

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра загальної психології

**«Взаємозв'язок життєстійкості та суб'єктивного благополуччя залежно від
сприйнятого стресу та копінг-стратегій»**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувача освіти 4 курсу,

Денної форми навчання

ОС «Бакалавр»

Родніної Марії Сергіївни

Науковий керівник:

Кандидат психологічних наук,

Юрчинська Ганна Кирилівна

Допустити до захисту в ЕК
кафедри ної психології

Протокол від

Завідувач кафедри:

кан.псих.наук,доцент

_____ (підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО – МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ	8
1.1. Стан розробленості феномену життєстійкості у психологічній науці.....	8
1.2. Наукова сутність феномену суб’єктивного благополуччя	14
1.3. Теоретичний аналіз копінг-стратегій та сприйнятого стресу.....	18
1.4. Теоретична модель взаємозв’язку досліджуваних явищ.....	25
Висновки до розділу 1	26
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	29
2.1. Характеристика вибірки досліджуваних	29
2.2. Методичний інструментарій емпіричного дослідження	30
2.3. Етапи проведення емпіричного дослідження	34
Висновки до розділу 2	35
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ’ЯЗКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ, СУБ’ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА СПРИЙНЯТОГО СТРЕСУ	37
3.1. Аналіз особливостей прояву досліджуваних явищ	37
3.2. Вікові особливості життєстійкості та суб’єктивного благополуччя	48
3.3. Дослідження зв’язку між життєстійкістю та суб’єктивним благополуччям залежно від рівня сприйнятого стресу	50
3.4. Аналіз зв’язку між життєстійкістю та суб’єктивним благополуччям залежно від копінг-стратегій	52
3.5. Вплив копінгів, благополуччя та стресу на життєстійкість	54
3.6. Практичні рекомендації.....	63
Висновки до розділу 3.....	65
ВИСНОВОК	70
СПИСОК ДЖЕРЕЛ	77
ДОДАТКИ.....	81

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасному світі стає все важче долати випробування та здійснювати вибори, що постають на життєвому шляху. Перешкоди, які випали на долю українців – спочатку пандемія, потім воєнний стан та вимушені переселення – спричинили різке зростання адаптаційних порушень у громадян. Значна частина населення перебуває в умовах безперервного стресу та непередбачуваності майбутнього, що пов'язані із загрозою життю, втратами близьких, житла та стабільності. Постійна нестабільність та кризові ситуації ставлять людину в умови підвищеного психологічного навантаження, що має сильний негативний вплив на загальне благополуччя та здатність підтримувати психічне здоров'я.

Значної уваги в умовах нашого сьогодення потребує проблема психологічної стійкості людини перед труднощами, невизначеністю та травматичними подіями. Саме тому важливого значення набуває вивчення життєстійкості, здатності що дає людям змогу долати труднощі і при цьому зберігати психічне здоров'я, зокрема відчуття суб'єктивного благополуччя. Все більш нагальним стає дослідження зв'язків життєстійкості із іншими важливими психічними компонентами, такими як суб'єктивне благополуччя та копінг-стратегії, оскільки їх аналіз дасть змогу краще розуміти як люди адаптуються до стресу, зберігають внутрішню гармонію та відновлюються після травматичного досвіду, особливо в контексті тривалих кризових ситуацій. Таким чином, тема «Взаємозв'язок життєстійкості та суб'єктивного благополуччя залежно від сприйнятого стресу та копінг-стратегій» є актуальною та суспільно значущою, оскільки може бути корисною для глибшого розуміння механізмів психологічної стійкості, а також мати практичне значення для людей, які змушені стикатися зі стресом та складними життєвими обставинами.

Термін життєстійкість означає здатність особистості ефективно долати виклики та труднощі сучасного життя. Вона передбачає здатність протистояти стресу та відновлювати психічну, емоційну та фізичну рівновагу після пережитих травматичних подій. Концепція життєстійкості, або ж «hardiness»

була запропонована С. Мадді та С. Кобейса і вважається фундаментальною у розумінні того, як люди адаптуються в суспільстві. Відповідно до їх теорії, стійкість розвивається переважно через вплив середовища та життєвий досвід.

Наразі, проблему життєстійкості зарубіжні та вітчизняні науковці продовжують активно досліджувати у межах різних психологічних підходів, наприклад С. Мадді, Т. Ларіна, Т. Титаренко та А. Фомінова висвітлюють феномен життєстійкості з точки зору системного підходу. В. Панченко, О. Расказова, О. Чиханцова концептуалізують життєстійкість як структурно-функціональний конструкт. Водночас Д. Леонт'єв, С. Кобаса, В. Франкл, Е. Фромм аналізують концепт крізь призму екзистенційно-гуманістичної психології. Крім того, такі дослідники як Дж. Браун, М. Познер, Е. Поултон і С. Бойз розглядають стійкість у рамках ресурсно-орієнтованого підходу, який став результатом економічних досліджень, спрямованих на підвищення продуктивності праці.

Дослідженням зв'язків життєстійкості та благополуччя також вже деякий час займаються у психологічній науці. Так, у дослідженні Гранкіної-Сазонової Н. В. продемонстровано що досліджувані із високими показниками життєстійкості демонструють також високий рівень благополуччя, зокрема особистісного зростання, самоприйняття та позитивних соціальних відносин. Це свідчить про наявність прямого зв'язку між досліджуваними конструктами [8].

Окрім цього, у сучасних умовах зріс інтерес до досліджень взаємозв'язку життєстійкості із копінг-стратегіями. Українські науковці проводять дослідження, які висвітлюють дану проблематику з різних сторін, наприклад Пирог Г. В. та Бондаренко Т. М. у своїй роботі досліджують цей зв'язок в умовах активної фази воєнних дій на вибірці внутрішньо переміщених осіб [21, С. 193]. Натомість Чекстере О. Ю. підходить до питання відповідно до ширшого контексту та теоретично аналізує взаємодії між життєстійкістю, резильєнтністю та копінг-стратегіями, і демонструє як вони сприяють адаптивності особистості [30, С. 223]. Також варто зазначити, що у роботі Олєфір В. О. виявлено, що

копінг-стратегії виступають медіатором у зв'язку між життєстійкістю та психологічним благополуччям [19].

Таким чином, попри те, що існують роботи, котрі висвітлюють проблему взаємозв'язків життєстійкості, суб'єктивного благополуччя, копінг-стратегій та сприйнятого стресу, наразі ще залишається значна кількість мало досліджених аспектів, зокрема визначення особливостей прояву життєстійкості в умовах тривалого підвищеного сприйнятого стресу, ролі окремих копінг-стратегій як посередників цього зв'язку, а також специфіки їх впливу на благополуччя. Це обумовлює необхідність емпіричних досліджень, що спрямовані на виявлення механізмів, через які життєстійкість сприяє підтриманню благополуччя.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язки життєстійкості, копінг-стратегій, рівня суб'єктивного благополуччя та сприйнятого стресу.

Відповідно до поставленої мети було сформульовано наступні **завдання**:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз понять життєстійкість, суб'єктивне благополуччя, копінг-стратегії та сприйнятий стрес. Створити теоретичну модель взаємозв'язку досліджуваних змінних.

2. Продемонструвати вікові особливості рівня життєстійкості, суб'єктивного благополуччя.

3. Розкрити особливості взаємозв'язку життєстійкості та суб'єктивного благополуччя залежно від рівня сприйнятого стресу.

4. Встановити особливості взаємозв'язку життєстійкості та суб'єктивного благополуччя залежно від копінг-стратегій особистості.

5. Показати особливості впливу копінг-стратегій, суб'єктивного благополуччя та сприйманого стресу на рівень життєстійкості особистості в умовах воєнного стану.

6. Розробити практичні рекомендації щодо підвищення рівня життєстійкості на основі отриманих результатів.

Об'єкт дослідження: Життєстійкість особистості.

Предмет дослідження: Взаємозв'язок життєстійкості та суб'єктивного благополуччя залежно від сприйнятого стресу та копінг-стратегій.

На основі поставлених задач було висунуто наступні **гіпотези:**

1. Існують вікові відмінності у рівні життєстійкості та суб'єктивного благополуччя. Особи старшого віку демонструють вищу життєстійкість та більш стабільний рівень суб'єктивного благополуччя порівняно із молоддю.

2. Рівень сприйнятого стресу модерує взаємозв'язок між життєстійкістю та суб'єктивним благополуччям. За умов різного рівня сприйнятого стресу цей зв'язок може послаблюватися, чи змінювати характер.

3. Тип використовуваних копінг-стратегій впливає на силу та напрям зв'язку між життєстійкістю та суб'єктивним благополуччям. Адаптивні копінг-стратегії підсилюють позитивний зв'язок між цими змінними.

4. Суб'єктивне благополуччя, копінг-стратегії та сприйнятий стрес виступають предикторами життєстійкості.

Методи дослідження. У дослідженні було використано систему загальнонаукових методів дослідження:

- теоретичні: аналіз, узагальнення, систематизація та інтерпретація наукових джерел стосовно явищ життєстійкості, суб'єктивного благополуччя, копінг-стратегій, сприйнятого стресу та їх взаємозв'язків, систематизація та класифікація отриманої інформації;

- емпіричні, зокрема методи діагностики: «Методика діагностики життєстійкості» Сальваторе Мадді, «Опитувальник Brief-COPE», «Шкала сприйманого стресу» Ш. Коен, Короткий багатовимірний опитувальник процвітання «PERMA-Профайлер»;

- математично-статистичні: міри центральної тенденції (Descriptives), частотні таблиці (Frequency tables), непараментричний критерій порівняння Манна-Уїтні (Mann-Whitney), кореляційний (Correlation Matrix), регресійний (Linear Regression) та модераційний (Moderation у розширенні medmod) аналізи.

Емпірична база дослідження. У дослідженні взяли участь 120 учасників, які були залучені шляхом рандомізації. До вибірки увійшли повнолітні

громадяни України віком від 18 до 46 років, які надали згоду на участь у дослідженні. Переважну більшість становили жінки, а саме 69,2%. Опитування проводилося за допомогою платформи «Google Forms», посилання було розповсюджено у соціальних мережах.

Наукова новизна та теоретична значущість роботи полягає у тому, що це перше дослідження зв'язку життєстійкості та суб'єктивного благополуччя залежно від копінг-стратегій та сприйнятого стресу. Отримані у ході проведеного дослідження результати надалі можуть бути використані практичними психологами, науковцями чи студентами, що навчаються за спеціальністю «Психологія», або на суміжних із нею.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання задля глибшого дослідження даного або близького за змістом питання. Вивчення життєстійкості та її взаємозв'язків із суб'єктивним благополуччям є важливим щоб краще розуміти процеси, які відбуваються в психіці людини під час перебування у тривалих кризових умовах, а також для подальшого розроблення ефективних психологічних інтервенцій щодо поліпшення життєвої стійкості.

Надійність та достовірність результатів дослідження забезпечується репрезентативною вибіркою, що збалансована за основними соціально-демографічними характеристиками і є достатньою для статистичного аналізу; сполученням кількісного і якісного аналізів отриманих результатів; використанням коректно дібраного блоку методик емпіричного дослідження та подальшої математичної обробки даних; відповідністю методології та інструментарію дослідження завданням та меті роботи.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, трьох розділів із висновками до кожного із них; загальних висновків; списку використаних джерел, який налічує 38 найменувань (із них 2 іноземною мовою). Основний обсяг роботи викладено на 74 сторінках. Робота містить 11 таблиць, 4 рисунки та 4 додатки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО – МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

1.1. Стан розробленості феномену життєстійкості особистості у психологічній науці

Нині життя сповнене стресовими подіями, соціальними викликами та постійною невизначеністю, внаслідок чого здатність людини адаптуватися до труднощів і зберігати психологічну рівновагу набуває все більшої необхідності для її загального благополуччя. Люди постійно змушені відстоювати своє право на існування, виборювати власне місце у житті. Усе це вимагає не лише подолання життєвих криз та здійснення важливих виборів, а також і пошуку ефективних стратегій існування у складних, чи навіть критичних обставинах, таких як активні бойові дії. Часом, життя ставить перед кожним із нас виклики, які можуть здаватися безвихідними, і саме у такі моменти надзвичайно важливо знаходити вихід з глухого кута, у який потрапили.

