 2 3 4
4. Впевнений, що подолання стресу зміцнює 0 1 2 3 4
5. Швидко відновлююсь після хвороби або труднощів 0 1 2 3 4
6. Можу досягти своїх цілей не зважаючи на перепони 0 1 2 3 4
7. Під тиском зосереджуюсь і думаю ясно 0 1 2 3 4
8. Важко розчарувати невдачею 0 1 2 3 4
9. Думаю про себе як про сильну людину 0 1 2 3 4
10. Можу впоратися з неприємними почуттями 0 1 2 3 4

**Опитувальник Brief-COPE, ситуаційна версія (Carver et al., 1997; Яблонська та ін., 2023). Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г.**

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.

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.

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 (унікаючий копінг)
- Відмова: пп. 3 і 8 (унікаючий копінг)
- Вживання психоактивних речовин: пп. 4 і 11 (унікаючий копінг)
- Поведінкове розмежування: пп. 6 і 16 (унікаючий 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 при-йняття, 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.

**Опитувальник професійної життєстійкості (Кокун, 2021-6)**

Опитувальник професійної життєстійкості (Кокун, 2021-6) містить 24 запитання і дозволяє визначити загальний рівень професійної життєстійкості а також рівень вираженості трьох його складових (контроль, включеність і прийняття виклику) та чотирьох компонентів (емоційний, мотиваційний, соціальний і власне професійний). Відповіді даються за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від «ні» = 0 до «так» = 4).

Обробка результатів. Кількісні результати опитувальника підраховуються згідно з ключем.

№	Показники	Сума балів за запитаннями
1	Загальний рівень професійної життєстійкості	1 - 24 (від 0 до 96)
2	Рівень професійної включеності	1,4,7,10,13,16,19,22 (від 0 до 32)
3	Рівень професійного контролю	2,5,8,11,14,17,20,23 (від 0 до 32)
4	Рівень професійного прийняття ризику	3,6,9,12,15,18,21,24 (від 0 до 32)
5	Рівень емоційного компоненту професійної життєстійкості	1,2,3,13,14,15 (від 0 до 24)
6	Рівень мотиваційного компоненту професійної життєстійкості	4,5,6,16,17,18 (від 0 до 24)

7	Рівень соціального компоненту професійної життєстійкості	7,8,9,19,20,21 (від 0 до 24)
8	Рівень професійного компоненту професійної життєстійкості	10,11,12,22,23,24 (від 0 до 24)

№	Рівень професійної життєстійкості	Бали	Відповідний діапазон за відсотковим розподілом вибірки
1	Низький	0 - 53	0 - 20 %
2	Нижчий за середній	54 - 60	21 - 40 %
3	Середній	61 - 66	41 - 60 %
4	Вищий за середній	67 - 74	61 - 80 %
5	Високий	75 - 96	81 - 100 %

#### Реєстраційний бланк

Інструкція: Будь ласка, дайте відповіді на нижченаведені 24 запитання, обвівши кружечком відповідну цифру: 0 = ні; 1 = скоріше ні; 2 = важко сказати; 3 = скоріше так; 4 = так 1.

1. Чи отримуєте ви задоволення від процесу своєї роботи? 0 1 2 3 4 2.
2. Чи подобається вам постійно бути в курсі робочих справ? 0 1 2 3 4 3.
3. Чи виникає у вас стан певного піднесення, коли доводиться братися за нестандартні робочі справи? 0 1 2 3 4 4.
4. Чи намагаєтесь ви постійно бути в курсі всіх своїх 0 1 2 3 4 5.
5. Чи потрібне, на вашу думку, чітке планування роботи? 0 1 2 3 4 6.

6. Чи підвищує вашу професійну відповідальність виникнення нестандартної ситуації? 0 1 2 3 4 7.
7. Чи сильно вас захоплює взаємодія з колегами при розв'язанні поставлених завдань? 0 1 2 3 4 8.
8. Чи вважаєте ви, що постійний взаємний контроль за діяльністю колег по роботі (в розумних межах) йде їй на користь? 0 1 2 3 4 9
9. Чи має бути повна мобілізованість природною реакцією групи колег, що спільно працюють на виникнення нештатних ситуацій? 0 1 2 3 4 1.
10. Чи часто у думках ви повертаєтесь до справ поза роботою? 0 1 2 3 4 11.
11. Чи часто ви перевіряєте відповідність поставлених на роботі завдань тому, як вони виконуються? 0 1 2 3 4 20 12.
11. Чи згодні ви з тим, що ефективне професійне зростання неможливе без постійного розв'язання нестандартних та відповідальних завдань? 0 1 2 3 4 13.
12. Чи часто ви стикаєтесь у процесі своєї роботи з чимось цікавим та (чи) вартим уваги? 0 1 2 3 4 14.
13. Чи часто у вас виникає занепокоєння, коли з якихось причин стає неможливим передбачити особливості своєї роботи наперед? 0 1 2 3 4 15.
15. Чи сильно псується у вас настрій, коли на роботі доводиться вирішувати непередбачувані ситуації? 0 1 2 3 4 16.
16. Чи часто обставини вашої роботи складаються так, що доводиться постійно тримати у фокусі уваги свої робочі справи? 0 1 2 3 4 17.
17. Чи потрібний, на вашу думку, постійний моніторинг ходу професійної діяльності (своєї, колег, організації)? 0 1 2 3 4 18.
18. Чи підвищується у вас бажання працювати у разі збільшення відповідальності за кінцевий результат роботи? 0 1 2 3 4 19.

19. Чи перебуваєте ви в курсі робочих та позаробочих справ своїх колег? 0 1 2 3 4 20.
20. Чи важко вам працювати з колегами, які не зовсім відкриті щодо ходу та результатів своєї та (або) спільної роботи? 0 1 2 3 4 21.
21. Чи поліпшується ваша взаємодія з колегами, коли доводиться розв'язувати незвичні завдання? 0 1 2 3 4 22.
22. Чи важко вас відволікти під час роботи на позаробочі питання? 0 1 2 3 4
23. Чи перевірка зайвий раз того, що робиш, йде тільки на користь кінцевому результату? 0 1 2 3 4 24.
24. Чи згодні ви з тим, що працювати в умовах невизначеності має вміти кожний працівник? 0 1 2 3 4

**Методика «самооцінка адаптивності студента» (Модифікований  
Л.Г.Подоляк, В.І.Юрченко варіант методики С.І. Болтівця)**

Процедура проведення

Інструкція: «Методика передбачає відповіді на 8 запитань, кожне з яких має п'ять варіантів для вибору. Уважно прочитайте запитання і виберіть один із варіантів відповіді, який найбільше відповідає Вашому усвідомленню свого емоційного стану, перебігу пізнавальних процесів. Запишіть на окремому аркуші номер варіанта цього твердження».

1. Ваше розуміння навчального матеріалу.

1.1. Те, що вивчається на заняттях, мені зовсім не зрозуміле.

1.2. Із того, що вивчається на заняттях, я засвоїв тільки окремі поняття, питання.

1.3. Я розумію те, що вивчається, але мені важко його викласти.

1.4. Я можу викласти вивчене, коли навчальний матеріал пов'язаний із тим, що я вже знаю.

1.5. Навіть якщо навчальний матеріал цілком новий і здається дуже складним, мене, як правило, осяює несподівана думка, яка допомагає проникнути в його зміст.

2. Як Ви використовуєте навчальну допомогу?

2.1. Будь-яке з навідних запитань викладача ще більше заплутує мене.

2.2. Я відчуваю полегшення, коли викладач допомагає розпочати відповідь або підказує ті поняття, які постійно забуваються, хоча, на мій погляд, я їх розумію.

2.3. Під час відповіді я розраховую на допомогу викладача, оскільки самому вичерпно відповісти на запитання мені важко.

2.4. Допомога викладача, звичайно, сприяє якісному виконанню роботи, хоча і без неї, дарма що не так повно, я можу сам правильно виконати завдання.

2.5. Допомога викладача дає мені змогу ще раз упевнитись, що завдання (роботу) я виконаю правильно й вичерпно.

3. Чи допомагає Вам зразок або вже засвоєний спосіб навчальної діяльності для виконання подібного завдання (роботи)?

3.1. Ні, це не може мені допомогти.

3.2. За зразком або вже відомим мені способом я спробую виконати завдання хоча б частково.

3.3. За зразком або з використанням уже відомого способу я можу виконати завдання, якщо викладач мені постійно допомагатиме в цьому.

3.4. Зразок або засвоєний спосіб дій слугує мені надійною допомогою, проте в окремих сумнівних випадках і в разі труднощів я покладаюся на підказку викладача.

3.5. Я легко і швидко виконаю завдання, якщо матиму зразок або якщо спосіб виконання подібної роботи мені вже відомий.

4. Чи цікаво Вам учитись?

4.1. Ні, жодне з навчальних завдань не викликає в мене інтересу.

4.2. Іноді цікаво виконувати тільки окремі завдання, проте, розпочавши роботу, дуже часто не хочеться діяти далі.

4.3. Учитись цікаво, якщо тільки викладач постійно підтримує інтерес роз'ясненням, жартами, підбадьоренням тощо.

4.4. Більшість завдань є по своїй суті цікавими, а тому тільки окремі з них я не довів до кінця.

4.5. Для мене будь-яке навчальне завдання цікаве, але чим воно складніше - тим краще.

5. Яка у Вас працездатність у навчанні?

5.1. Здебільшого я відчуваю себе виснаженим і тому не можу навіть розпочати виконувати завдання.

5.2. Розпочавши роботу, я найчастіше відчуваю втому, і тому це починає відвертати увагу.

5.3. Навіть удень відчуваю втомленість, сонливість, і тому, щоб успішно

вчитись, мені потрібні тривалі перерви в роботі.

5.4. Я відчуваю себе працездатним протягом усіх занять, але на останніх, звичайно, продуктивність мислення трохи знижується.

5.5. У мене постійно висока працездатність, яка несильно може коливатися протягом дня.

6. Який у Вас настрій?

6.1. Коли я думаю про університетські справи, мене завжди охоплює занепокоєння, а іноді й страх.

6.2. Вранці, перед відвідуванням університету, мене часто щось лякає і непокоїть, але в університеті це минає.

6.3. В університеті я відчуваю себе невпевнено і здебільшого бажаю, щоб мене якнайменше помічали і викладачі, й однокурсники.

6.4. В університеті я спокійний і врівноважений, бо знаю, до чого треба прагнути і як цього досягти.

6.5. В університеті мені приємно навчатись, особливо коли на занятті викладач звертає на мене увагу, залучає до роботи, викликає відповідати перед аудиторією.

7. Чи бувають у Вас головні болі?

7.1. На заняттях я відчуваю постійні сильні головні болі.

7.2. Головні болі на заняттях виникають часто.

7.3. Так, іноді в мене болить голова.