Швидкий розвиток соціально-економічних процесів та інформаційно-технологічний прогрес ставлять перед кожним вимогу не лише ефективно використовувати адаптаційний потенціал, але також залучати внутрішні ресурси задля регуляції власного життя. Сучасність ставить перед нами вимоги не лише пасивно пристосовуватися до змін, а також активно протидіяти зовнішньому тиску, вміти відмовлятися від зайвого, свідомо змінювати життєві обставини та йти проти течії, якщо це необхідно. Питання поведінки людини у складних стресових ситуаціях з кожним днем стає все більш актуальним, зокрема її здатність до прояву життєстійкості. Внаслідок усього цього, науковий інтерес до феномену життєстійкості значно зріс за останні десятиліття.

Дослідження конструкту життєстійкості є важливим напрямком соціально-психологічних галузей науки, оскільки питання про якість життя особистості, задоволеність собою, власною сім'єю чи працею, постає дедалі гостріше. Дослідники звертають увагу на вивчення головних передумов, що сприяють збереженню ефективної взаємодії із важливими людьми, досягненню успіху у

житті та відчуттю щастя, навіть якщо людина опиняється у складних та несприятливих умовах.

Спершу може здатися що поняття життєстійкості є тотожним до таких відомих адаптаційних особистісних характеристик, як стресостійкість, емоційна стійкість чи психологічна надійність. Кожен із цих конструктів є адаптаційними системами людини, які допомагають забезпечувати фізичне та психологічне благополуччя, безсумнівно мають тісний зв'язок із життєстійкістю. Попри це, варто зазначити, що головна задача життєстійкості полягає у здатності особистості будувати ефективну соціальну взаємодію та знаходити оптимальні шляхи до особистісного зростання та самореалізації в складних життєвих обставинах. Відповідно до цього, життєстійкість можна розглядати як особистісний потенціал до ефективного саморозвитку в стресових ситуаціях та екстремальних умовах [12, С. 69].

Поняття життєстійкості у сучасній науці є міждисциплінарним, внаслідок чого його можна зустріти у літературі з різних галузей, таких як філософія, економіка, соціологія, державне управління, юриспруденція та безпосередньо психологія [9, С. 38]. Проте, варто повернутися до передумов формування поняття життєстійкості. Його корені лежать у надбаннях екзистенційних філософів та психологів, таких як В. Франкл, П. Тілліх, М. Хйдеггер, С. Мадді, С. Кобейса та інші. Теоретична основа конструкту життєстійкості базується на ідеї екзистенційної мужності, яку ввів філософ П. Тілліх. У своїх працях він говорить про «мужність» як про силу духу, яка здатна подолати будь-яку перешкоду на шляху до досягнення найвищого блага. Він стверджував що перешкоджають людській мужності страх перед життям та тривога, які пов'язані з тим, яким непередбачуваним є майбутнє. Майже кожен знайомий із цим відчуттям, оскільки неможливо бути повністю впевненим у завтрашньому дні. Ми маємо різні страхи, такі як втрата коханої людини, улюбленої роботи чи домівки. Хоч страх відомий кожному, проте не кожен готовий його визнати та усвідомити. Відповідно до цього Тілліх стверджує, що здатність душі долати страх називають мужністю. Таким чином, поняття мужності було глибоко

розкриті в екзистенційній філософії, де вважалося, що мужність передусім означає відвагу та готовність пожертвувати своїм життям [12 С.70; 22, С.9; 29].

Вперше поняття життєстійкості (англ. «hardiness») як психологічного конструкту було введено Сальваторе Мадді та Сьюзен Кобейса. Вони почали розглядати її у контексті розв'язання проблем формування творчого потенціалу особистості та регулювання стресу. Вони розглядали її як систему переконань та настанов особистості, що допомагають їй витримувати складні ситуації, при цьому зберігаючи внутрішній баланс та гармонію. Як пише С. Мадді, життєстійка людина – це людина з характером, вона сильна духом, не боїться складнощів і проблем [12, С. 69; 6, С. 22 – 23; 37].

У сучасній науці існує вже більше підходів та досліджень до розуміння сутності життєстійкості, проте всі ці поняття та погляди міцно пов'язані між собою. За визначенням С. Мадді, як одного із першовідкривачів даного феномену, життєстійкість – це особлива структура особистісних установок та навичок, які дозволяють перетворити життєві зміни у можливості, яка демонструє психологічну стійкість та розширену ефективність людини, що пов'язано із її мотивацією до подолання стресових ситуацій, котрі зустрічаються на життєвому шляху [32, С.4]. За словами Т. Титаренко, життєстійкість це не просто про виживання та адаптацію, адже вона необхідна не лише у екстремальних та стресових ситуаціях, а й у повсякденні, коли людям доводиться постійно робити відповідальні вибори та вирішувати життєві завдання [27].

Системний підхід дозволяє отримати цілісну картину даного феномену. У ньому одним із ключових акцентів робиться на цілісності життєстійкості в особистісній структурі, наявності внутрішніх зв'язків між елементами та їх залежності одне від одного тощо. Так, Решентник О. А. у своїй праці зазначає: «Життєстійкість – це складне психологічне утворення, інтегральна властивість особистості, цілісна особистісна установка на подолання, що активізує властивості психіки на виконання завдань, боротьбу з труднощами, сприяє позитивній адаптації до нових умов» [25].

Інший погляд демонструють представники структурно-функціонального підходу, котрий детальніше розглядає склад та будову життєстійкості в категоріях елементів, зв'язків, структури та функцій, котрі вони визначають важливими передумовами розуміння її сутності та розвитку. Таким чином, науковці визначають життєстійкість як структуру особистісних життєвих установок залученості, контролю та прийняття ризику, які будуть проявляти себе на кожному рівні функціонування психіки; вони відповідають за адаптацію до нових умов у які потрапляє людина, а також активізацію ресурсів, що будуть спрямовані на перетворення отриманого досвіду на можливості до подальшого особистісного зростання [25].

Роботи А. І. Лактіонової та А. В. Махнач говорять про те, що термін «життєстійкість» містить у собі два поняття: по-перше, це змога чинити опір руйнуванню, тобто долати перешкоди та життєві труднощі, по-друге, здатність будувати повноцінне життя у складних умовах, тобто адаптивність. Таким чином, життєстійкість є стійкою та невід'ємною характеристикою особистості, яка може змінюватись залежно від типу стресу, контексту та інших факторів, які можна вважати як ризикові або захисні [7, С.2; 37, С.590]. Відповідно до праць С. Мадді, життєстійкість має психологічний та діяльнісний компоненти. Перший відповідає за збільшення інтересу до навколишнього середовища, другому ж властиве опанування стресових ситуацій, досягнення цілей та турбота про здоров'я [38].

В основі життєстійкості знаходяться активні життєві установки, а саме залученість, контроль над подіями та готовність до ризику, що продемонстрували у своїх дослідженнях С. Мадді та С. Кобейса. Відповідно до їх поглядів, поняття залученість характеризується активністю людини, бажанням особистості дізнатися щось нове й захоплююче, пізнати навколишній світ. Воно полягає у впевненості що навіть в неприємних та важких ситуаціях краще залишатися залученим, тобто знати про події, що відбуваються, контактувати з людьми, витратити багато зусиль, часу, уваги саме тому, що відбувається.

Протилежністю цьому поняттю є відкинутість. Така особа відчуває себе відокремленою від життя.

Контроль над подіями – це другий компонент, який полягає у бажанні зробити власне життя більш структурованим, а також прагнення мати вплив на події, що відбуваються. Інакше кажучи, це впевненість у тому, що завжди можна докласти зусиль щоб вплинути на результат подій. Особистість, у якої розвинений даний компонент, сама обирає власну діяльність та життєвий шлях. Протилежністю контролю є відчуття особистої безпорадності, коли люди вважають що події їхнього життя їм непідвладні.

Останнім компонентом є готовність до ризику – здатність особистості знаходити якомога більшу користь з усіх життєвих ситуацій, при цьому враховувати як позитивний, так і негативний досвід, ефективно переживаючи його. Така людина буде вірити у те, що стрес та зміни – це абсолютно природна та нормальна частина нашого життя, з якою зіштовхується кожен, а будь-яка ситуація – це цінний досвід, який не варто відкидати. Протилежністю їй є відчуття загрози, коли людина у несприятливих умовах бачить виключно негативне і намагається уникати такого досвіду [22, С. 186; 31, С.4; 6, С. 24].

Життєстійкість демонструє вікову динаміку, адже з віком вона зростає за рахунок накопичення досвіду, розвитку емоційної регуляції та зрілих копінг-стратегій. Підлітки та молодь, як правило, демонструють нижчі показники, що пов'язано із менш сформованими особистісними ресурсами. Проте, спираючись на дослідження С. Мадді, вважається, що розвиток компонентів життєстійкості припадає саме на дитинство та підліткові роки, але це не свідчить що після цього їх розвиток припиняється, адже насправді їх можна розвинути і у дорослому віці. Було виділено багато чинників, що мають плив на розвиток життєстійкості, а особливо сильно на ньому позначилися відносини батьків із дитиною. Він довів, що деякі фактори будуть мати позитивний вплив на формування життєстійкісних переконань, наприклад: відчуття призначення у житті, розвиток впевненості та підтримання високих стандартів. Натомість якщо дитина росла у постійному

стресі, матеріальних труднощах, не відчувала підтримки близьких та їх залученості у власне життя, то рівень життєстійкості був значно нижчим [22].

Попри це, науковець стверджував, що навіть у старшому віці життєстійкість можна підвищити. Велика кількість досліджень демонструють те, що життєстійкісні переконання та установки можуть формуватися шляхом спеціальних тренінгів, ефективність яких полягає у підвищенні толерантності до стресу. Це зумовлено тим, що високий рівень життєстійкості людини пов'язаний із активною позицією у житті, використанням ситуацій, що стаються, на власну користь, тлумаченням стресових ситуацій як можливостей до набуття власного безцінного досвіду, на що і будуть спрямовані психологічні інтервенції щодо підвищення життєстійкості [17, С. 148 – 149].

Аналізувати життєстійкість особистості варто у взаємозв'язку із різними аспектами життя. Згідно з надбаннями С. Мадді, життєстійкість має зв'язок із загальним рівнем здоров'я, фізіологічними процесами, здатністю до перенесення робочого стресу, поведінковими та соціальними аспектами, а також із здатністю контролювати життєві ситуації та долати труднощі. Відповідно до цього, життєстійкість – це система переконань особистості про саму себе, про світ та стосунки, котра допомагає людині ефективно долати стресові події [21, С.112].

Таким чином, підсумовуючи усе вище зазначене, життєстійкість – це особистісна якість, яка дозволяє людям зберігати ефективність функціонування та досягати своїх цілей, у складних життєвих ситуаціях, при цьому зберігаючи внутрішню гармонію. І хоча не існує одного загальновизнаного визначення цього терміну, усі різноманітні тлумачення пов'язані між собою. У основі життєстійкості лежить три компоненти: залученість, контроль та готовність до ризику, які є взаємопов'язаними між собою.

Нині дослідження людської життєстійкості є важливим напрямком психологічної науки. У цих працях на передній план вийшли проблеми, що стосуються задоволеності та якості життя людини, її психічного здоров'я, роботи та стосунків. Багато уваги приділяється вивченню головних передумов, котрі дають змогу підтримувати ефективну взаємодію із важливими людьми, досягати

успіху у житті, а також залишатися щасливим попри складні обставини. Концепція життєстійкості почала стрімко розвиватися та впроваджуватися у великій кількості різноманітних сфер суспільного життя. Дане поняття вже знайшло своє місце у медицині, сфері військових операцій, громадянської безпеки, і навіть у галузях бізнесу та спорту [12, С.8; 33, С.69].

1.2. Наукова сутність феномену суб'єктивного благополуччя

У часи складних соціальних та життєвих умов питання психологічного добробуту набуває особливої актуальності. Пошук внутрішніх ресурсів, здатність зберігати стабільність, а також позитивного ставлення до життя є запорукою збереження психічного здоров'я. Одним із ключових понять у психології, що відображає це внутрішнє самопочуття виступає суб'єктивне благополуччя, яке поєднує оцінку людиною власного життя, переживання позитивних емоцій, відчуття сенсу та задоволеності. У цьому контексті важливим стає розуміння того, як суб'єктивне благополуччя пов'язане із життєстійкістю та сприйнятим стресом.

Вперше поняття суб'єктивного благополуччя зв'язалося у науковому просторі в минулому столітті. Праці таких науковців як К. Ріфф, Н. Бредберн та Е. Дінер дали поштовх до широкої розробки даного конструкту у межах позитивної психології М. Селігмана та інших. У перших дослідженнях благополуччя розглядалося як емоційне відчуття щастя. Згодом дана концепція почала розширюватися, з'явилася шкала оцінки інтенсивності переживання щастя, запропонована Н. Бредберном, яка передбачала вимірювання співвідношення між позитивними та негативними емоційними реакціям людини на різноманітні життєві події. Відповідно до його праць, якщо позитивні переживання перевершують негативні, у такому випадку людина буде почуватися щасливою і впевненою. Крім цього, він досліджував як різні фактори впливають на суб'єктивне відчуття щастя та загальний рівень задоволеності особистістю власним життям [16, С. 110].

Проте, згодом стало очевидно, що існуючих концепцій не достатньо щоб повністю розкрити багатовимірність суб'єктивної картини сприйняття дійсності,

адже феномен благополуччя охоплює численні аспекти людського життя. У зв'язку з цим у різних наукових підходах почали запроваджувати альтернативні терміни, які відображають ефективне функціонування людини, зокрема окрім поняття «щастя» з'явилися також «життєва задоволеність», «якість життя», «психологічне чи суб'єктивне благополуччя» та багато інших. Таким чином, у багатьох дослідженнях виділяються різноманітні за змістом та кількісним складом компоненти та чинники даного конструкту.

Згодом, досліджуючи праці Н. Бредберна, дослідник Е. Дінер запропонував власне бачення його концепції та вводить поняття «суб'єктивного благополуччя». Він стверджував, що благополуччя складається із когнітивної та емоційної частин самоприйняття. Відповідно до цього, тривожність чи депресивність людини є показниками її рівня суб'єктивного благополуччя, а також має безпосередній зв'язок із відчуттям щастя. Задоволеність життям, наявність позитивних емоцій та відсутність негативних переживань, згідно з поглядами автора, є складовими суб'єктивного благополуччя. Саме таке поєднання визначає рівень особистого благополуччя особистості. Хоча кожна із зазначених складових відображає суб'єктивну оцінку людиною свого життя, дослідник Р. Лукас вказував, що позитивний настрій, незадоволеність чи її відсутність та життєва насолода не залежать одне від одного і потребують окремого аналізу. Окрім того, до досліджень поняття благополуччя доєдналися соціологи, котрі почали з'ясовувати вплив таких чинників, як вік, дохід чи сімейне становище на рівень задоволеності життям [8; 14].

Так, у процесі вивчення суб'єктивного благополуччя, науковцями сформувалися два ключові підходи, які по-різному трактують джерела та зміст щасливого повноцінного життя – гедоністичний та евдемоністичний. Гедоністичний підхід зосереджується на переживанні позитивних емоцій, задоволеності життям та зменшенні негативних переживань. Натомість евдемоністичний підхід розглядає благополуччя як результат самореалізації, розвитку особистісного потенціалу та життя відповідно до внутрішніх цінностей.

Обидва підходи мають важливе значення для всебічного розуміння поняття благополуччя та його зв'язку з іншими психологічними конструктами.

У рамках дискусії щодо співвідношення двох поглядів на благополуччя, виникає поняття «гедоністичної бігової доріжки», яку ввели П. Брікман та Д. Кемпбелл. Ця концепція демонструє бажання особистості до нових задоволень, що не має впливу на загальний рівень задоволеності життям. Така ідея гедоністичної адаптації описує, як після емоційного підйому чи спаду, що викликаний зовнішніми змінами, рівень суб'єктивного благополуччя з часом нормалізується до індивідуального базового рівня. Згідно з цим, можна зробити висновок, що як радісні події, так і труднощі мають лише тимчасовий вплив на відчуття щастя. Проте дана метафора зіштовхнулася з критикою, щодо її невідповідності певним життєвим ситуаціям, такими як смерть близької людини чи хронічні хвороби, до яких особистості не можуть швидко адаптуватися.

На противагу цьому Мішель Онфре розмірковує про співвідношення гедонізму та евдемонізму, наголошуючи, що хоча ці поняття стосуються різних явищ – задоволення та щастя, вони не є цілком відокремленими у переживаннях, емоціях, фізичних та психічних станах. Радше це два способи щоб описати одну і ту ж реальність: задоволення здатне призвести до щастя, а щастя не виключає задоволення. Основна їх відмінність полягає у рівні інтенсивності [11, С. 28].

У сучасній науці не існує єдиного визначення поняття суб'єктивного благополуччя, проте більшість дослідників розглядають його як багатовимірну конструкцію, що охоплює когнітивну оцінку життя, тобто задоволеність, та емоційний компонент, що відповідає за баланс між позитивними та негативними переживаннями у особистісному досвіді. Таким чином, суб'єктивне благополуччя – це інтегральний показник психоемоційного стану особистості, що відображає її власну оцінку якості життя, задоволеності ним, а також співвідношення позитивних та негативних емоцій.

В контексті вже сучасної психології, до розуміння суб'єктивного благополуччя, у межах позитивістського підходу Мартін Селігман розробляє свою концепцію PERMA, яка дає змогу розглянути щастя як багатовимірне

явище, у якому задоволення, котре прихильники гедоністичної теорії ставили у центр власної концепції, виступає лише одним із компонентів ширшої структури суб'єктивного благополуччя. Автор у свою модель включає як емоційні, так і когнітивно-поведінкові аспекти добробуту. Дана модель включає в себе п'ять структурних компонентів: позитивні емоції, а саме здатність людини переживати такі емоції як радість, вдячність, задоволення, спокій тощо, що включає нинішній емоційний стан та вміння з оптимізмом дивитися у майбутнє; залученість у діяльність передбачає повне занурення, коли час «зникає», що сприяє розвитку навичок та задоволенню від процесу; якісні міжособистісні зв'язки, що мають критичне значення для благополуччя, адже спілкування, емпатія та підтримка сприяють формуванню позитивного досвіду; наявність життєвого сенсу, коли людина відчуває що її життя цінне, вона є частиною чогось більшого, ніж вона сама; досягнення цілей стосується прагнення до мети, що стосується не лише зовнішніх успіхів, а і внутрішнього визнання прогресу, зусиль та результатів. Також, згодом до даної моделі було додано конструкти негативних емоцій, які оцінюються окремо, а також здоров'я, що оцінює рівень самопочуття. Таким чином, усі ці компоненти складають особистісне благополуччя – стан, у якому людина не просто переживає позитивні емоції та задоволення, а й відчуває глибоку залученість у життя, підтримку у стосунках та сенс власного життя [15].

У своїй роботі «Психологічне благополуччя і самореалізація особистості», авторка Чуйко Г. В. пише наступне: «За Селігманом, успіх у кожному з елементів благополуччя, що є результатом життєвого вибору особистості, сприяє підвищенню його рівня але цілісне відчуття благополуччя не зводиться ні до однієї із складових» [34, С. 8]. Згідно з поглядами М. Селігмана, ці елементи сприяють особистісному зростанню, наповненому змістом та глибшому переживанню щастя. Такий всеохоплюючий підхід дозволяє побачити можливі прогалини та зрештою покращити міжособистісні стосунки, підвищити мотивацію, сприяти творчості та розширенню особистісних можливостей. Крім того, зосередженість на позитивному досвіді може зменшити ризик виникнення

депресивних станів, а також підтримувати високий рівень особистісного благополуччя [20].

Проте, суб'єктивне благополуччя особистості постійно перебуває під впливом зовнішніх та внутрішніх чинників, серед яких можна виділити рівень життєстійкості особистості – здатності ефективно адаптуватися до складних ситуацій, зберігати внутрішню рівновагу та відновлюватися після стресових подій. Життєстійкість виступає важливим психологічним ресурсом, який допомагає людині краще справлятися з труднощами, підтримувати позитивний настрій і зберігати відчуття сенсу життя навіть за несприятливих обставин. Відповідно до цього, вивчення взаємозв'язку життєстійкості та суб'єктивного благополуччя є важливим у розумінні механізмів психологічної адаптації та підтримки психічного здоров'я [1].

Так, у дослідженні Тетяни Андрущенко «Психологічні особливості життєстійкості та благополуччя осіб підліткового віку» встановлено, що життєстійкість є ключовим чинником, який сприяє формуванню благополуччя підлітків. Вона підкреслює, що: «Важливу роль у досягненні високого рівня життєстійкості та суб'єктивного благополуччя відіграє наявність підтримуючих, довірливих і значимих взаємин у родині». Окрім підтримуючого середовища, визначається, що важливе значення посідають емоційна регуляція та самооцінка, що є чинниками життєстійкості [2, С. 11].

Таким чином, проаналізувавши теоретичні праці науковців, можна стверджувати, що суб'єктивне благополуччя тісно пов'язане з життєстійкістю, яка виступає важливим внутрішнім ресурсом, який відповідає за підтримання позитивного погляду на життя, подолання труднощів і збереження психічної рівноваги, особливо в умовах стресу.

1.3. Теоретичний аналіз копінг-стратегій та сприйнятого стресу

Проблема адаптації особистості до стресових життєвих подій вимагає дослідження відповіді на питання «Що ж дозволяє людині адаптуватися до нових життєвих обставин, зберігаючи при цьому внутрішню гармонію?» Відповідь на нього може дати термін «копінг», який вперше був застосований науковцем

Л. Мерфі. У своїх роботах вчений використовував дане поняття у значенні готовності людини долати життєві труднощі, коли її дії націлені на вирішення проблем, що виникли на шляху. Термін «coping» походить від слова «соре», що означає успішно подолати.

Людина може реагувати на стрес довільно, коли вона має вольовий вплив на власну реакцію, чи мимовільно, коли реакція відповідає особистісним особливостям чи завченим реакціям, які не потребують вольового втручання [5, С. 96]. Відповідно до цього, поняття копінг відповідає за різні типи заходів, які людина застосовує щоб впоратися із стресовими станами. Відповідно до цього, даний термін включає у себе різні типи зв'язку особистості із завданнями та труднощами, з якими треба взаємодіяти щоб розв'язати.

Існує декілька підходів, що розглядають копінг-поведінку. К. Меннінгер, відповідно до своєї орієнтованої теорії, говорить про копінг як особистісний механізм, що дає людині змогу позбутися від психологічної напруги. Він був одним із перших науковців, який говорив про найбільш адаптивні та дезадаптивні копінг-стратегії особистості. Схожий погляд, відповідно до его-орієнтованого підходу, мали А. Фрейд та Д. Вайлант, які досліджували захисні механізми психіки, що в свою чергу є суміжним конструктом. Вони, відповідно до психоаналітичного підходу, є автоматичними реакціями на життєві події, які використовуються особистістю для того, щоб зменшити напругу.

Також у науці були спроби об'єднання цих двох категорій, прихильники даного погляду спиралися на класифікацію за рівнем усвідомленості, цілеспрямованості та конструктивності, а також залежно від джерела загрози. Вони дійшли до висновку, що копінги – це свідомі та цілеспрямовані заходи, що ґрунтуються на прагненні людини подолати ситуацію, причиною якої переважно виступає зовнішній чинник. У свою чергу психологічний захист вважається менш конструктивним, оскільки у багатьох випадках відповідає за уникнення вирішення проблеми заради збереження емоційного комфорту [5, С. 96].

Інший погляд на копінг-стратегії мають представники теорії рис. Відповідно до цього, копінги є комплексом особистісних характеристик, які є

предиктором конкретної поведінки особистості у складних обставинах. Так, згідно з поглядами Р. Лазаруса, копінг формується залежно від обставин та людини, яка буде відповідати на них конкретним чином. Відповідно до його робіт, копінги – це сформовані особистістю психологічні механізми захисту, що будуть обумовлювати її поведінку в конкретних умовах. Копінг-стратегії формуються людиною як відповідь на травмуючі події. Сучасні психологічні надбання розглядають копінг як динамічний процес, сталі форми якого будуть визначати певні особистісні реакції та особливості поведінки [10; 35, С.65].