7.4. Справді, інколи в мене заболить голова, але це буває зрідка і більш швидко минає.

7.5. Ні, голова в мене на заняттях ніколи не болить.

8. Який у Вас сон?

8.1. Мене часто мучить безсоння, а коли засну, інколи промовляю слова і фрази, розмовляю.

8.2. У мене неспокійний сон, я часто прокидаюсь увесь спітнілий і потім довго не можу заснути.

8.3. Сон у мене буває неспокійний, проте це трапляється зрідка.

8.4. Пригадую, один чи два рази був неспокійний сон, але відтоді це минуло.

8.5. Сон добре відновлює мої сили.

Оцінка результатів.

За кожен із варіантів тверджень нараховуються бали, кількість яких відповідає його порядковому номеру (наприклад, варіант 1.1-1 бал, варіант 1.2-2 бали і т.д.). Інтерпретація результатів опитування проводиться на основі загальної суми балів. Рівень самооцінки адаптивності визначається за шкалою, наведеною в табл. 5.9.

Таблиця 5.9.

Сумарна кількість набраних балів за опитувальником	Цифрове позначення рівня	Значення
8-15	1	Відсутність адаптації
16-23	2	Первинний рівень адаптації
24-31	3	Помірний рівень адаптації
32-40	4	Виражений рівень адаптації

Описательные статистики

	Рівень резильності	Активне подолання	Використ. і нф. підтримки	Вираження емоцій	Позитивний рефреймінг	Планування	Емоційна підтримка	Прийняття	Релігія	Гумор	Самозвинувачення	
Mean	3.50	5.58	5.31	5.21	5.31	5.79	5.94	5.95	4.00	4.24	5.66	4.40
Median	4.00	6.00	5.00	5.00	5.00	6.00	6.00	6.00	4.00	5.00	5.00	5.00
Standard deviation	1.34	1.63	1.70	1.48	1.64	1.60	1.50	1.59	1.90	1.38		1.69
Minimum	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2
Maximum	5	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Skewness	-0.571	-0.327	-0.0263	-0.436	-0.259	-0.314	-0.336	-0.622	0.280	0.0593		0.0256
Std. error skewness	0.304	0.304	0.304	0.304	0.304	0.304	0.304	0.304	0.304	0.304		0.304
Kurtosis	-0.869	-0.463	-1.03	-0.272	-0.599	-0.591	-0.737	0.0915-1.07	-0.293			-0.855
Std. error kurtosis	0.599	0.599	0.599	0.599	0.599	0.599	0.599	0.599	0.599	0.599		0.599
Shapiro- Wilk W	0.864	0.934	0.936	0.937	0.944	0.931	0.922	0.909	0.896	0.928		0.920
Shapiro- Wilk p	<.001	0.003	0.003	0.003	0.007	0.002	<.001	<.001	<.001	0.001		<.001

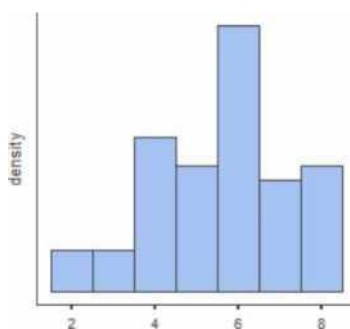
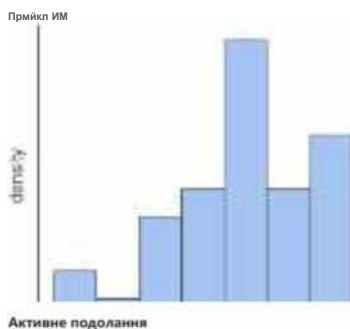
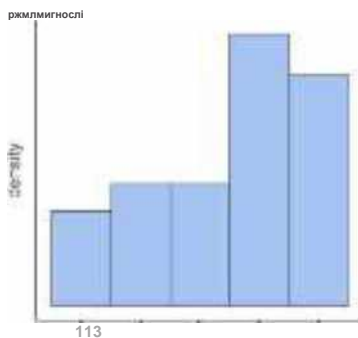
Описательные статистики

	Самовідволікання	Відмова	Вживання психоактивних речовин	Поведінкове розмежування	Копінг фокусований на проблемі	Копінг фокусований на емоціях	Унікаючий копінг
Mean	5.61	4.65	3.97	4.35	22.0	31.4	18.6
Median	6.00	5.00	4.00	4.00	22.0	32.0	19.0
Standard deviation	1.50	1.58	1.85	1.52	3.80	4.55	3.56
Minimum	2	2	2	2	14	21	12
Maximum	8	8	8	7	31	42	27
Skewness	-0.513	-0.0568	0.533	0.185	0.0996	-0.244	0.269
Std. error skewness	0.304	0.304	0.304	0.304	0.304	0.304	0.304
Kurtosis	0.161	-0.848	-0.886	-1.06	-0.344	-0.215	-0.364
Std. error kurtosis	0.599	0.599	0.599	0.599	0.599	0.599	0.599
Shapiro- Wilk W	0.926	0.943	0.881	0.919	0.979	0.972	0.978
Shapiro- Wilk p	0.001	0.006	<.001	<.001	0.374	0.174	0.315

	Рівень адаптації	Заг. рів. проф. життєстійкості	Рів. проф. включеності	Рів. проф. контролю	Рів. проф. прийняття ризику	Рів. емоц. компоненту проф. життєстійкості	Рів. мотивац. компоненту проф. життєстійкості	Рів. соц. компоненту проф. життєстійкості	Рів. проф. компоненту проф. життєстійкості
Mean	293	63.7	20.8	21.6	213	16.2	16.1	15.2	16.2
Median	30.0	64.0	21.0	21.5	22.0	17.0	16.0	15.0	17.0
Standard deviation	3.87	8.94	3.50	4.16	4.36	3.05	3.33	3.05	2.58
Minimum	18	36	11	10	11	10	4	7	10
Maximum	36	81	27	29	29	22	22	21	21
Skewness	-0.554	-0.612	-0.394	-0.460	-0.616	-0.331	-0.739	-0.438	-0.441
Std. error skewness	0.304	0.304	0.304	0.304	0.304	0.304	0.304	0.304	0.304
Kurtosis	0.111	0.566	-0.140	0.224	-0.0678	-0.901	1.70	0.382	-0.457
Std. error kurtosis	0.599	0.599	0.599	0.599	0.599	0.599	0.599	0.599	0.599
Shapiro-Wilk W	0.964	0.974	0.977	0.972	0.958	0.945	0.958	0.970	0.958
Shapiro-Wilk p	0.069	0.212	0.283	0.177	0.031	0.008	0.035	0.139	0.032