Нині існують різні класифікації копінг-стратегій. Вони формуються на основі різних критеріїв та застосовуються у дослідженнях різних сторін даної проблеми. По-перше, виділяють базові копінг-стратегії. До даної категорії відносяться три типи копінгів, а саме розв'язання проблеми, пошук соціальної підтримки та уникнення. Кожне із цих типів має свої специфічні характеристики. До активного типу поведінки відносять розв'язання проблеми, коли особистість бажає застосувати наявні у неї ресурси, щоб знайти різноманітні варіанти ефективного подолання перешкод. Особистість, яка застосовує стратегію пошуку соціальної підтримки, теж використовує активну поведінкову стратегію, проте на відміну від попередньої, дана копінг-стратегія орієнтована на пошук допомоги та підтримки оточення, знаходження дієвих способів подолання проблем у близьких стосунках. Натомість стратегія уникнення є пасивною та дезадаптивною, оскільки за її використання людина намагається уникати взаємодії з оточенням та витісняє власну потребу у вирішенні проблемної ситуації. Окрім базових копінг-стратегій, дослідники доповнюють їх іншими копінгами, залежно від конкретного підходу [26; 35, С. 66].

Однією із таких моделей є Brief-Cope (Carver, 1997) за адаптації Т. Яблонської, О. Верника та Г. Гайворонського, у якій три основні копінг-стратегії поділяють ще на чотирнадцять. Відповідно до даної теорії, копінг, фокусований на проблемі, відображає активну позицію людини щодо вирішення проблеми і загалом охоплює чотири копінг-стратегії, а саме активне подолання, згідно з яким особистість виявляє ініціативу у подоланні перешкод і робить

конкретні дії для зменшення впливу стресової ситуації; використання інформаційної підтримки, що відповідає за пошук порад, знань чи допомоги з боку інших, що дозволяє краще розуміти ситуацію чи навіть знайти способи її вирішення; позитивний рефреймінг – це спроба побачити позитивні сторони навіть у найскладніших ситуаціях, переосмислити їх як джерело набуття досвіду чи особистісного зростання; планування відповідає мисленню наперед, розробці стратегій та послідовних кроків, щоб вийти із складної ситуації.

Друга група копінгів відповідно до даної моделі – це копінги, фокусовані на емоціях, що передбачають не стільки зміну ситуації, скільки зміну емоційної реакції на неї. Всього до даної категорії відноситься шість копінг-стратегій. Емоційна підтримка спрямована на пошук співчуття та підтримки від інших; вираження емоцій відповідає за вільне вираження почуттів заради зменшення емоційного напруження; гумор свідчить про те, що людина використовує жарти як спосіб дистанціюватися від проблеми, що виникла; прийняття, яке означає визнання реальності стресової ситуації такою, яка вона є; релігія повідомляє нам, що індивід звертається до віри та різноманітних релігійних практик як джерела опори; самозвинувачення, як найбільш дезадаптивний копінг у даній категорії, свідчить що людина часто критикує себе та схильна шукати власну провину у тій ситуації, що виникла.

Остання група копінгів – уникнення, цей стиль базується на спробах уникнути стресової ситуації замість того, щоб вирішити її чи емоційно опрацювати. До цієї категорії відносять: самовідволікання, коли особистість намагається переключити увагу на інші справи або думки, щоб не думати про проблему, яка виникла; відмова відповідає за заперечення існування проблеми, або ж переконання що «все вирішиться само собою»; вживання психоактивних речовин, наприклад алкоголю, що вводять людину у змінений стан свідомості, щоб знайти тимчасове полегшення; поведінкове розмежування – це остання копінг-стратегія у даній моделі, і вона свідчить про емоційне чи фізичне дистанціювання та спроби будь-яким чином ухилитися від проблемної стресової ситуації [36, С. 69-70].

Отже, згідно з усім вищезазначеним, можна зробити висновок, що копінг-стратегії – це сукупність когнітивних та поведінкових зусиль, що людина спрямовує на подолання внутрішніх чи зовнішніх стресових ситуацій. Вони виступають ключовим інструментом адаптації до стресових ситуацій і мають значний вплив на психологічне функціонування людини. Залежно від спрямованості, копінг стратегії поділяються на проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та стратегії уникнення, кожна з яких відображає специфічний стиль подолання труднощів. При цьому, ефективність тієї чи іншої стратегії не є універсальною, натомість вона буде залежати від контексту ситуації, особистісних рис та доступних ресурсів.

Таким чином, спираючись на складну багатовимірну природу життєстійкості, що була розглянута у попередніх розділах, можна зробити висновок, що копінг-стратегії – це один із механізмів, що може впливати на її формування та підтримання, адже вони відображають способи реагування людини на стресові ситуації та труднощі. Різноманіття копінгів дозволяє розглядати їх як важливі чинники, що потенційно формують рівень життєстійкості. Таким чином, конструктивні, проблемно-орієнтовані та емоційно-фокусовані копінгі, можуть сприяти її підвищенню, у той час як дезадаптивні та уникаючі навпаки будуть знижувати її рівень. Так, під час аналізу наукових джерел було виявлено наявність тісного зв'язку між рівнем життєстійкості особистості та схильністю до використання певних копінг-стратегій. Життєстійкість, як інтегральна психологічна характеристика, що забезпечує ефективне функціонування особистості в умовах стресу, виступає вагомим чинником, який визначає характер обраного копіngu.

Зокрема, у дослідженні Г. В. Пирого та Т. М. Бондаренко життєстійкість розглядається як потенціал до вибору стратегій подолання. Автори зазначають, що високий рівень життєстійкості сприяє зниженню ймовірності використання дезадаптивних копінг-стратегій, таких як уникнення, натомість підвищує вірогідність використання конструктивних способів подолання перешкод, таких як активне вирішення проблем, позитивний рефреймінг чи планування. На їх

думку, особистість з високим рівнем життєстійкості схильна інтерпретувати складні обставини як виклики, а не загрози, що в свою чергу сприяє зменшенню рівня дистресу та мобілізує ресурси для подолання ситуації, що виникла [21].

Подібного підходу дотримуються й інші дослідники, підкреслюючи що життєстійкість корелює з конструктивними копінг-стратегіями, які сприяють ефективному психологічному функціонуванню. Дослідження наголошують, що люди з високим рівнем життєстійкості частіше вдаються до стратегій активного подолання, тоді як низька життєстійкість супроводжується пасивністю та уникненням стресових подій [3, С. 171-172; 19; 24, С. 12].

Таким чином, узагальнюючи теоретичні та емпіричні дослідження, можна стверджувати, що життєстійкість не лише впливає на вибір копінг-стратегій, але також формує їх ефективність залежно від ситуації. Відповідно до цього, копінг-поведінка постає як механізм реалізації потенціалу життєстійкості в умовах життєвих труднощів, а вивчення даного зв'язку дає змогу зрозуміти адаптаційні можливості особистості.

Ще одним важливим чинником, що визначає психологічне функціонування особистості у складних ситуаціях і впливає на її життєстійкість та суб'єктивне благополуччя, є рівень сприйнятого стресу. Дане поняття нерозривно пов'язане із копінг-стратегіями, як засобами його подолання. Якщо копінг-стратегії відображають способи, за допомогою яких людина реагує на стресові ситуації, то сприйнятий стрес характеризується суб'єктивним відчуттями напруження, перевантаження та втрати контролю. Водночас саме рівень сприйнятого стресу може зумовлювати ефективність чи неефективність обраних копінг-стратегій, а також змінювати характер їх впливу на емоційний стан особистості. Ефективність обраних стратегій значною мірою залежить від того, як саме особистість інтерпретує рівень загрози чи напруженості подій.

У процесі адаптації до зовнішніх умов людина стикається з різноманітними ситуаціями, які можуть викликати напруження, тривогу, або почуття небезпеки. Проте, важливим є той факт, що не кожен подразник є стресором сам по собі, через що важливу увагу науковці стали приділяти тому,

як саме індивід інтерпретує стресову ситуацію. Таким чином, у сучасній психології дедалі більше уваги приділяють поняттю сприйнятого стресу, що демонструє суб'єктивну оцінку людиною власного життя та того, наскільки події що відбуваються є напруженими, непередбаченими чи неконтрольованими.

На відміну від об'єктивних подій, сприйнятий стрес має безпосередній зв'язок із когнітивною інтерпретацією та внутрішніми ресурсами особистості, які вона може використати з метою подолання цих перешкод. Один і той самий вплив може викликати абсолютно відмінні реакції у різних людей, адже вони будуть залежати від попереднього досвіду, копінг-стратегій, рівня тривожності, життєстійкості та інших психологічних конструктів.

Концепція сприйнятого стресу була розроблена Шелдоном Коеном та його колегами у 1983 році, і з того часу почала широко використовувати у психодіагностиці. Оцінювання сприйнятого стресу дозволяє оцінити рівень стресу та перевантаження особистості, що може слугувати індикатором потенційного виснаження. Методика ґрунтується на когнітивно-опосередкованій теорії стресу Р. Лазаруса, згідно з якою реакція людини на складну ситуацію та її вплив на психічне та фізичне здоров'я залежить насамперед не від об'єктивних характеристик стресора, таких як сила чи тривалість, а від того, як сама людина сприймає дану ситуацію в контексті власної здатності впоратися з нею [26].

Як пише Тавровецька Н. І. у своїй роботі «Шкала сприйняття стресу (PSS-10): Адаптація та апробація в умовах війни»: «Стрессова реакція виникає, коли: а) ситуація сприймається як значима та загрозна, б) людина оцінює власні ресурси як недостатні для її подолання» [4, С.18-19]. У цьому підході сприйнятий стрес розглядається як узагальнений ефект впливу реальних життєвих подій, з урахуванням індивідуальних особливостей людини, її ресурсного стану, наявної соціальної підтримки, толерантності до фрустрації, очікувань та рівня накопиченого стресу.

Підсумовуючи усе вище зазначене, життєстійкість виступає як внутрішній ресурс, що допомагає людині ефективно справлятися з труднощами,

підтримувати емоційну рівновагу та зберігати мотивацію в умовах стресу. Людина з високою життєстійкістю схильна сприймати виклики як можливість до розвитку, що знижує рівень сприйнятого стресу, тобто того, як людина оцінює ситуації власного життя. Високий рівень сприйнятого стресу часто супроводжується емоційним виснаженням і погіршенням загального самопочуття. У той же час, суб'єктивне благополуччя, яке включає у себе емоційне задоволення, відчуття щастя та життєвої задоволеності, зменшується під впливом високого стресу, але водночас підтримується завдяки особистісним ресурсам, зокрема життєстійкості.

Отже, життєстійкість знижує рівень сприйнятого стресу та сприяє збереженню суб'єктивного благополуччя, і відіграє роль захисного чинника в умовах психоемоційного навантаження, зокрема через зв'язок із вибором більш адаптивних копінг-стратегій та рівня сприйнятого стресу.

1.4. Теоретична модель взаємозв'язку досліджуваних явищ

На основі аналізу літератури та сформульованих гіпотез, у межах проведеного аналізу наукової літератури, було побудовано теоретичну модель, яка пояснює взаємозв'язки між життєстійкістю, суб'єктивним благополуччям, копінг-стратегіями та сприйнятим стресом у даному дослідженні.

Життєстійкість особистості виступає центральною ланкою, яка розглядається як важливий предиктор суб'єктивного благополуччя. Відповідно до сучасних підходів, особистість з високим рівнем життєстійкості здатна ефективно адаптуватися до стресових умов, зберігаючи при цьому позитивне бачення світу, мотиваційну залученість та внутрішній контроль. Відтак, високий рівень життєстійкості сприяє підвищенню рівня суб'єктивного благополуччя. Водночас, було враховано модераторний ефект копінг-стратегій та сприйнятого стресу, тобто таких змінних, що можуть впливати на силу чи характер основного зв'язку між життєстійкістю та суб'єктивним благополуччям. Зокрема, відповідно до висунутої гіпотези, адаптивні копінг-стратегії посилюють позитивний вплив життєстійкості на благополуччя, тобто такі особи демонструють вищий рівень суб'єктивного благополуччя, на відміну від тих, хто обирає дезадаптивні

стратегії. Сприйнятий стрес також виступає як потенційний модератор зв'язку життєстійкості та суб'єктивного благополуччя.