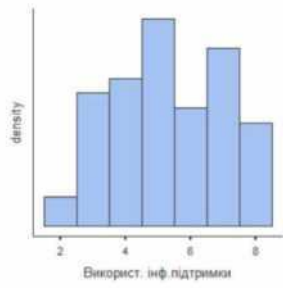
## Додаток Е

### Plots

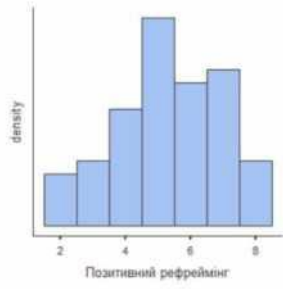


R U9fa. pe;)HILHhtX.tl

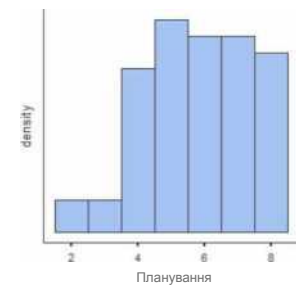
Активне подолання



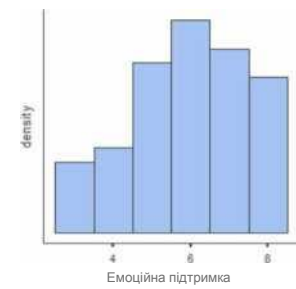
Позитивний рефреймінг



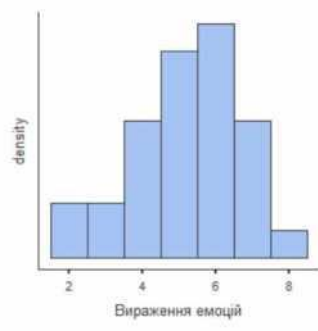
Планування



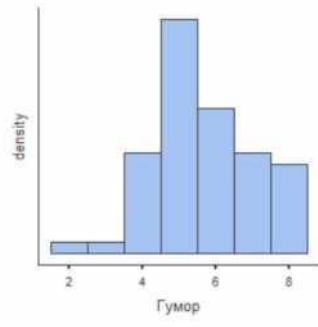
Емоційна підтримка



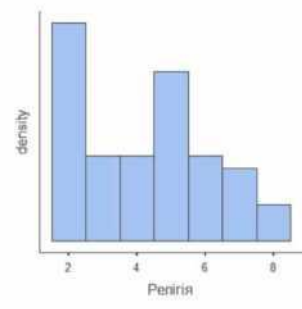
Вираження емоцій



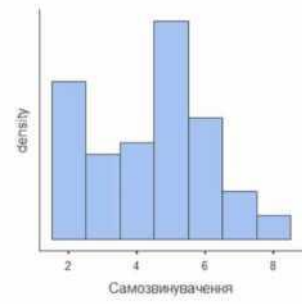
Гумор



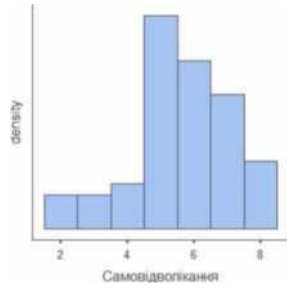
Прийняття



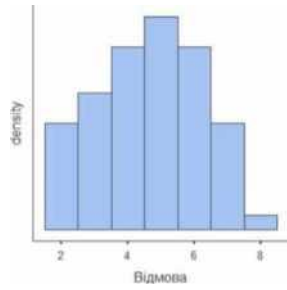
Самозвинування



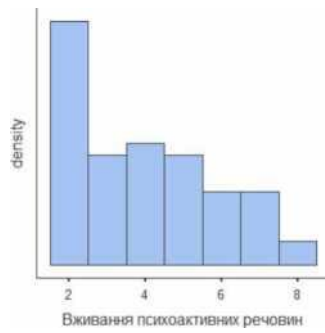
Самовдоування



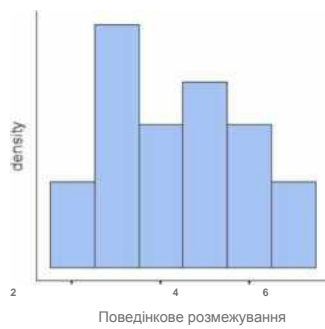
Відмова



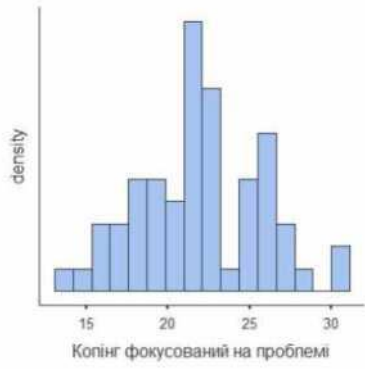
Вживання психоактивних речовин



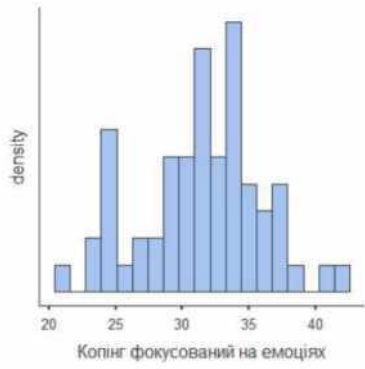
Поведінкове розмежування



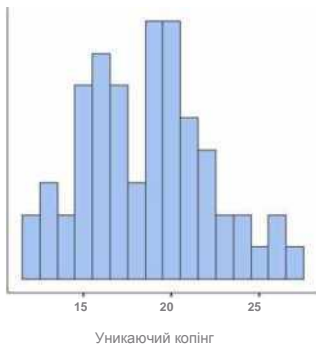
Копінг фокусований на проблемі



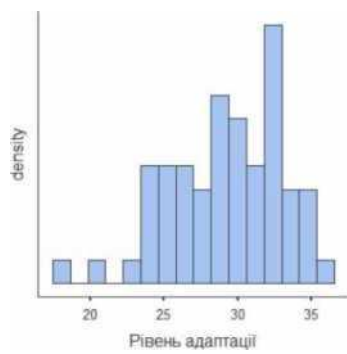
**Копінг фокусований на емоціях**



**Унікаючий копінг**



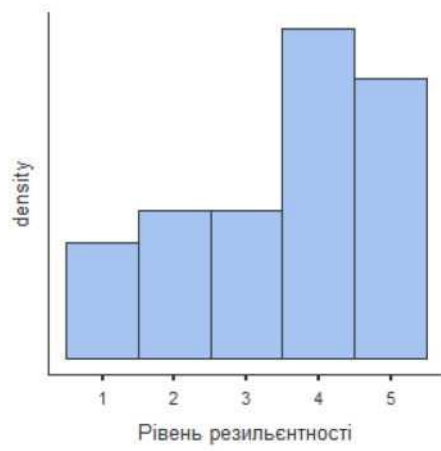
**Рівень адаптації**



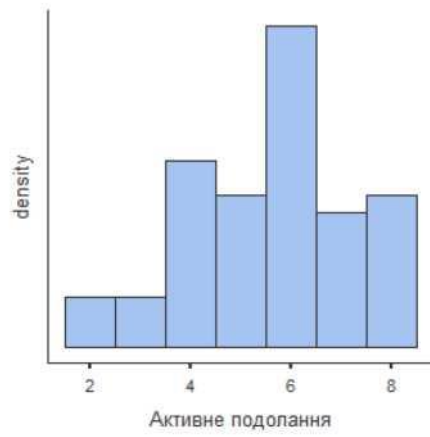
**Загальний рівень професійної життєстійкості**

## Графики

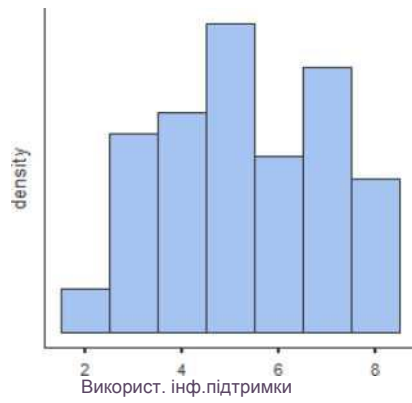
Рівень резильєнтності



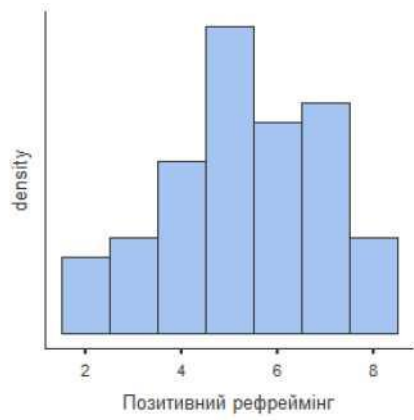
Активне подолання



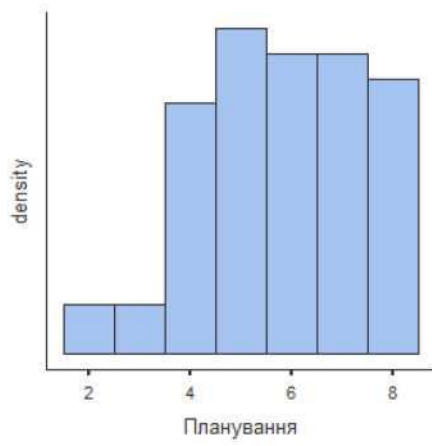
Використ. інф.підтримки



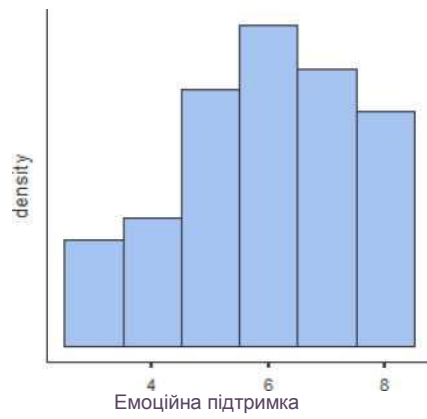
Позитивний рефреймінг



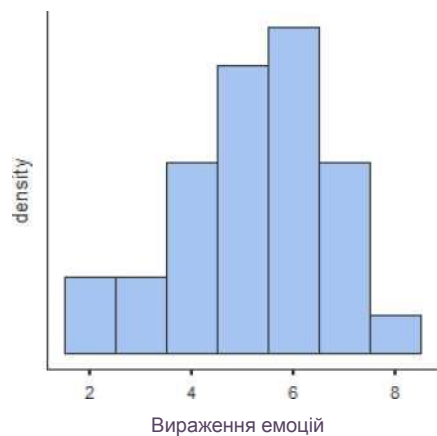
Планування



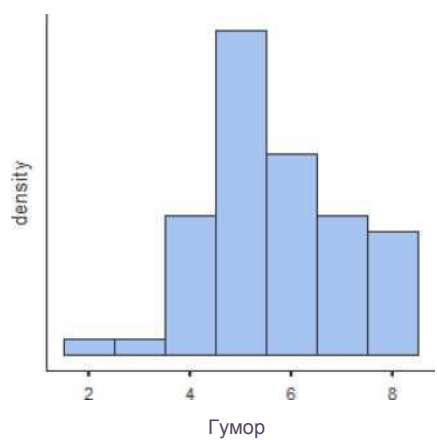
Емоційна підтримка



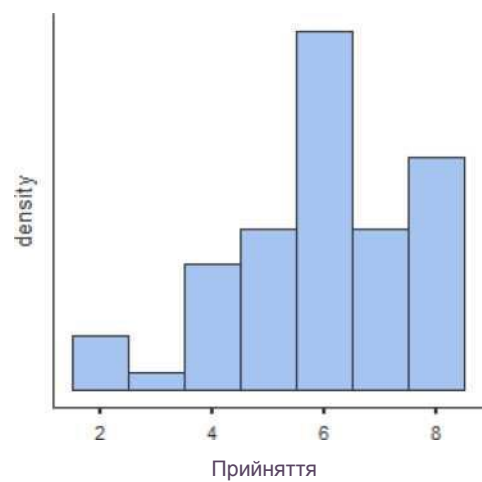
Виразення емоцій



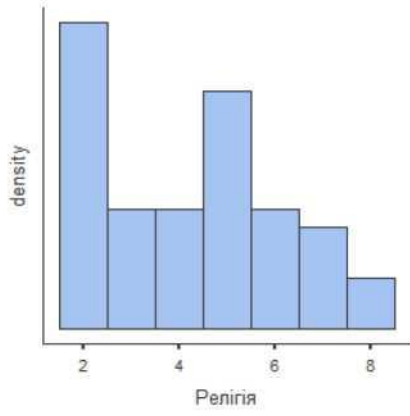
Гумор



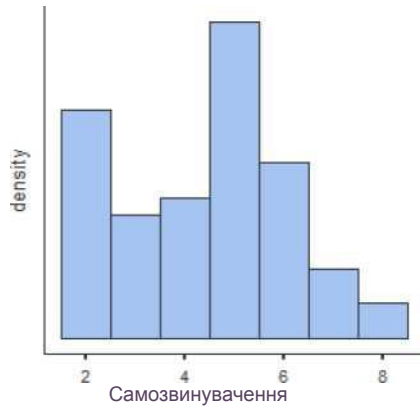
Прийняття



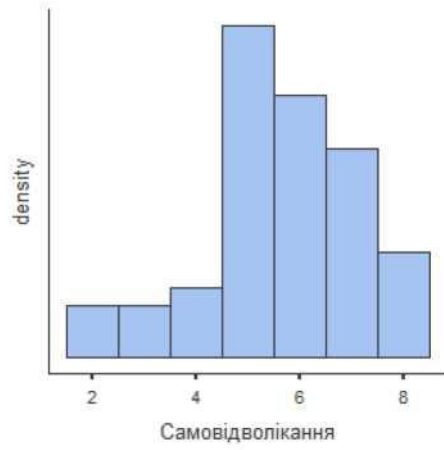
Релігія



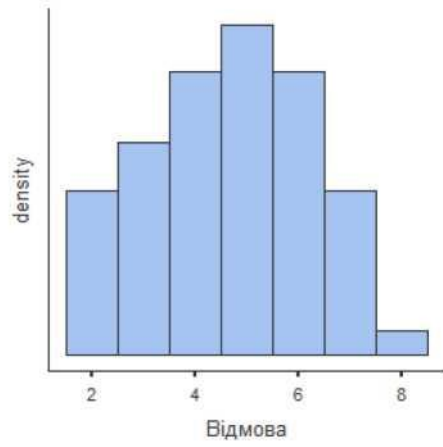
Самозвинувачення



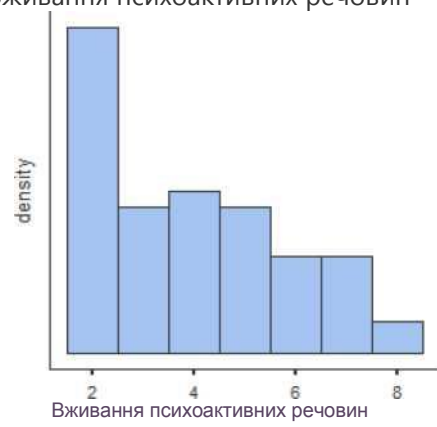
Самовідволікання



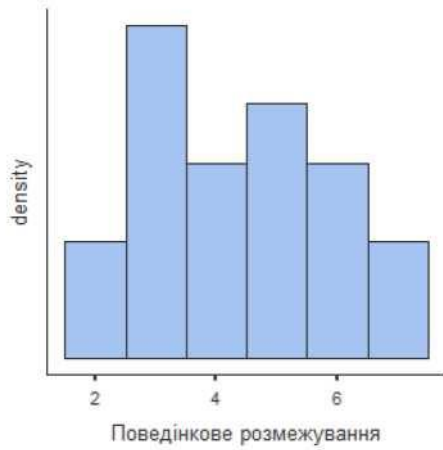
Відмова



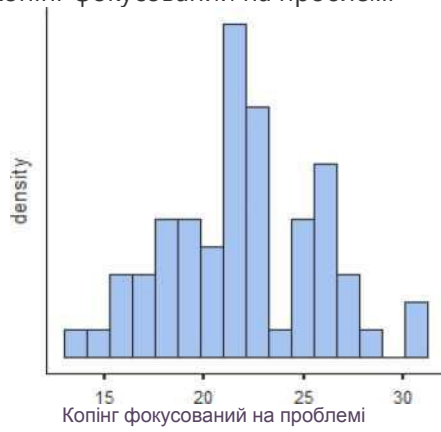
Вживання психоактивних речовин



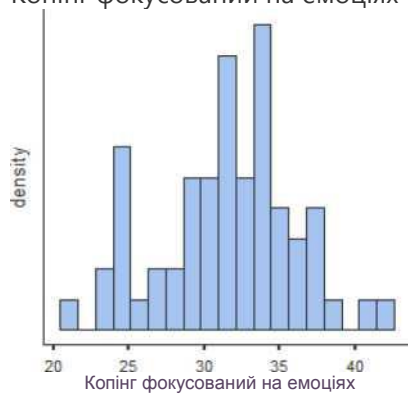
Поведінкове розмежування



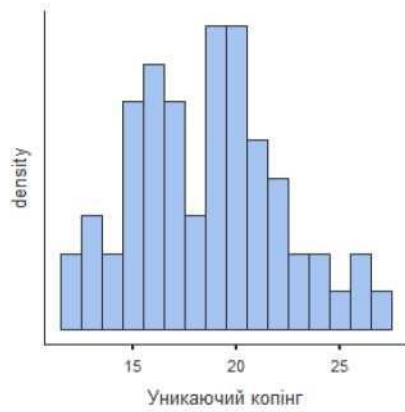
Копінг фокусований на проблемі



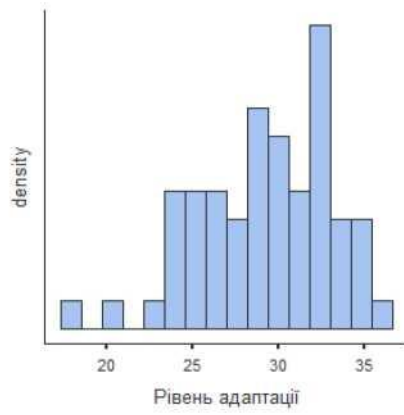
Копінг фокусований на емоціях



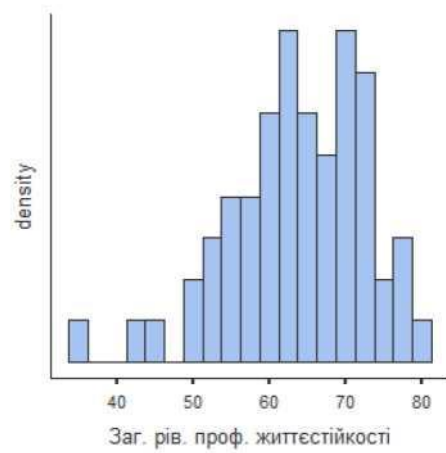
Уникаючий копінг



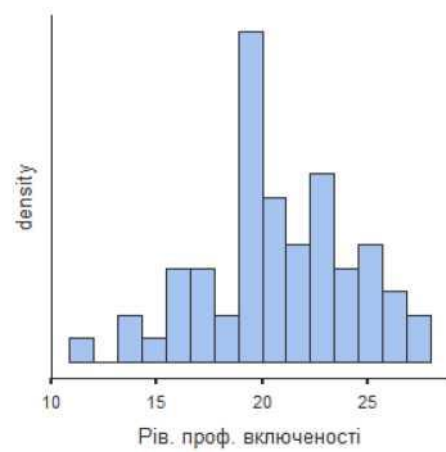
Рівень адаптації



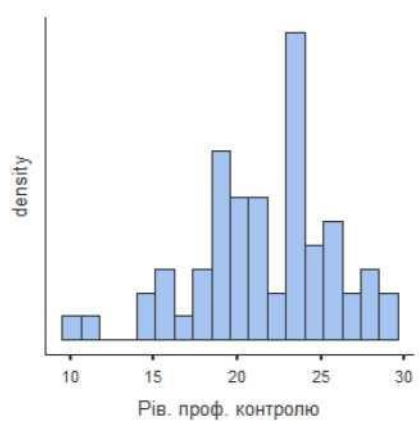
Заг. рів. проф. життєстійкості



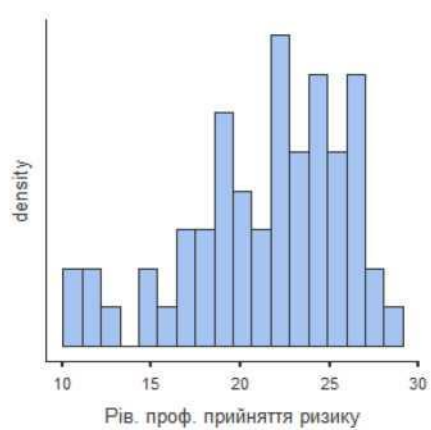
Рів. проф. включеності



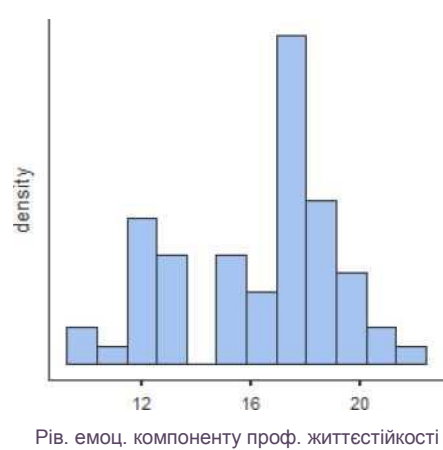
Рів. проф. контролю



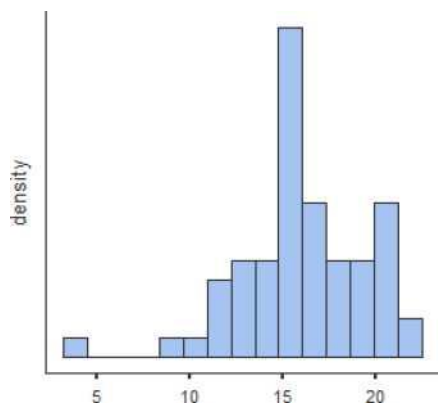
Рів. проф. прийняття ризику



Рів. емоц. компоненту проф. життєстійкості

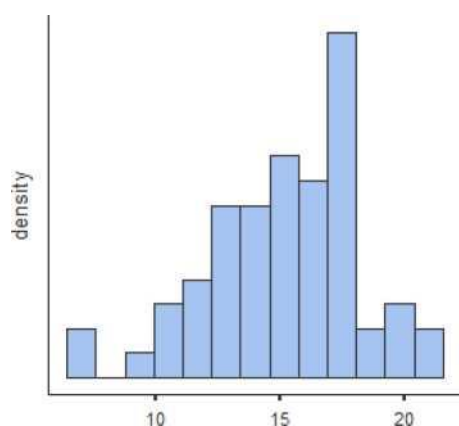


Рів. мотивац. компоненту проф. життєстійкості



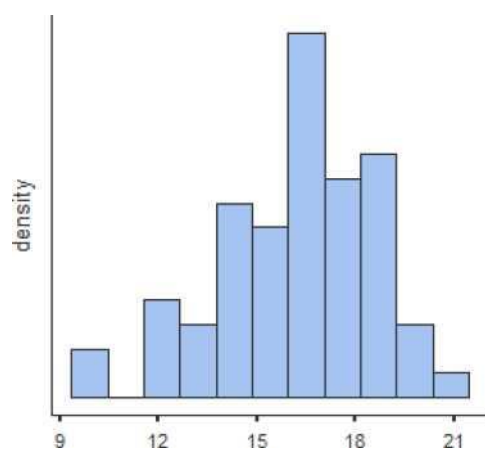
Рів. мотивац. компоненту проф. життєстійкост

Рів. соц. компоненту проф. життєстійкості



Рів. соц. компоненту проф. життєстійкості

Рів. проф. компоненту проф. життєстійкості



Рів. проф. компоненту проф. життєстійкості

**Додаток Є**

## Корреляційна матриця

		Рівень резильності	Самозвинувачення	Відмова	Вживання психоактивних речовин	Поведінкове розмежування	Копінг фокусований на проблемі	Копінг фокусований на емоціях	Унікаючий копінг
Рівень резильності	Спирмен r(rto) df (степеней свободи)	-							
	значення	—							
Самозвинувачення	Спирмен r(rto) df (степеней свободи)	0.067	—						
	значення	0.605	-						
Самовідволкання	Спирмен r(rho) df (степеней свободи)	-0.079	0.197	—					
	значення	0.540	0.125	-					
Відмова	Спирмен r(rho) df (степеней свободи)	0.0204	-0.113	-0.118					
	p- значення	0.112	0.384	0.363	-				
Вживання психоактивних речовин	Спирмен r(rho) df (степеней свободи)	-0.062	-0.140	-0.117	0.166	—			
	p- значення	0.333	0.277	0.365	0.198	—			
Поведінкове розмежування	Спирмен r(rho) df (степеней свободи)	-0.249	0.103	-0.048	0.180	0.299*	-		
	значення	0.051	0.427	0.713	0.161	0.018	-		
Копінг фокусований на проблемі	Спирмен R(rho) df (степеней свободи)	0.101	0.053	0.227	-0.039	-0.305 *	-0.262*	-	
	p- значення	0.433	0.683	0.076	0.762	0.016	0.040		
Копінг фокусований на емоціях	Спирмен r(rto) df (степеней свободи)	0.055	0.687***	0.198	-0.028	-0.026	0.177	0.223	-
	p- значення	0.674	<0.01	0.123	0.830	0.840	0.351	0.01	—
Унікаючий копінг	Спирмен r(rto) df (степеней свободи)	-0.215	0.009	0.290*	0.331 ***	0.673***	0.624***	-0.153	0.089
	p- значення	0.093	0.345	0.022	<0.01	<0.01	<0.01	0.234	0.493