Таким чином, відповідно до створеної моделі, суб'єктивне благополуччя виступає як результат складної взаємодії між внутрішніми ресурсами, тобто життєстійкістю, та особливостями подолання стресу, що дозволяє краще зрозуміти у яких випадках вплив життєстійкості на суб'єктивне благополуччя може бути послаблений чи підсилений.

Висновки до розділу 1

Внаслідок проведеного теоретичного аналізу теми життєстійкості, ми можемо прийти до висновків, що коріння поняття «життєстійкість» лежить у екзистенційній психології. Саме здобуток екзистенціалістів поклав початок для розробки концепції життєстійкості, теоретична основа якого базується на ідеї екзистенційної мужності, яку ввів видатний філософ П. Тілліх.

Життєстійкість (англ. «hardiness»), як психологічну категорію, вперше впровадили Сьюзен Кобейса та Сальваторе Мадді у контексті вивчення творчого потенціалу особистості та подолання стресових обставин. Вони трактували її як систему настанов і переконань, що допомагають людині залишатися у стані гармонії в умовах складних життєвих обставин. С. Мадді підкреслював, що основою життєстійкості є активні життєві установки, а саме залученість, як інтерес до світу, нових знань та взаємодії з оточенням; контроль, що відповідає за прагнення особистості впливати на події власного життя та структурувати його; готовність до ризику, яка полягає у здатності вчитися із будь-якого досвіду, як позитивного так і негативного, не намагаючись уникати його.

Життєстійкість взаємопов'язана з різними рівнями психіки – від психофізіологічних процесів до психологічних механізмів і особистісних рис. Саме тому життєстійкість відіграє важливу роль у регуляції суб'єктивного благополуччя. Високий рівень життєстійкості сприяє ефективнішому використанню адаптивних копінг-стратегій, що, у свою чергу, знижує вплив сприйнятого стресу та підтримує позитивний емоційний стан. Таким чином, життєстійкість виступає посередником між стресовими факторами та

психологічним благополуччям, визначаючи наскільки успішно людина справляється з труднощами за допомогою різних копінг-стратегій, а також при цьому зберігає внутрішню гармонію та рівновагу.

Суб'єктивне благополуччя – це інтегральний показник психоемоційного стану особистості, що відображає її власну оцінку якості життя, задоволеності ним, а також співвідношення позитивних та негативних емоцій. Відповідно до моделі PERMA, розробленої М. Селігманом, складовими суб'єктивного благополуччя є позитивні емоції, залученість, стосунки, сенс та досягнення. Його послідовники згодом додали ще деякі структурні елементи, а саме негативні емоції та здоров'я. Воно є не лише наслідком ефективного подолання стресу, але й важливим внутрішнім ресурсом. Життєстійкість виступає одним із ключових чинників, що сприяє збереженню та підвищенню суб'єктивного благополуччя, що демонструють наукові дослідження.

У процесі адаптації до зовнішніх умов людина стикається з різноманітними ситуаціями, які можуть викликати напруження, тривогу, або почуття небезпеки. Концепція сприйнятого стресу була розроблена Шелдоном Коеном та його колегами у 1983 році, що ґрунтується на когнітивно-опосередкованій теорії стресу Р. Лазаруса, згідно з якою реакція людини на складну ситуацію та її вплив на психічне та фізичне здоров'я залежить насамперед не від об'єктивних характеристик стресора, таких як сила чи тривалість, а від того, як сама людина сприймає дану ситуацію в контексті власної здатності впоратися з нею.

У той же час, поняття копінг-стратегій відповідає за різні типи заходів, які людина застосовує, щоб впоратися із стресовими станами. Відповідно до цього, даний термін включає у себе різні типи зв'язку особистості із завданнями та труднощами, з якими треба взаємодіяти щоб їх розв'язати. У моделі Brief-Cope (Carver, 1997) за адаптації Т. Яблонської, О. Верника та Г. Гайворонського, виділяють три основні копінг-стратегії: проблемно-орієнтовані, що відповідають за активне подолання перешкод; емоційно-фокусовані, котрі свідчать про зусилля, спрямовані на регуляцію емоційного стану; стратегії уникнення, які

передбачають відхід чи відволікання від проблеми. Ці три основні групи копінг-стратегій поділяють ще на чотирнадцять, а саме активне подолання, використання інформаційної підтримки, позитивний рефреймінг, планування, емоційна підтримка, вираження емоцій, гумор, прийняття, релігія, самозвинувачення, самовідволікання, відмова, вживання психоактивних речовин та поведінкове розмежування. Таким чином, конструктивні копінг-стратегії знижують рівень пережитого стресу та підтримують суб'єктивне благополуччя, натомість дезадаптивні можуть навпаки посилювати дистрес.

Відповідно до цього, було побудовано теоретичну модель, у якій життєстійкість – ключова ланка, що розглядається як ресурс, що впливає на суб'єктивне благополуччя, а копінг та сприйнятий стрес є модераторами даного зв'язку. Отже, суб'єктивне благополуччя виступає як результат складної взаємодії між внутрішніми ресурсами, тобто життєстійкістю, та особливостями подолання стресу.

Таким чином, спираючись на здійснений теоретичний аналіз понять життєстійкості, копінг-стратегій, суб'єктивного благополуччя та сприйнятого стресу, можна зробити висновок, що усі ці чотири конструкти утворюють складну взаємозалежну систему, яка визначає адаптивні можливості особистості в умовах сучасних життєвих викликів. Їх глибше розуміння дозволяє не лише пояснити індивідуальні відмінності у переживанні стресу, а й розробляти у подальшому ефективні психологічні інтервенції.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Характеристика вибірки досліджуваних

Було проведене емпіричне дослідження, метою якого було дослідити взаємозв'язки життєстійкості, копінг-стратегій, рівня суб'єктивного благополуччя та сприйнятого стресу. Вибірка досліджуваних складалася зі 120 осіб, із яких 83 були жіночої статі (69,2%) та 37 чоловічої (30,8%). Вік досліджуваних знаходився в межах від 18 до 46 років, середній вік 27,8 років.

Усі учасники дослідження є громадянами України. На момент проходження опитування 95 осіб знаходилися на території України, де не велися активні бойові дії. Також 10 осіб зазначили що знаходяться на території України, де велися активні бойові дії, а ще 15 осіб відмітили що вони знаходяться за кордоном. Значна частина вибірки, а саме 86 осіб вказали що не мають досвіду ВПО, і лише 34 особи мають даний статус.

Різноманітність вибірки можна обґрунтувати забезпеченням більшої репрезентативності, а також тим, що це дало змогу детальніше дослідити та порівняти вираженість рівня життєстійкості та інших досліджуваних конструктів відповідно до різних вікових, статевих груп та наявного досвіду щодо воєнного стану. Крім цього, на основі отриманих даних було проведено порівняльний, кореляційний та регресійний аналіз, щоб виявити можливі взаємозв'язки.

Для проведення порівняльного аналізу груп та виявлення вікових особливостей проявів життєстійкості, було дібрано 60 учасників, які відповідно до вікової періодизації розвитку відповідають категорії молодого віку, а саме від 18 до 22, даний життєвий період пов'язують із процесами особистісного та професійного самовизначення. Це були студенти бакалаврату вищих навчальних закладів різних спеціальностей та молоді фахівці. Інша група складалася із 60 осіб віком від 32 до 46 років, яких було умовно віднесено до періоду дорослого віку, котрому характерна більша стабільність, відповідальність та багатший життєвий досвід. Даний розподіл надає змогу простежити особливості прояву

життєстійкості та суб'єктивного благополуччя у представників різних вікових груп, які мають різний соціальний та життєвий досвід.

Дослідження було проведено за допомогою онлайн платформи Google Forms, що було поширене за допомогою соціальних мереж. Опитування було анонімним, проте респондентам необхідно було вказати стать, вік, чи перебувають вони на території України, якщо так чи ведуться там зараз активні бойові дії, а також досвід ВПО. У формі було розміщено опитувальники чотирьох методик, котрі були запропоновані досліджуваним. Збір респондентів тривав місяць, після чого форму було закрито.

Критеріями включення до вибірки були наступні вимоги: щоб респонденту виповнилося 18 років, здатність самостійно заповнювати анкету, перебування на території України, а також добровільна згода на участь у дослідженні. Усі респонденти, що не відповідали даним критеріям, були виключені. Учасники були проінформовані про мету дослідження та надали добровільну згоду на участь. Анонімність та конфіденційність отриманих даних було дотримано.

2.2. Методичний інструментарій емпіричного дослідження

Щоб перевірити висунуті гіпотези було обрано чотири стандартизовані діагностичні методики, а саме: «Методика діагностики життєстійкості» С. Мадді; «Опитувальник Brief-COPE»; «Шкала сприйманого стресу» Ш. Коен; Короткий багатовимірний опитувальник процвітання «PERMA-Профайлер».

«Методика діагностики життєстійкості» Сальваторе Мадді, котра націлена на визначення рівня життєстійкості, тобто здатності людей зберігати внутрішню гармонію попри стресові ситуації. Методика передбачає надання відповідей на 45 питань (Додаток 1), позначаючи варіанти (ні; скоріше ні, ніж так; скоріше так, ніж ні; так) залежно від того, який з них найкраще відображає думку респондента. За відповіді на прямі пункти надавалися бали від 0 до 3 (де «ні» - 0 балів; «скоріше ні, ніж так» - 1 бал; «скоріше так, ніж ні» - 2 бали; «так» - 3 бали). Усього у даній методиці 15 прямих пунктів, серед яких були такі питання, як: «Я постійно зайнятий, і мені це подобається», «Я люблю знайомитися з новими людьми»; «Я завжди впевнений, що можу втілити у життя

те, що задумав» тощо. Натомість щоб підрахувати відповіді на зворотні пункти надавалися бали від 3 до 0 (де «ні» - 3 бали; «скоріше ні, ніж так» - 2 бали; «скоріше так, ніж ні» - 1 бал; «так» - 0 балів). Методикою передбачено 30 зворотних пунктів. До зворотних питань відносилися, наприклад, наступні: «Я часто невпевнений у власних рішеннях»; «Мені здається, що я живу не повне життя, а лише граю роль»; «Мої мрії рідко збуваються» тощо.

Результати за даною методикою щодо загального рівня життестійкості інтерпретуються наступним чином: 0-71 – низький рівень, 72-89 – середній рівень, 90-135 – високий рівень. А результати субшкал інтерпретуються так: залученість: 0-33 – низький рівень, 34-41 – середній рівень, 42-54 – високий рівень. Контроль: 0-24 – низький рівень, 25-32 – середній рівень, 33-51 високий рівень. Готовність до ризику: 0-11 – низький рівень, 12-15 – середній рівень, 16-30 – високий рівень [13, С. 175 – 180].

Другою обраною методикою був «Опитувальник Brief-COPE» за Carver et al., 1997 (адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023). Дана методика передбачає відповідь на 28 запитань (Додаток 2), котрі стосуються способів поведінки людини у складних стресових ситуаціях. Досліджуваним було необхідно оцінити як часто вони вдаються до тієї чи іншої поведінки від 1 до 4, де 1 – «я зазвичай цього не робив», 2 – «я рідко це робив», 3 – «я робив це час від часу», 4 – «це саме те, що я зазвичай робив».

Усі пункти даної методики були прямими, тому результати розраховувалися шляхом знайдення суми за певними пунктами відповідно до трьох груп копінг-стратегій: копінги фокусовані на проблемі, до яких відносилися питання пунктів 2, 7, 10, 12, 14, 17, 23, 25, прикладом питання даної групи копінгів є «Я зосереджував(ла) свої зусилля на тому, щоб щось зробити щодо ситуації, в якій я опинив(ла)ся.»; копінги фокусовані на емоціях, до яких відносилися питання пунктів 5, 9, 13, 15, 18, 20, 21, 22, 24, 26, 27, 28, прикладом питання даної групи копінгів є «Я отримував(ла) емоційну підтримку від інших.»; та унікаючі копінги, до яких відносилися пункти 1, 3, 4, 6, 8, 11, 16, 19, прикладом питання даної групи копінгів є «Я говорив(ла) собі: «Це нереально».».

Кожен із даних груп копінгів був поділений на шкали, де до фокусованих на проблемі відносилися: активне подолання, використання інформаційної підтримки, позитивний рефреймінг, планування; до фокусованих на емоціях відносилися: емоційна підтримка, вираження емоцій, гумор, прийняття, релігія та самозвинувачення; до групи копінгів уникнення віднесено: самовідволікання, відмова, вживання психоактивних речовин, поведінкове розмежування. Чим більший бал отримано у ході розрахунків, тим сильніший прояв конкретної копінг-стратегії у особистості [36].

Третьою методикою було обрано «Шкала сприйманого стресу» (PSS-10) Ш. Коен, котра вимірює рівень сприйнятого стресу досліджуваних. Дана методика складається із десяти запитань, таких як «Як часто за останній місяць ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано?» чи «Як часто за останній місяць ви почувалися «господарем становища»?». Залежно від того, що найбільше відповідало ситуації досліджуваного, він міг оцінити твердження від 0 до 4, де 0 – це ніколи, а 4 – дуже часто. Результати розраховувалися шляхом додавання балів прямих та обернених питань, а саме питання 4, 5, 7, 8.

Результати за даною методикою розраховуються за однією шкалою та двома підшкалами, де основна шкала вимірює вираженість сприйнятого стресу, а саме від 0 до 13 балів – це низький рівень, сприйнятий стрес є слабким; від 14 до 26 балів – помірний рівень, сприйнятий стрес є помірним; від 27 до 40 – високий рівень, сприйнятий стрес є сильним. Додатково можна проаналізувати також підшкалу сприйняття безпорадності, відповідно до якої додаються бали за питання 1, 2, 3, 6, 9, 10, а також підшкалу брак самоефективності, за якою додаються бали за питання 4, 5, 7, 8. Проте оскільки дані підшкали не мають стандартизації, тому до дослідження їх не було включено [4].

Останньою обраною методикою був короткий багатовимірний опитувальник процвітання «PERMA-Профайлер» (адаптація Савченко О. В., Лавриненко Д. Г., 2023). Дана методика орієнтована на дослідження рівня суб'єктивного благополуччя особистості. Всього опитування налічує 23 питання,

котрі досліджуваним було необхідно оцінити за шкалою від 0 до 10, де до відповідних пунктів дані бали могли означати: 0 «ніколи», а 10 – «завжди», наприклад до питання «Як часто Ви поглинаєтеся тим, що робите?»; могли означати 0 «жахливе», а 10 – «відмінне», наприклад до питання «Загалом, як би Ви оцінили своє здоров'я?»; могли означати 0 «зовсім ні», а 10 – «повністю», наприклад «Наскільки Ви задоволені своїм поточним фізичним здоров'ям?».

Отримані результати розраховувалися як середнє значення пунктів, що входять до кожної шкали. Всього шкал налічувалося вісім: позитивні емоції (P) середнє 3, 13 та 22 питань (до 4,65 – низький рівень; 4,66 – 7,66 – середній рівень; від 7,67 – високий рівень); залученість (E) середнє 2, 10 та 17 питань (до 5,66 – низький рівень; 5,67 – 8,32 – середній рівень; від 8,33 – високий рівень); відносини (R) середнє 8, 19 та 21 питань (до 5,32 – низький рівень; 5,33 – 8,32 – середній рівень; від 8,33 – високий рівень); сенс (M) середнє 7, 9 та 20 питань (до 4,65 – низький рівень; 4,66 – 7,74 – середній рівень; від 7,75 – високий рівень); досягнення (A) середнє 1, 5 та 15 питань (до 5,32 – низький рівень; 5,33 – 7,66 – середній рівень; від 7,67 – високий рівень); добробут середнє за шкалами P, E, R, M, A та 23 питання (до 5,0 – низький рівень; 5,01 – 7,62 – середній рівень; від 7,63 – високий рівень); негативні емоції (N) середнє за 4, 14 та 16 питань (до 4,32 – низький рівень; 4,33 – 6,66 – середній рівень; від 6,67 – високий рівень); здоров'я (H) середнє 6, 12 та 18 питань (до 4,65 – низький рівень; 4,66 – 7,66 – середній рівень; від 7,67 – високий рівень) [15].

Окрім цього, були використані методи обробки та аналізу даних, а саме: міри центральної тенденції (Descriptives), частотні таблиці (Frequency tables), непараметричний критерій порівняння Манна-Уїтні (Mann-Whitney), кореляційний (Correlation Matrix, коефіцієнт Спірмена), регресійний (Linear Regression) та модераційний (Moderation medmod) аналізи.

Визначення мір центральної тенденції, а також використання таблиць частот було необхідне задля отримання інформації щодо частоти тих чи інших відповідей відповідно до різних параметрів. Вони допомагають отримати дані про загальні характеристики вибірки за кожною змінною.

Порівняльний аналіз за допомогою непараметричного критерію дав змогу виявити наявні відмінності у рівні життєстійкості та суб'єктивного благополуччя у різних вікових груп. Оскільки розподіл був відмінним від нормального, даний підхід був найбільш доцільним у використанні. Такий аналіз дав змогу не лише встановити статистично значущі відмінності, але й окреслити загальні тенденції залежно від віку.

Модераційний аналіз був проведений з метою виявлення того, як змінні копінг-стратегій та сприйнятого стресу впливають на силу та напрямок зв'язку між життєстійкістю та суб'єктивним благополуччям. Даний тип аналізу дав змогу вийти за межі простого встановлення кореляційних зв'язків, і натомість розглянути, за яких умов ці зв'язки можуть посилюватися чи послаблюватися, що сприяло глибшому розумінню складності взаємодії між особистісними ресурсами та зовнішніми факторами, що мають потенціал впливати на рівень суб'єктивного благополуччя.

Кореляційний аналіз використовується з метою пошуку зв'язків між двома чи більше величинами. Він дає змогу оцінити взаємозалежності. Так, було побудовано кореляційні матриці, відповідно до яких було знайдено зв'язки між життєстійкістю, її компонентами, рівнем суб'єктивного благополуччя, сприйнятим стресом та копінг-стратегіями, які були виділені у ході теоретико-методологічного аналізу, щоб перевірити гіпотезу щодо значущості їх зв'язків.

Також було побудовано регресійну модель та проаналізовано її якість. Це було зроблено для пошуку моделі зв'язків між життєстійкістю, суб'єктивним благополуччям, копінг-стратегіями та сприйнятим стресом. Також застосування даної моделі було призначене щоб з'ясувати істотність зв'язку та відсотку дисперсії, який визначають обрані змінні.

2.3. Етапи проведення емпіричного дослідження

Перший етапом необхідно було зібрати первинні дані за допомогою створеної форми на платформі Google Form. Дане дослідження було анонімним, тому на початку тестування досліджуваним було необхідно відповісти лише на чотири питання щодо їх особистої інформації, а саме стать, вік та місце

перебування на даний момент повномасштабного вторгнення, чи є досвід ВПО. Після блоку особистої інформації, досліджуваним було запропоновано пройти 4 методики: «Методика діагностики життєстійкості» Сальваторе Мадді, 45 питань; «Опитувальник Brief-COPE» (адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023), 28 питань; «Шкала сприйнятого стресу (PSS)» за Ш. Коеном, 10 питань; «PERMA-Профайлер» (адаптація Савченко О. В., Лавриненко Д. Г., 2023), 23 питання. Так, протягом місяця дослідження пройшли 120 осіб, після чого форму було закрито. Наступним кроком було перенесення зібраних у ході дослідження даних в Excel таблиці. Після цього були проведена обробка сирих балів за допомогою ключів до кожної з методик.

Другим етапом необхідно було провести статистичний аналіз отриманих даних. Так, результати емпіричного дослідження були внесені у програму математичної статистики «Jamovi», з метою знаходження кореляційних та модераційних зв'язків, а також значущих відмінностей, які гіпотетично пов'язані між собою. Аналіз та інтерпретація здійснювалася відповідно до методичного матеріалу, конвертації сирих балів досліджуваних після заповнення форми у ступені вираженості тих чи інших ознак. На основі отриманих результатів було проведено частотний аналіз, порівняльний аналіз, модераційний аналіз, побудовані кореляційні матриці та регресійна модель, які надалі були виражені у форматі таблиць та діаграм, після чого були проаналізовані за допомогою методів математичної статистики, а також ключів та інтерпретаційних матеріалів до застосованих опитувальників.

Висновки до розділу 2.

Було проведене емпіричне дослідження, метою якого було дослідити взаємозв'язки життєстійкості, копінг-стратегій, рівня суб'єктивного благополуччя та сприйнятого стресу в умовах воєнного стану. Загальна вибірка складалася зі 120 осіб, із яких 83 були жіночої статі (69,2%) та 37 чоловічої (30,8%). Вік досліджуваних знаходився в межах від 18 до 48 років, а середній вік склав 27,8 років, серед яких було 60 осіб віком від 18 до 22, а також 60 осіб віком від 32 до 46, що дало змогу провести порівняльний аналіз рівня життєстійкості

груп за фактором віку. Також було враховано місце перебування досліджуваних на момент проходження опитування та наявний досвід ВПО.

Дослідження проводилося за допомогою платформи Google Forms, на якій для перевірки висунутої гіпотези було розміщено чотири опитувальники: «Методика діагностики життєстійкості» Сальваторе Мадді, 45 питань; «Опитувальник Brief-COPE» (адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023), 28 питань; «Шкала сприйнятого стресу (PSS)» за Ш. Коеном, 10 питань; «PERMA-Профайлер» (адаптація Савченко О. В., Лавриненко Д. Г., 2023), 23 питання. Опитування було розповсюджене за допомогою соціальних мереж, внаслідок цього, протягом місяця дослідження пройшли 120 осіб, і надалі форму було закрито.

Отримані у ході дослідження результати було перенесено у таблиці Excel та обраховано за допомогою ключів до обраних методик. Після чого результати були опрацьовані за допомогою програми «Jamovi», а саме: мір центральної тенденції (Descriptives), частотних таблиць (Frequency tables), непараметричний критерій Манна-Уїтні (Mann-Whitney), кореляційного (Correlation Matrix, коефіцієнтів кореляції Пірсона та Спірмена), регресійного (Linear Regression) та модераційного (Moderation medmod) аналізів. Надалі отримані статистичні дані були проінтерпретовані за допомогою методів математичної статистики, а також ключів та інтерпретаційних матеріалів до застосованих опитувальників.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ, СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА СПРИЙНЯТОГО СТРЕСУ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Аналіз особливостей прояву досліджуваних явищ

Отримані результати за чотирма використаними методиками, а саме «Методика діагностики життєстійкості» Сальваторе Мадді; «Опитувальник Brief-COPE» (адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023); «Шкала сприйнятого стресу (PSS)» за Ш. Коеном; «PERMA-Профайлер» (адаптація Савченко О. В., Лавриненко Д. Г., 2023), було обраховано відповідно до методичних ключів кожного з інструментів. Результати були систематизовані та опрацьовані із використанням статистичної програми «Jamovi», яка дозволяє здійснити комплексний аналіз даних.

Частотний аналіз дозволив визначити розподіл відповідей респондентів по різних категоріях кожної з методик, що дало змогу виявити найбільш виражені рівні життєстійкості та її компонентів, суб'єктивного благополуччя, сприйнятого стресу та типи копінг-стратегій, що використовуються найчастіше. Проведення цього аналізу дало змогу не лише кількісно оцінити розподіл основних показників за кожною методикою, а й зробити узагальнення щодо типових особливостей психологічного функціонування осіб, що взяли участь у дослідженні. Отримані дані стали основою подальшого проведення кореляційного, регресійного, порівняльного та модераційного аналізів.

Таким чином, внаслідок проведеного емпіричного дослідження на визначення рівня життєстійкості за допомогою «Методики діагностики життєстійкості» С. Мадді та аналізу таблиць частот, що відображають розподіл рівнів життєстійкості та її ключових компонентів, було отримано наступні результати щодо особливостей їх прояву серед досліджуваних. Аналіз дозволив виявити переважання певних компонентів життєстійкості та простежити їх прояви у вибірці.

Згідно з отриманими результатами за шкалою «Залученість», було виявлено, що (Таблиця 3.1; Рис. 3.1) серед 120 респондентів 8,3% мають високий

рівень залученості, також 43,3% мають середній рівень залученості. Люди із вищим рівнем розвиненості даного компоненту отримують задоволення від власної діяльності. Натомість 48,3%, що мають низький рівень прояву, відчують відсутність даного переконання, що проявляється у почутті відкинутості та майже не відчують задоволення від власної діяльності. Також варто зазначити, що згідно з результатом показника Шапіро-Уїлка, котрий склав 0,749 при $p < .001$, розподіл є відмінним від нормального.