Примечание. \* p &lt; .05, \*\* p &lt; .01, \*\*\* p &lt; .001

Корреляционная матрица

		Рівень резильєнтності	Активне подолання	Використ. інф. підтримки	Позитивний рефреймінг	Планування	Емоційна підтримка	Вираження емоцій	Гумор	Прийняття	Релігія
Рівень резильєнтності	Спирмен $r(\rho)$ df (степеней свободи)	—									
	p-значення										
Активне подолання	Спирмен $r(\rho)$ df (степеней свободи)	0.123	—								
	p-значення	0.341									
Використ. інф. підтримки	Спирмен $r(\rho)$ df (степеней свободи)	-0.089	0.203	-							
	p-значення	0.493	0.114								
Позитивний рефреймінг	Спирмен $r(\rho)$ df (степеней свободи)	0.353*	0.225	0.061	-						
	p-значення	0.005	0.079	0.635							
Планування	Спирмен $r(\rho)$ df (степеней свободи)	-0.065	0.204	0.001	0.079	—					
	p-значення	0.613	0.112	0.996	0.539						
Емоційна підтримка	Спирмен $r(\rho)$ df (степеней свободи)	0.098	0.094	0.075	0.047	0.149	—				
	p-значення	0.451	0.465	0.564	0.718	0.248					
Вираження емоцій	Спирмен $r(\rho)$ df (степеней свободи)	-0.061	0.371 **	0.043	0.008	0.128	0.269*	-			
	p-значення	0.639	0.003	0.743	0.952	0.321	0.034				
Гумор	Спирмен $r(\rho)$ df (степеней свободи)	0.187	0.032	0.105	0.197	0.156	0.216	0.232	-		
	p-значення	0.146	0.804	0.415	0.124	0.225	0.091	0.069			
Прийняття	Спирмен $r(\rho)$ df (степеней свободи)	0.068	0.196	0.021	0.049	0.517	0.345*	0.055	0.064	-	
	p-значення	0.599	0.127	0.871	0.708	<.001	0.006	0.671	0.623		
Релігія	Спирмен $r(\rho)$	-0.091	-0.188	-0.104	0.045	-0.237	0.083	-0.309*	-0.102	-0.213	-

Примечание \* p &lt; .05. \*\* p &lt; .01. \*\*\* p &lt; .001

Корреляционная матрица

		Рівень резильєнтності	Активне подолання	Використ. інф. підтримки	Позитивний рефреймінг	Планування	Емоційна підтримка	Вираження емоцій	Гумор	Прийняття	Релігія
	df (степеней свободи)	60	60	60	60	60	60	60	60	60	-
	p-значення	0.484	0.143	0.420	0.730	0.063	0.522	0.015	0.429	0.096	—

Примечание \* p &lt; .05. \*\* p &lt; .01. \*\*\* p &lt; .001

Корреляционная матрица

	Рівень резильєнтності	Рівень адаптації	Заг. рів. проф. життєстійкості	Рів. проф. включеності	Рів. проф. контролю	Рів. проф. прийняття ризиків	Рів. емоц. компоненту проф. життєстійкості	Рів. мотивац. компоненту проф. життєстійкості	Рів. соц. компоненту проф. життєстійкості	Рів. проф. компоненту проф. життєстійкості
Рівень резильєнтності	Спирмен r(rho) df (степеней свободы) значение	—								
Рівень адаптації	Спирмен r(rho) df (степеней свободы) * значение	0225 60 0.074	— —							
Заграв. проф. ЖИТТЄСТІЙКОСТІ	Спирмен r(rho) df (степеней свободы) значение	0779 60 0.187	0344 60 0.006	—						
Рів. проф. включеності	Спирмен r(rho) df (степеней свободы) значение	0.114 60 0.377	0.164 60 0.202	0.703** 60 < 001	- 60 -					
Рів. проф. контролю	Спирмен r(rho) df (степеней свободы) значение	*0.007 60 0957	0276* 60 0.030	0.700** 60 < 001	0.195 60 0.129	— —				
Рів. проф. прийняття ризиків	Спирмен r(rho) df (степеней свободы) значение	0.283' 60 0.026	0353 " 60 0005	0.794** 60 < 001	0400" 60 0.001	0.377" 60 0.003	- -			
Рів. емоц. компоненту проф. ЖИТТЄСТІЙКОСТІ	Спирмен r(rho) df (степеней свободы) значение	0.140 60 0.279	0218 60 0.089	0.817** 60 <.001	0.519** 60 <.001	0.677** 60 <.001	0.604** -			
Рів. мотивац. компоненту проф. ЖИТТЄСТІЙКОСТІ	Спирмен r(rho) df (степеней свободы) p- значение	0.288' 60 0023	0.121 60 0.350	0.681 — 60 < 001	0.480** 60 <.001	0.397** 60 0.001	0.679** 60 <.001	0.391 " -		
Рів. соц. компоненту проф. життєстійкості	Спирмен r(rho) df (степеней свободы) p- значение	*0.143 60 0267	0213 60 0.096	0.714** 60 <.001	0.592** 60 <.001	0.526** 60 <.001	0.498** 60 <.001	0.506** 60 0011	0322* -	

Примечание. \* p &lt; 05. " p &lt; .01. \*\*\* p &lt; .001

Корреляционная матрица

	резильєнтності	адаптації	Заг. рів. проф. життєстійкості	Рів. проф. включеності	Рів. проф. контролю	Рів. проф. прийняття ризиків	Рів. мотивац. компоненту проф. життєстійкості	Рів. соц. компоненту проф життєстійкості	Рів. проф. компоненту проф життєстійкості	
Рів. проф. компоненту проф життєстійкості	Спирмен r(rho) df (степеней свободы) p- значение	0.252* 60 0.048	0.388 " 60 0.002	0.639** 60 <.001	0.431** 60 <.001	0.426** 60 <.001	0.504** 60 <.001	0.431 " 60 <.001	0309' 60 0.015	0.227 60 0.076

Примечание. \* p &lt; .05. \*\* p &lt; .01. p &lt; .001

Корреляционная матрица

		Заг. рів. проф. ЖИПССТІЙКОСТІ	Рів. проф. включеності	Рів. проф. контролю	Рів. проф. ритику	Рів. емоц. компоненту проф. ЖИТТЕСТІЙКОСТІ	Рів. мотивац. компоненту проф. життєстїйкості	Рів. соц. компоненту проф. ЖИПССТІЙКОСТІ	Рів. проф. компоненту проф. ЖИПССТІЙКОСТІ	Активне Вимори подолання інф-підтрі
Заг рів проф. ЖИПССПИКОСП	Спирмен r(Xho) df (степеней свободь) значение									
Рів проф включеності	Спирмен r(тх» df (степеней свободь) P- значение	0 703 **	-							
Рів. проф контролю	Спирмен р(Оho» а (степеней свободь) значение	0 700***	0.195							
Рів. проф. прийняття ризику	Спирмен р(fo) df (степеней свободь) значение	< .001	0.129							
Рів. емоц. компоненту проф ЖИПССТІЙКОСТІ	Спирмен р(fo) df (степеней свободь) значение	0,817 **	0519**	0,677 **	0504 **					
Рів. мої ими «омпо^проф ЖИПССТІЙКОСТІ	Спирмен df (степеней свободь) значение	0,681**	0480**	0397 **	0,679**	0391 **				
компоненту проф ЖИПССТІЙКОСП df (степеней свободь) значение	Спирмен df (степеней свободь) значение	0,714 **	0592***	0520***	0498**	0 506 **	0322*			
Рів проф компоненту проф МИТТІСТІЙКОСП	df (степеней свободь) значение	< 001	<001	<001	<001	<001	00Н			
Активна подолання	Спирмен Р(fo) df (степеней свободь) р- значение	0,639***	0431 ***	0,426 **	0504 **	0,431 **	0309*	0227		
Вихорист гнфшгримки	Спирмен р<fo» df (степеней свободь)	0	0	0	0	0	0	0		
		0 732	0 1 72	0.437	0606	0.967	0012	0	60	
		-0248	-0133	-0.083	-0238	-0039	-0167	0582	0419	
		60	60	60	60	60	60	-0207	-0 235	0 203
								60	60	60

Примечом/е • р < 05. - р < 01. \*\* р < 001

Корреляційна матриця

	Зат. ріє проф. життєстїкостї	Рів. проф. вкломєностї	Рів. проф. контролю	Р р о Р е М o c i e P. p. M O M. a n ? г e - c o ц п р и н ж т т л	компоненту проф. ЖИТТЄСТІКОСТІ	компоненту проф. життєстїкостї	компоненту проф. життєстїкостї	проф компоненту проф життєстїкостї	Активне подолання	Викори вїф.пїдтрї
значенїє	0.052	0.030	0.519	0.062	0.765	0.195	0.107	0.066	0.114	—
Позитивний рефреймінг										
Спирмен р(rho>df (степеней свободь)	0.066	0.018	0.008	0.135	0.149	-0.009	-0.083	0.122	0.225	0.061
60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
значенїє	0.610	0.888	0.952	0.296	0.249	0.943	0.521	0.346	0.079	0.635
План-уаєкя										
Спирмен Р(rho>df (степеней свободь)	0.220	0.073	0.251	0.147	0.095	0.210	0.150	0.132	0.204	0.001
60	60	60	60	60	60	60	50	60	60	60
значенїє	0.065	0.575	0.049	0.253	0.463	0.102	0.246	0.307	0.112	0.996
Емоційна підтримка										
Спирмен (X(rho) a (степеней свободь)	0.182	0.127	0.096	0.158	0.129	0.136	0.257*	-0.074	0.094	0.075
60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
значенїє	0.156	0.324	0.459	0.220	0.316	0.293	0.044	0.570	0.465	0.564
Вираженя емоцій										
Спирмен р(rho>df (степеней свободь)	0.016	0.140	-0.209	0.133	-0.123	0.185	0.117	-0.094	0.371-	0.043
60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
значенїє	0.904	0.279	0.103	0.304	0.342	0.150	0.364	0.469	0.003	0.743
Гумор										
Спирмен р<(rho>df (степеней свободь)	0.092	0.187	-0.070	0.058	0.079	-0.018	0.105	0.054	0.032	0.105
60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
значенїє	0.477	0.146	0.591	0.654	0.543	0.890	0.416	0.678	0.604	0.415
Прийняття										
Спирмен р(rho>df (степеней свободь)	0.232	0.155	0.180	0.165	0.109	0.262*	0.200	0.088	0.196	0.021
60	60	60	60	60	60	60	60	60	50	60
значенїє	0.069	0.229	0.161	0.199	0.399	0.039	0.119	0.495	0.127	0.871
Релїгїя										
Спирмен р(rho>df (степеней свободь)	-0.009	0.120	-0.041	-0.084	0.042	-0.209	0.139	0.074	-0.188	-0.104
60	50	60	60	60	60	60	60	60	60	60
значенїє	0.947	0.351	0.752	0.516	0.747	0.103	0.281	0.569	0.143	0.420
Самозвинуваченя										
Спирмен Р(rho>df (степеней свободь)	0.032	0.169	-0.099	0.023	-0.103	0.118	0.036	0.080	0.094	-0.065
60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
значенїє	0.604	0.189	0.442	0.862	0.426	0.363	0.783	0.536	0.466	0.614
Самоаїдволікання										
Спирмен р<(rho>df (степеней свободь)	-0.023	-0.030	0.041	-0.034	0.1127	0.209	-0.027	-0.200	0.115	0.088
60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
значенїє	0.862	0.619	0.752	0.791	0.323	0.103	0.836	0.119	0.374	0.496
Вїдмова										
Спирмен р(rho>df (степеней свободь)	-0.058	-0.036	-0.050	-0.028	-0.004	-0.194	0.115	0.167	-0.191	0.135
60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
значенїє	0.656	0.780	0.697	0.830	0.978	0.130	0.375	0.195	0.137	0.294