Таблиця 3.1

Рівень «Залученості»	Кількість досліджуваних	Відсоток %
Низький	58	48,3
Середній	52	43,3
Високий	10	8,3

Рисунок 3.1



Отримані результати за шкалою «Контроль» (Таблиця 3.2; Рис. 3.2) свідчать про те, що 50% опитаних мають середній рівень контролю, у той час як 21,7% отримали результат, що відповідає високому рівню. Усі інші, а саме 28,3% мають низький рівень. Особистості, що мають високий рівень за даним показником — це люди із сильно розвиненим компонентом контролю, які

відчувають власну відповідальність за свою життєдіяльність, самі вибирають свій шлях. Люди із низьким показником на противагу цьому є більш безпорадними, та схильні думати що вони не мають впливу на події. Окрім цього, результат за показником Шапіро-Уїлка, котрий склав 0,806 при $p < .001$, розподіл свідчить про те, що розподіл є відмінним від нормального.

Таблиця 3.2

Рівень «Контролю»	Кількість досліджуваних	Відсоток %
Низький	34	28,3
Середній	60	50
Високий	26	21,7

Рисунок 3.2



Останньою складовою життєстійкості є готовність до ризику (Таблиця 3.3; Рис. 3.3), і відповідно до отриманих результатів, можна стверджувати, що 34,2% опитаних мають високу готовність до ризику, а ще 44,2% мають середній показник. Такі люди готові діяти за відсутності надійних гарантій на успіх. Відповідно до цього, більшість респондентів вірить у те, що стрес та зміни - це абсолютно природна та нормальна частина життя, а усі ситуації – це безцінний досвід. Натомість 21,7% мають низький показник за даною шкалою, що може

супроводжуватися відчуттям загрози у респондентів. Відповідно до результату за показником Шапіро-Уїлка, котрий склав 0,804 при $p < .001$, розподіл є відмінним від нормального.

Таблиця 3.3

Рівень «Готовності до ризику»	Кількість досліджуваних	Відсоток %
Низький	26	21,7
Середній	53	44,2
Високий	41	34,2

Рисунок 3.3



Також було проаналізовано результати за показником загального рівня життєстійкості. Варто зазначити, що 35% опитаних людей мають низький рівень життєстійкості (Таблиця 3.4; Рис. 3.4), зокрема вони можуть відчувати труднощі у складних ситуаціях, погано адаптуватися, а також не можуть будувати повноцінне життя у складних умовах. Натомість 10,8% мають високий рівень життєстійкості, такі люди можуть доволі легко переживати стресові ситуації, при цьому зберігати внутрішню збалансованість без погіршення результатів їх діяльності. Останні 54,2% мають середній рівень життєстійкості. Відповідно до цього, такі люди у побуті та звичайних ситуаціях особливо не мають стресу,

навіть потрапляючи у незнайомі стресові ситуації вони все ще можуть залишатися активними та впевненими, проте будуть швидко втомлюватися. Показник Шапіро-Уїлка за даною шкалою свідчить про розподіл, відмінний від нормального, він склав 0,774 при $p < .001$.

Таблиця 3.4

Рівень «Життестійкості»	Кількість досліджуваних	Відсоток %
Низький	42	35
Середній	65	54,2
Високий	13	10,8

Рисунок 3.4



Проаналізувавши отримані результати за даною методикою, можна зробити висновок, що найбільш вираженим компонентом життестійкості є готовність до ризику, оскільки він має найбільшу кількість респондентів із високим рівнем прояву (Табл. 3.3). Натомість «Залученість» є найменш вираженою, оскільки вона має найбільше людей, що демонструють низький показник. Що стосується загального рівня життестійкості, то більше половини респондентів, мають середній рівень прояву, (Табл. 3.4). Також усі показники мають розподіл відмінний від нормального.

Далі у ході дослідження були отримані результати за опитувальником «Опитувальник Brief-COPE» (адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023), що дозволило виявити наступні прояви копінг-стратегій серед опитаної вибірки досліджуваних за допомогою таблиць частот (Табл. 3.5).

Опитувальник Brief-COPE містить два твердження на кожен копінг-стратегію, що дає змогу отримати бал від двох до восьми, на основі цього, з метою кращої інтерпретації результатів та узагальнення даних щодо використання копінг-стратегій, було здійснено поділ показників з використанням терцилів, що є одним із способів категоризації змінних, таким чином було виділено рівні: 2-3 бали відповідають рідкому використанню, 4-5 балів середньому та 6-8 балів частому застосуванню. За шкалами що відповідають за проблемно-орієнтований та уникаючий копінг загалом респонденти можуть отримати від 8 до 32 балів, відповідно до цього 8-15 балів – низький рівень, 16-23 – середній рівень, 24-32 – високий рівень; за шкалою емоційно-орієнтованого копіngu можна отримати від 12 до 48 балів, згідно з цим умовний розподіл полягає у тому, що від 12 до 23 – низький рівень, від 24 до 35 – середній рівень, від 36 до 48 – високий рівень. Даний розподіл дає змогу виявити загальні тенденції у виборі копінг-стратегій досліджуваних.

Отримані результати за групою проблемно-орієнтованих копінгів, що спрямовані на активне вирішення проблемної ситуації, свідчать про те, що половина вибірки, а саме 50,8% демонструє високий рівень проблемно-орієнтованих копінгів, це відображає добре сформовану систему конструктивних копінгів. Активне подолання високо виражене у 68,6% осіб, що свідчить про здатність діяти цілеспрямовано у складних ситуаціях. Планування також має високий рівень, 69,4% осіб демонструють стратегічний підхід до вирішення проблеми. Високий рівень демонструють також і за позитивним рефреймінгом 62,8% та інформаційною підтримкою 54,5, що підтверджує орієнтацію на конструктивну переоцінку ситуації та пошук ресурсів.

За емоційно-орієнтованими стратегіями, коли людина орієнтується на зниження емоційного напруження, а не на вирішення проблеми, спостерігається переважання середнього рівня, а саме 74,2%, що свідчить про помірне вираження використання емоційних способів регуляції. Лише 23,3% респондентів мають високий рівень цих стратегій. Прийняття виявилось найвищим серед усіх шкал даної групи, адже 71% респондентів мають високий рівень, що говорить про адаптивну здатність приймати реальність. Емоційна підтримка, вираження емоцій та гумор також мають високі показники, понад 60%, що вказує на активне використання соціальних та внутрішніх ресурсів. Релігія демонструє, що у 26,4% дана копінг-стратегія має високий рівень прояву, але при цьому 22,3% демонструють низький показник за цією шкалою. Щодо самозвинувачення, то 38% опитуваних демонструють високий рівень, що в свою чергу може вказувати на певні дезадаптивні особистісні риси. Загалом, можна сказати, що емоційні стратегії використовуються помірно, з переважанням конструктивних проявів.

Остання група – це стратегії уникнення, які передбачають відсторонення від проблемної ситуації чи пов'язаних із нею емоцій. Лише 6,7% респондентів мають високий рівень уникнення загалом, а 70% відповідають межах середнього рівня прояву, що може свідчити про помірне, ситуативне використання цих стратегій щоб тимчасово зменшити емоційну напругу. Проте розглядаючи детальніше, можна помітити що самовідволікання демонструють 52% осіб на високому рівні. Стратегія вживання речовин демонструють найбільшу кількість низького рівня, а саме 35,5%, що може свідчити про позитивні тенденції, але все ж 22,3% мають при цьому високий рівень. Розмежування на середньому рівні у більшості учасників, точніше 70% респондентів демонструють дану тенденцію, і лише 16,8% демонструють високий рівень.

Таким чином, отримані результати свідчать про домінування адаптивних копінг-стратегій серед учасників дослідження, зокрема проблемно-орієнтованих. Емоційно-орієнтовані стратегії використовуються помірно й переважно конструктивні. Копінги уникнення переважають на середньому рівні, що потребує подальшого аналізу.

Таблиця 3.5

Назва шкали	Низький рівень	Відсоток %	Середній рівень	Відсоток %	Високий рівень	Відсоток %
Активне подолання	1	0,8	37	30,6	82	68,6
Інформаційна підтримка	4	3,3	51	42,1	65	54,5
Позитивний рефреймінг	1	0,8	44	36,4	75	62,8
Планування	0	0	37	30,6	83	69,4
Проблемно- орієнтовані	0	0	59	49,2	61	50,8
Емоційна підтримка	4	3,3	42	34,7	74	62
Вираження емоцій	0	0	48	39,7	72	60,3
Гумор	2	1,7	46	38	72	60,3
Прийняття	0	0	35	28,9	85	71
Релігія	27	22,3	62	51,2	31	26,4
Самозвинувачення	4	3,3	71	58,7	45	38
Емоційно- орієнтовані	3	2,5	89	74,2	28	23,3
Самовідволікання	5	4,1	53	43,8	62	52
Відмова	12	9,9	87	71,9	21	18,2
Речовини	43	35,5	51	42,1	26	22,3
Розмежування	16	13,2	84	70	20	16,8
Унікаючі	28	23,3	84	70	8	6,7

Наступним був проведений частотний аналіз методики «PERMA-Профайлер» за адаптації Савченко О. В., Лавриненко Д. Г., внаслідок чого було отримано наступні результати (Табл. 3.6).

Загальний рівень благополуччя (PERMA) у більшості респондентів, а саме 69,2%, знаходиться на середньому рівні, що свідчить про достатню, але не максимальну реалізацію позитивних аспектів життя. Лише 19,2% досягли високого рівня благополуччя, тоді як 11,7% респондентів взагалі мають низький рівень, що може свідчити про загальну емоційну чи життєву незадоволеність.

Найвищий показник високого рівня спостерігається за шкалою досягнення (A) – 32,5%, що може свідчити про націленість досліджуваних на результат, амбіційність та активну життєву позицію. Проте також варто зазначити, що найбільше респондентів, точніше 48,3% за даною шкалою все ж знаходяться на середньому рівні. Водночас цей компонент має досить високий відсоток осіб з низьким рівнем, а саме 19,2%, що вказує на розрив відчуттів успішності серед респондентів.

Компоненти позитивні емоції (P) та сенс (M) мають досить помітний відсоток осіб із високими рівнями – 26,9% та 21,7% відповідно, що може вказувати на позитивний емоційний стану та пошук значущості життя для багатьох учасників дослідження. У цей же час, відповідно 7,6% та 14,2% демонструють низький прояв за даними показниками, що може сигналізувати про часткову емоційну спустошеність або ж втрату цілей у житті.

Залученість (E) та відносини (R) переважають на середньому рівні, понад 68% кожен, що може означати відносну стабільність у соціальних взаємодіях та діяльності, проте менша кількість людей мають високий рівень, за показником залученості їх кількість склала 11,7% та 15,1% за показником відносин, вони відчувають себе повністю включеними або емоційно наповненими у цих сферах.

За шкалою негативні емоції (N) близько 23,3% респондентів мають високий рівень прояву, що може свідчити про виражену психологічну напругу, занепокоєння чи негативне ставлення до подій, особливо в умовах воєнного стану. Проте все ж більшість респондентів демонструють середній рівень

прояву, точніше 49,2%, а також 16,7% мають низькі прояви, що загалом може свідчити про досить гарну здатність досліджуваних справлятися з негативними переживаннями.

Остання шкала здоров'я (Н), показники за якою свідчать про розподіл, де третина досліджуваних 32,5% мають високий рівень суб'єктивної оцінки власного здоров'я, а більшість 50,8% середній показник, що можна трактувати як задовільний стан функціонування, але з потенційними зонами ризику.