Примечанїє \* p < .05. - p < X>1, p < 0.01

## Корреляционная матрица

		Зег. рів. проф. ЖИТТЄСТІЙКОСТІ	Рів. проф.	Rs. проф. контролю	Р», проф прийняття ризик	Рік. емоц компоненту проф життєстїйкостї	Рік мотивац. компоненту проф. життєстїйкостї	Рік. соц. компоненту проф життєстїйкостї	Рів. проф. компоненту проф. життєстїйкостї	Активне подолання	Викори інф- підтр!
вживання лсихоактивних речовин	Спирмен р<rho>	-0.086	-0.063	-0.066	-0.107	-0.111	-0.190	0.075	-0.028	-0.253*	4.093
	dі (степеней свободи)	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
	p- значення	0.307	0.626	0.610	0.409	0.392	0.139	0.561	0.828	0.048	0.470
Поведн-лове розмежування	Спирмен р<rho>	-0.156	0.036	0.203	-0.205	-0.225	-0.197	0.034	-0.006	-0.190	-0.046
	dі (степеней свободи)	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
	значення	0.226	0.780	0.113	0.000	0.078	0.125	0.795	0.952	0.139	0.722
Коли* фокусований на проблемі	Спирмен р(rho)	0.035	0.053	0.025	0.055	0.086	0.153	-0.100	-0.048	0.694***	0.546
	dі (степеней свободи)	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
	0- значення	0.785	0.684	0.845	0.673	0.506	0.234	0.440	0.710	< 0.01	< 0.01
Коптит фокусований на емошвж	Спирмен р(rho)	0.203	0.326**	-0.047	0.158	0.060	0.140	0.282*	0.100	0.172	-0.017
	dі (степеней свободи)	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
	p- значення	0.113	0.000	0.718	0.220	0.644	0.276	0.026	0.439	0.181	0.895
Унікаючий копінг	Спирмен Р(rho)	-0.147	-0.042	-0.120	0.164	-0.204	-0.169	0.080	-0.185	-0.221	0.061
	dі (степеней свободи)	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
	p- значення	0.256	0.748	0.352	0.202	0.112	0.190	0.535	0.151	0.064	0.636

Примечание \* p &lt; .05. \*\* p &lt; 0.1. p &lt; 0.01

## Додаток Ж

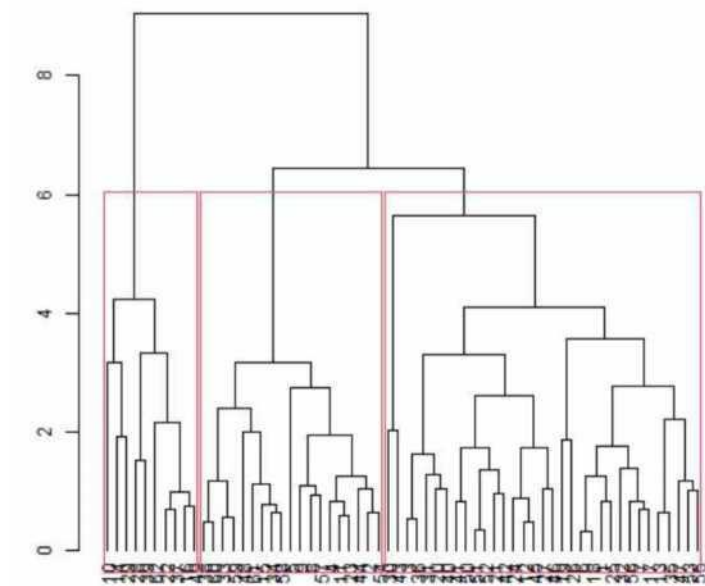
Clustering Table

Cluster No	Count
1	25
2	11
3	26

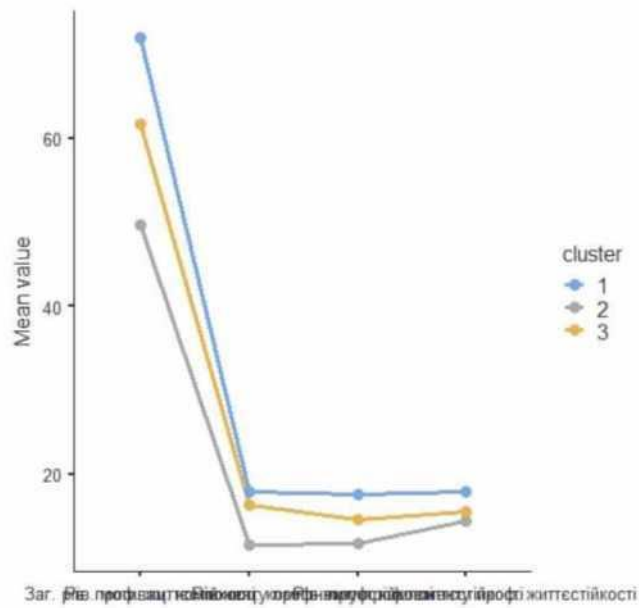
Centroids of clusters Table

	Заг. рів. проф. життєстійкості	Рів. мотивац. компоненту проф. життєстійкості	Рів. соц. компоненту проф. життєстійкості	Рів. проф. компоненту проф. життєстійкості
1	72.080	17.880	17.480	17.800
2	49.636	11.455	11.727	14.364
3	61.692	16.269	14.500	15.500

## Додаток З



## Додаток К



## Додаток Л

### One-Way ANOVA (Non-parametric)

Kruskal-Wallis

	X <sup>2</sup>	df	P	ε <sup>2</sup>
Рівень резильєнтності	1.218	2	0.544	0.01996
Прийняття	2.680	2	0.262	0.04393
Релігія	5.505	2	0.064	0.09025
Самозвинування	0.513	2	0.774	0.00841
Самовідволікання	1.097	2	0.578	0.01798
Відмова	3.773	2	0.152	0.06186
Вживання психоактивних речовин	0.333	2	0.847	0.00546
Поведінкове розмежування	3.891	2	0.143	0.06378
Копінг фокусований на проблемі	0.121	2	0.941	0.00198
Копінг фокусований на емоціях	2.404	2	0.301	0.03941
Уникаючий копінг	3.153	2	0.207	0.05168
Рівень адаптації	6.679	2	0.035	0.10950
Рів. проф. включеності	28.762	2	<.001	0.47150
Рів. проф. контролю	29.092	2	<.001	0.47691
Рів. проф. прийняття ризику	30.218	2	<.001	0.49538

## Додаток М

## Линейная регрессия

Показатели соответствия модели

Модель	R	R'
1	0.387	0.150

Коэффициенты модели - Заг. рів. проф. життєстійкості

Предиктор	Вес	SE	t	P	Стандартная оценка
Константа	59.3052	12.265	4.8352	<.001	
Активне подолання	-0.0257	0.899	-0.0286	0.977	-0.00468
Використ. інф. підтримки	-1.0578	0.769	-1.3748	0.176	-0.020169
Позитивний рефреймінг	-0.1128	0.849	-0.1328	0.895	-0.02063
Планування	0.4625	0.941	0.4916	0.625	0.08281
Емоційна підтримка	0.9147	1.009	0.9068	0.369	0.15378
Вираження емоцій	0.1225	1.088	0.1126	0.911	0.02033
Гумор	0.3205	1.073	0.2988	0.766	0.04942
Прийняття	0.6175	1.053	0.5863	0.560	0.11006
Релігія	0.6038	0.884	0.6830	0.498	0.12811
Самозвинувачення	0.0119	0.872	0.0137	0.989	0.00226
Самовідволікання	0.0817	0.963	0.0849	0.933	0.01369
Відмова	-0.2976	0.945	-0.3149	0.754	-0.05259
Вживання психоактивних речовин	-0.0514	0.805	-0.0638	0.949	-0.01061
Поведінкове розмежування	-1.1318	0.942	-1.2016	0.236	-0.19196
Копінг фокусований на проблемі	NaN	NaN	NaN	NaN	NaN
Копінг фокусований на емоціях	NaN	NaN	NaN	NaN	NaN
Унікаючий копінг	NaN	NaN	NaN	NaN	NaN

**Примечание** Linear model contains aliased coefficients (singular fit)

Статистики коллинеарности

	VIF	Толерантность
Активне подолання	NaN	NaN
Використ. інф. підтримки	NaN	NaN
Позитивний рефреймінг	NaN	NaN
Планування	NaN	NaN
Емоційна підтримка	NaN	NaN
Вираження емоцій	NaN	NaN
Гумор	NaN	NaN
Прийняття	NaN	NaN
Релігія	NaN	NaN
Самозвинувачення	NaN	NaN
Самовідволікання	NaN	NaN
Відмова	NaN	NaN
Вживання психоактивних речовин	NaN	NaN
Поведінкове розмежування	NaN	NaN
Копінг фокусований на проблемі	NaN	NaN
Копінг фокусований на емоціях	NaN	NaN
Унікаючий копінг	NaN	NaN

**Примечание**. Linear model contains aliased coefficients (singular fit)

## Линейная регрессия

Показатели соответствия модели

Модель	R	R'
1	0.387	0.150

Коэффициенты модели - Заг ріа проф- життєстійкості

Предиктор	Вес	SE	t	P	Стандартная оценка
Константа	59.3052	1.2265	4.8352	<.001	
Активне подолання	-0.0257	0.899	-0.0286	0.977	-0.00468
Використ інф. підтримки	-1.0578	0.769	-1.3748	0.176	-0.20169
Позитивний рефреймінг	-0.1128	0.849	-0.1328	0.895	-0.02063
Планування	0.4625	0.941	0.4916	0.625	0.08281
Емоційна підтримка	0.9147	1.009	0.9068	0.369	0.15378
Вираження емоцій	0.1225	1.088	0.1126	0.911	0.02033
Гумор	0.3205	1.073	0.2988	0.766	0.04942
Прийняття	0.6175	1.053	0.5863	0.560	0.11006
Релігія	0.6038	0.884	0.6830	0.498	0.12811
Самозвинувачення	0.0119	0.872	0.0137	0.989	0.00226
Самовідвол ікання	0.0817	0.963	0.0849	0.933	0.01369
Відмова	-0.2976	0.945	-0.3149	0.754	0.005259
Вживання психоактивних речовин	-0.0514	0.805	-0.0638	0.949	-0.01061
Поведінкове розмежування	*1.1318	0.942	-1.2016	0.236	-0.19196

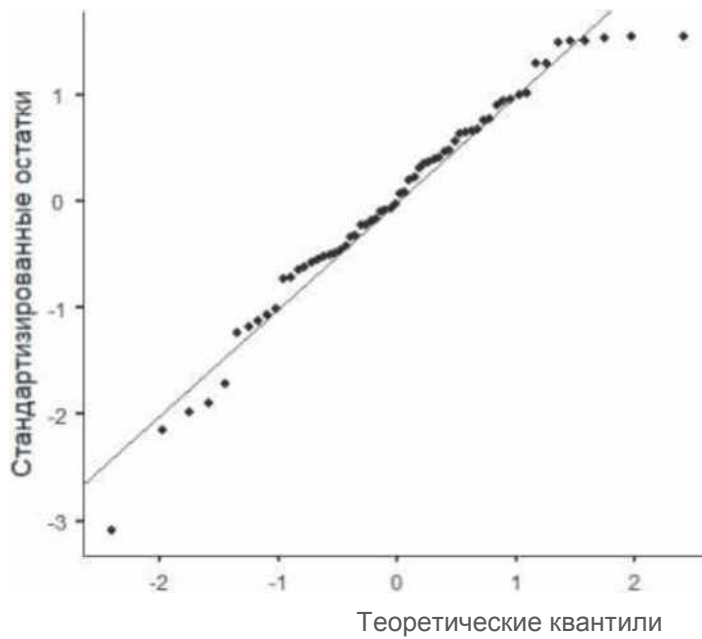
Статистики коллинеарности

	VIFТолерантность	
Активне подолання	1.48	0.676
Використ. інф.підтримки	1.19	0.840
Позитивний рефреймінг	1.33	0.750
Планування	1.57	0.637
Емоційна підтримка	1.59	0.629
Вираження емоцій	1.80	0.555
Гумор	1.51	0.661
Прийняття	1.95	0.513
Релігія	1.94	0.514
Самозвинувачення	1.51	0.663
Самовідволікання	1.44	0.696
Відмова	1.54	0.648
Вживання психоактивних речовин	1.53	0.654
Поведінкове розмежування	1.41	0.709

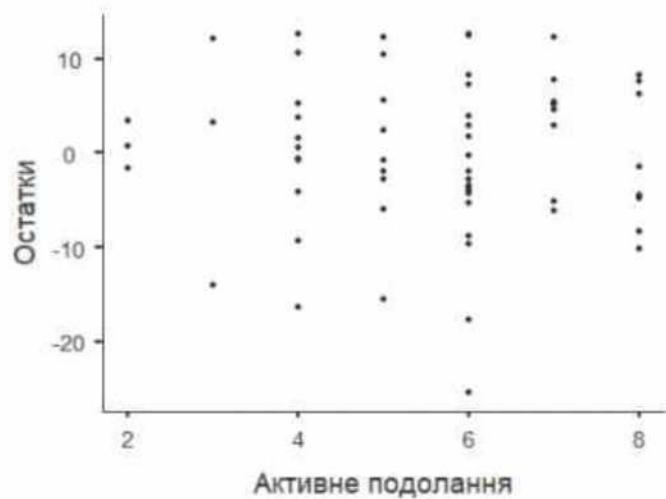
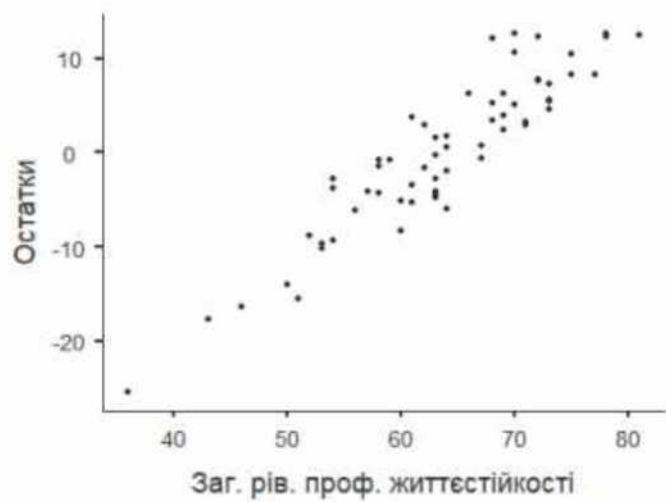
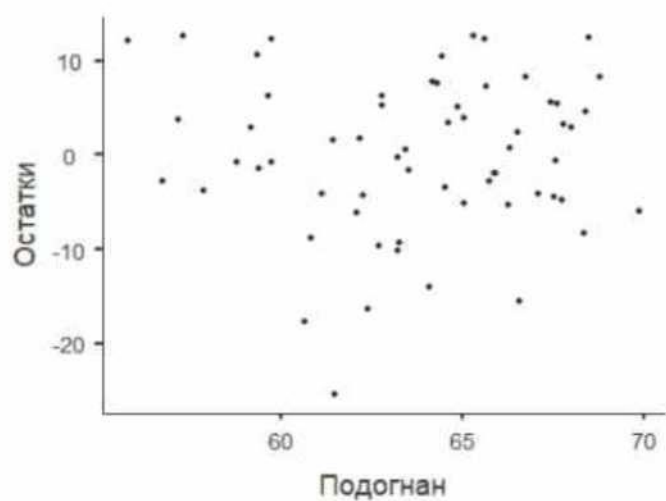
Тест на нормальность (Шапиро-Уилк)

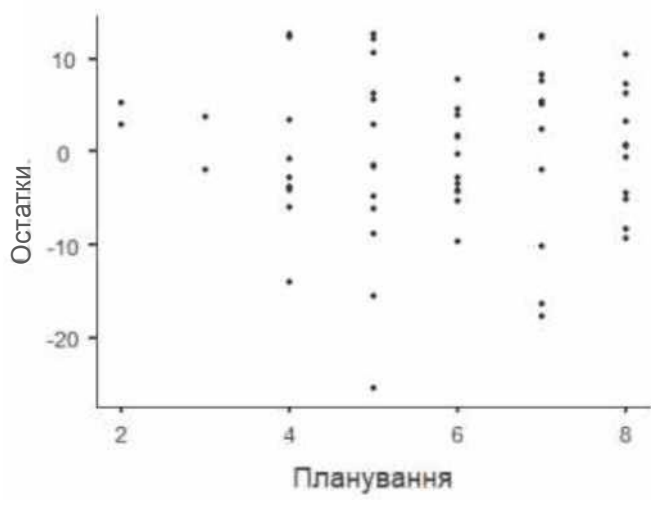
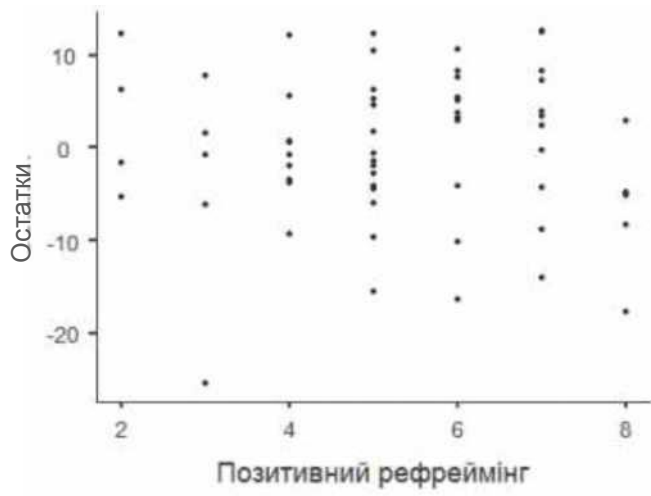
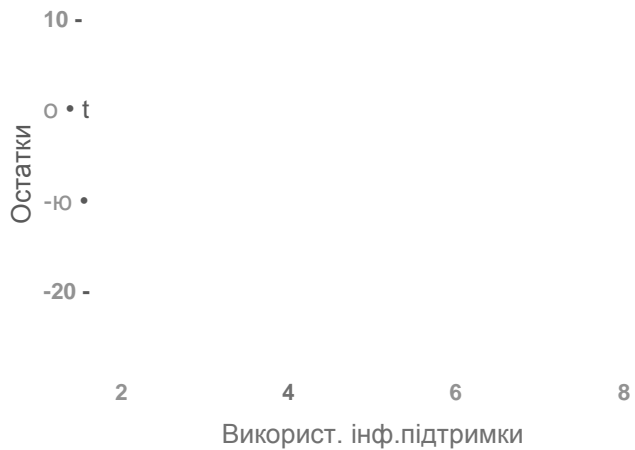
Статистика	p
0.965	0.072

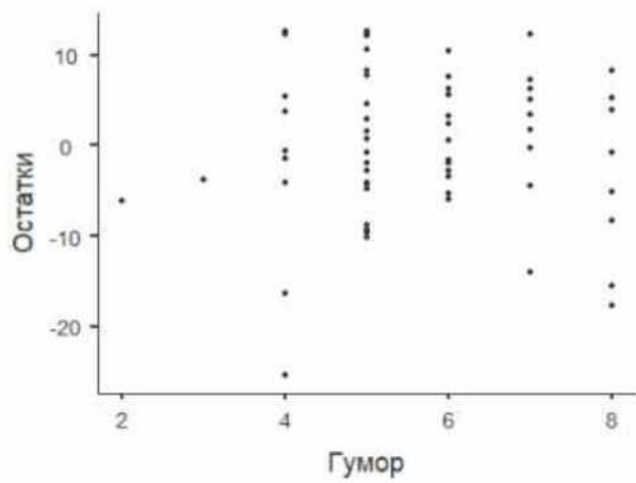
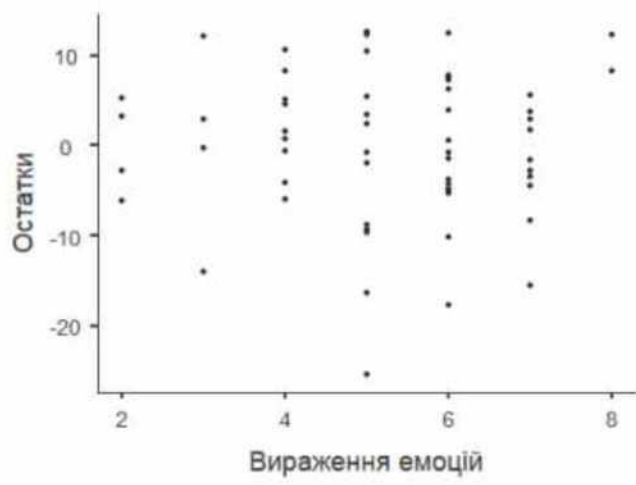
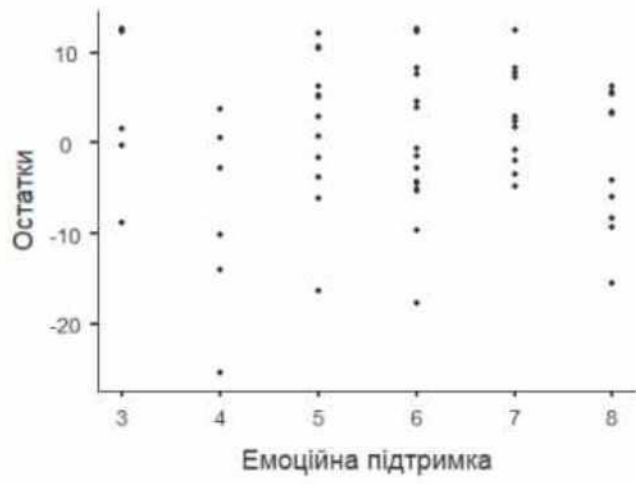
Q-Q График

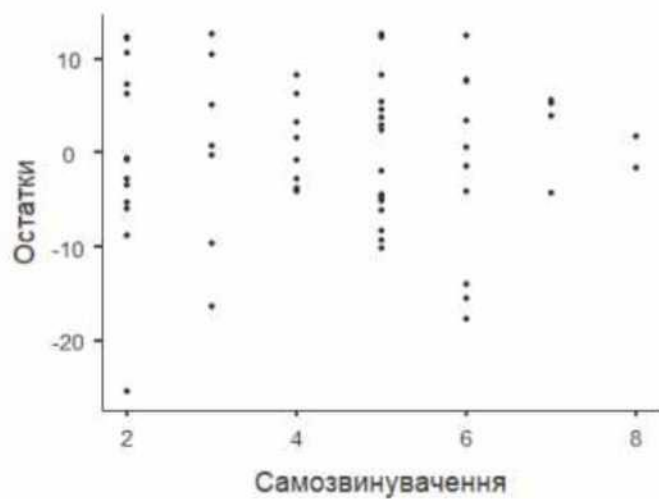
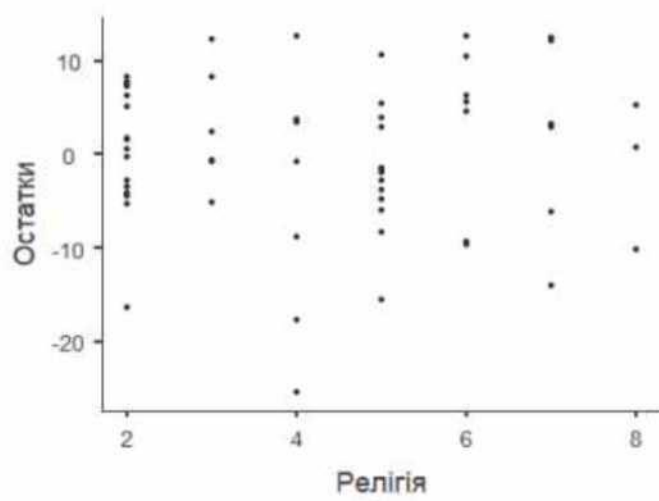
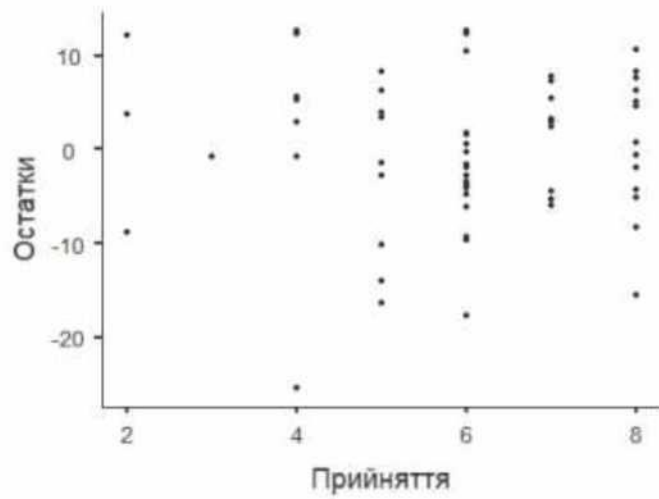


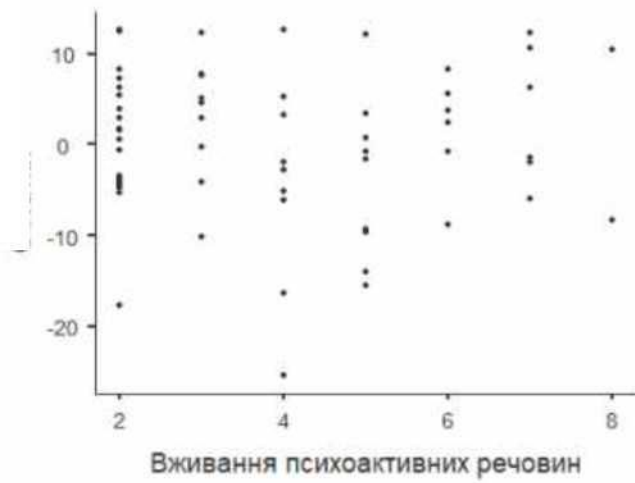
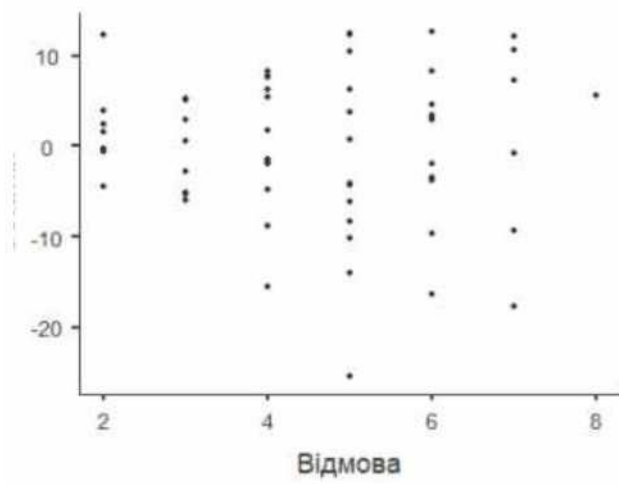
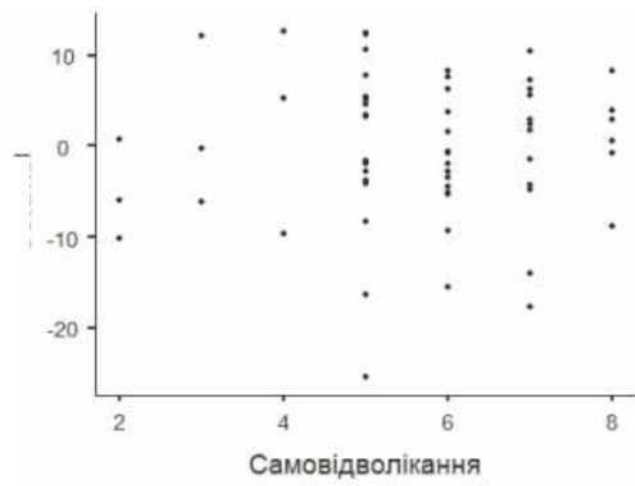
### Графики остатков

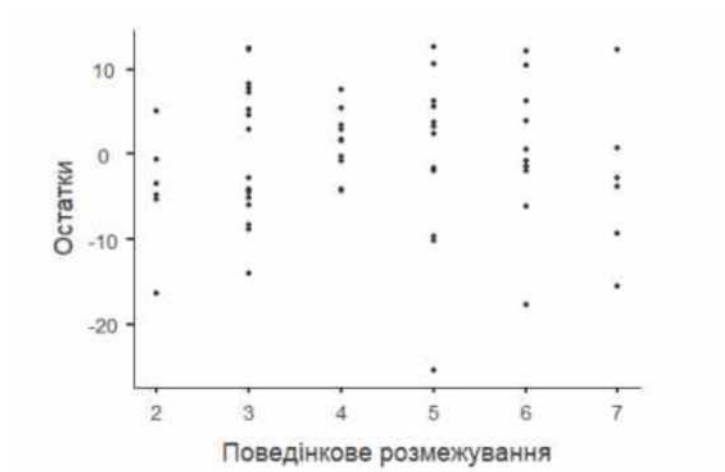












## Линейная регрессия

Показатели соответствия модели

Модель	R	R <sup>2</sup>
1	0.271	0.0736

Коэффициенты модели - Заг. рів. проф. життєстійкості

Предиктор	Вес	SE	t	P	Стандартная оценка
Константа	60347	10.918	5.527	<.001	
Копінг фокусований на проблемі	-0.144	0.312	-0.461	0.646	-0.0613
Копінг фокусований на емоціях	0.479	0.260	1.843	0.070	0.2442
Унікаючий копінг	-0.457	0.326	-1.403	0.166	-0.1823

## Проверка предположений

Статистики коллинеарности

	VIFТолерантность	
Копінг фокусований на проблемі	1.10	0.907
Копінг фокусований на емоціях	1.10	0.909
Унікаючий копінг	1.06	0.945

Тест на нормальность (Шапиро-Уилк)

Статистика	p
0.980	0.409

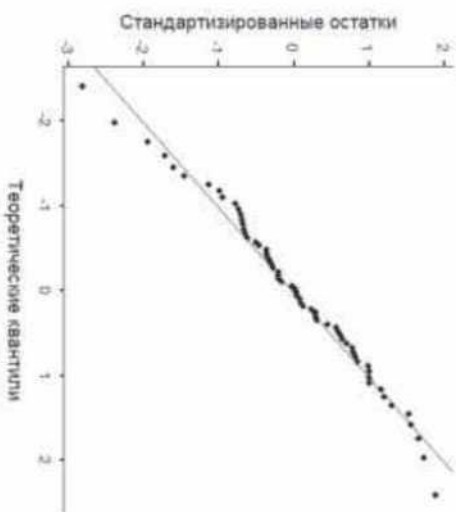


График остатков