Таблиця 3.6

Назва шкали	Низький рівень	Відсоток %	Середній рівень	Відсоток %	Високий рівень	Відсоток %
Позитивні емоції (Р)	9	7,6	75	65,5	32	26,9
Залученість (Е)	24	20	82	68,3	14	11,7
Відносини (R)	18	15,1	83	69,7	18	15,1
Сенс (М)	17	14,2	77	64,2	26	21,7
Досягнення (А)	23	19,2	58	48,3	39	32,5
Негативні емоції (N)	33	27,5	59	49,2	28	23,3
Здоров'я (Н)	20	16,7	61	50,8	39	32,5
Загальний рівень благополуччя (PERMA)	14	11,7	83	69,2	23	19,2

Таким чином, отримані у ході досліджень результати демонструють, що більшість респондентів характеризуються середнім рівнем суб'єктивного благополуччя з помірними позитивними переживаннями та відносною емоційною стабільністю. Також варто зазначити, що за показником Шапіро-Уїлка, усі шкали даної методики мають розподіл, який відмінний від нормального, і вони знаходилися у межах від 0,726 до 0,808 при $p < .001$.

Останніми були опрацьовані, за допомогою таблиці частот, результати за шкалою сприйнятого стресу PSS (Табл. 3.7). Відповідно до них, було помічено наступне: більшість респондентів, а саме 47,5% мають середній рівень сприйнятого стресу, що може свідчити про помірну напруженість у повсякденному житті, що не досягає критичних меж, проте може потребувати уваги. Ще 34,2% мають низький рівень сприйнятого стресу, що вказує на ефективні механізми саморегуляції або менш стресогенне середовище. Натомість 18,3% осіб виявляють високий рівень стресу, що свідчить про високе психологічне напруження, можливі труднощі в адаптації до поточних умов і потенційну потребу у психологічній підтримці чи втручанні. При цьому, показник Шапіро-Уїлка свідчить про розподіл, що відмінний від нормального, і він складає 0,800 при показнику $p < .001$.

Таблиця 3.7

Рівень «Сприйнятого стресу»	Кількість досліджуваних	Відсоток %
Низький	41	34,2
Середній	57	47,5
Високий	22	18,3

Таким чином, аналіз особливостей прояву життєстійкості, копінг-стратегій, суб'єктивного благополуччя та сприйнятого стресу дозволив виявити, що у досліджуваних переважає середній рівень життєстійкості, а саме у 54,2%, що свідчить про базові ресурси ефективної адаптації до стресових ситуацій. Аналіз копінг-стратегій продемонстрував що найбільш виражено проблемно-орієнтований копінг, адже 50,8% відсотків демонструють високий рівень, а емоційно-орієнтований та уникаючий знаходяться на середньому рівні. Рівень суб'єктивного благополуччя у респондентів також знаходиться здебільшого на середньому рівні, адже цей результат продемонструвало 69,2% респондентів. Показник сприйнятого стресу демонструє що більшість респондентів мають середній рівень, тобто наявна помірна емоційна напруга, показник склав 47,5%.

3.2. Вікові особливості життєстійкості та суб'єктивного благополуччя

Дослідження вікових особливостей має важливе значення у розумінні того, як змінюються життєстійкість та суб'єктивне благополуччя упродовж різних вікових етапів, оскільки кожен із них супроводжується специфічними викликами, які потребують мобілізації внутрішніх ресурсів. Саме тому порівняння між групами дозволяє виявити тенденції до зростання або зниження психологічної стійкості, ефективної саморегуляції та задоволеності життям.

Відтак, наступним етапом роботи було здійснення порівняльного аналізу рівня життєстійкості та суб'єктивного благополуччя серед представників різних вікових груп з метою виявити відмінності у їх проявах. Спираючись на теоретико-методологічний аналіз, було висунуто гіпотезу, яка полягала у тому, що існують статистично значущі відмінності у рівнях життєстійкості та суб'єктивного благополуччя. Молодші респонденти можуть демонструвати нижчий рівень життєстійкості та благополуччя порівняно з більш дорослими, що зумовлено накопиченим життєвим досвідом у старшому віці.

Щоб провести порівняльний аналіз, респондентів було розділено на дві рівні групи по 60 осіб, одна з яких відповідала віковим межам від 18 років до 22 років та складалася зі студентів молодого віку, а інша від 32 до 46 років й складалася із дорослих осіб різних професійних спрямувань. Це дозволило здійснити статистичне порівняння життєстійкості та суб'єктивного благополуччя залежно від віку, з метою виявлення можливих вікових відмінностей між двома групами.

Спочатку, було проведено порівняльний аналіз рівня життєстійкості залежно від вікових груп респондентів. На першому етапі необхідно було дізнатися нормальність розподілу у кожній з груп відповідно до рівня життєстійкості. Таким чином, за показником Шапіро-Уїлка, було виявлено що розподіл у обох групах відмінний від нормального. Група юнаків демонструє показник 0,714 при $p < .001$, а дорослі 0,796 при $p < .001$. Спираючись на дані результати, щоб провести порівняльний аналіз груп, було обрано непараметричний критерій Манна-Уїтні (Mann-Whitney), який дозволяє

проводити порівняння між двома незалежними вибірками при відсутності нормального розподілу, а шукати рівень дисперсії немає потреби у його використанні. Для використання даного параметру було дотримано необхідні умови, а саме шкали є порядковими, і кількість осіб у групі як раз 60.

Порівняльний аналіз за критерієм Манна-Уїтні продемонстрував результат $U = 1289$ при $p = 0.003$, що свідчить про статистично значущу різницю між двома віковими групами. Рангова бісеріальна кореляція (rank biserial correlation) склала 0.282, даний показник демонструє розмір ефекту, у нашому випадку показник виявив середню силу зв'язку. При цьому, вищий рівень життєстійкості демонструють доросліші учасники, оскільки середнє значення у даної групи склало 1,95, тоді як у молодших респондентів усього 1,59. Дані результати дозволяють зробити висновок про те, що вік є важливим чинником, що впливає на життєстійкість особистості.

Також, було проведено порівняльний аналіз рівня суб'єктивного благополуччя залежно від вікових груп респондентів. Алгоритм дій був той самий: спочатку необхідно було перевірити нормальність розподілу у кожній з груп. Відповідно до цього було виявлено, що у групі юнаків розподіл був відмінний від нормального, адже показник Шапіро-Уїлка склав 0,779 при $p < .001$. У групі дорослих розподіл також виявився відмінним від нормального, а саме 0,624 при $p < .001$. Відповідно до цього, необхідно було знову застосувати непараметричний критерій Манна-Уїтні (Mann-Whitney), який продемонстрував результат $U = 1769$ при $p = 0.866$. Отримані результати свідчать про відсутність статистично значущих відмінностей між юнаками та дорослими респондентами. Крім того, показник розміру ефекту (Rank biserial correlation) = 0.0148, що лише підкреслює несуттєвість різниці між вибірками. Таким чином, можна зробити висновок, що вік не має впливу на загальний рівень суб'єктивного благополуччя опитаних досліджуваних.

Отже, у межах проведеного порівняльного аналізу було досліджено відмінності між двома віковими групами респондентів, перша група молоді від 18 до 22, друга група дорослих від 32 до 46 років. Гіпотезою передбачалося, що

дорослі учасники демонструють вищий рівень як життєстійкості, так і суб'єктивного благополуччя порівняно з молодшими респондентами. Проте, результати продемонстрували що лише життєстійкість має статистично значущі відмінності між групами при середній силі ефекту, при цьому вищий рівень життєстійкості продемонстрували більш дорослі учасники. Натомість рівень суб'єктивного благополуччя не виявив значущих відмінностей між віковими групами. Таким чином, гіпотеза була частково підтверджена, адже вікові відмінності виявлено лише у рівні життєстійкості.

3.3. Дослідження зв'язку між життєстійкістю та суб'єктивним благополуччям залежно від рівня сприйнятого стресу

Проведення модераційного аналізу у межах емпіричного дослідження дозволить розширити уявлення про структуру взаємозв'язків між особистісними характеристиками та адаптивними процесами. Вплив одного психологічного чинника на інший рідко буває лінійним чи прямим, тому важливо враховувати змінні, які можуть посилювати чи послаблювати ці ефекти. Зокрема, рівень сприйнятого стресу може виступати як важливий елемент, який формує контекст, у якому реалізується життєстійкість. Такий підхід дозволяє не лише виявити зв'язки між досліджуваними феноменами, але і зрозуміти, за яких умов вони можуть набувати практичного значення.

З метою виявлення того, чи впливає рівень сприйнятого стресу на взаємозв'язок між життєстійкістю та суб'єктивним благополуччям, було проведено модераційний аналіз за допомогою пакету «medmod» у програмі Jamovi. Висунута гіпотеза полягає у тому, що рівень сприйнятого стресу модерує, тобто змінює силу чи напрямок, взаємозв'язок між життєстійкістю та суб'єктивним благополуччям. Згідно з теоретичними передумовами, очікується що за високого рівня сприйнятого стресу позитивний вплив життєстійкості на суб'єктивне благополуччя буде зменшуватися.

Відповідно до теоретичної моделі, життєстійкість у цьому контексті розглядається як особистісний ресурс, що дозволяє людині ефективно долати труднощі та зберігати психологічну рівновагу в умовах стресу. У свою чергу,

суб'єктивне благополуччя є результатом інтеграції емоційного стану, життєвого задоволення та психологічної адаптованості. Згідно з цим, життєстійкість виступає як предиктор, що впливає на рівень суб'єктивного благополуччя, тобто зростання життєстійкості потенційно сприяє покращенню внутрішнього самопочуття та задоволеності життям. Сприйнятий стрес, натомість, є суб'єктивною оцінкою напруженості та перенавантаження, як відповідь на життєві події. Він може послаблювати чи посилювати вплив життєстійкості на суб'єктивне благополуччя, виступаючи у ролі модератора.

Таким чином, під час вимірювання досліджуваних конструктів було використано наступні змінні: життєстійкість, як незалежну змінну; суб'єктивне благополуччя, як залежну змінну; сприйнятий стрес як модератор. Модель модерації включала основні ефекти життєстійкості та сприйнятого стресу, а також їх взаємодію. Усі змінні було введено в аналіз у вигляді сирих необроблених балів, що дає змогу зберегти повну варіативність даних та не спотворити взаємозв'язки категоризацією. Такий підхід забезпечує більшу точність і статистичну потужність при аналізі.

Результати аналізу засвідчили, що основний ефект життєстійкості є позитивним і значущим, оскільки отримані результати склали $b = 0.0496$, $p < .001$, що свідчить про те, що зростання життєстійкості асоціюється з підвищенням рівня суб'єктивного благополуччя. Це підтверджує теоретичну позицію про роль життєстійкості як ресурсу підтримки рівня суб'єктивного благополуччя. Але водночас, основний ефект сприйнятого стресу не був статистично значущим, адже отримані результати за показниками виявилися наступними: $b = -0.0087$, $p = 0.492$. Це може свідчити про те, що рівень стресу не є визначальним фактором благополуччя у даній вибірці.

Що стосується модераційного ефекту, то взаємодія між життєстійкістю та сприйнятим стресом не досягла статистично значущого рівня, $b = -0.0011$, $p = 0.119$, це означає що сприйнятий стрес не змінює суттєво зв'язок між життєстійкістю та суб'єктивним благополуччям у межах даної вибірки. Проте отриманий результат p -значення свідчить про можливу тенденцію до

модераційного ефекту, який міг би виявитися значущим за умови розширення обсягу вибірки або більшої варіативності даних.

Вибір модераційного аналізу, а не кореляційного чи регресійного, був зумовлений потребою перевірити не просто наявність зв'язку між змінними, а вплив третьої змінної на характер даного зв'язку. Такий підхід дав змогу глибше зрозуміти, в яких умовах життєстійкість сприяє збереженню суб'єктивного благополуччя, а в яких ефект може бути зменшений впливом стресу. Хоча висунута гіпотеза про модерацію не знайшла статистичного підтвердження, сам підхід дозволив оцінити складність взаємозв'язків і побачити загальні тенденції.

Таким чином, отримані результати дослідження підтвердили роль життєстійкості як предиктора суб'єктивного благополуччя, адже було помічено, що життєстійкість має позитивний вплив на рівень суб'єктивного благополуччя, тобто особи з вищим рівнем життєстійкості демонстрували вищу задоволеність життям. Разом із тим, взаємодія життєстійкості та сприйнятого стресу не досягла статистичної значущості у даній вибірці, проте наявність навіть слабого модераційного ефекту дозволяє припустити, що за певних умов або у вибірках з іншими характеристиками вплив стресу на взаємозв'язок між життєстійкістю та благополуччям може проявлятися яскравіше. Відповідно до цього, модераційне значення сприйнятого стресу потребує подальших емпіричних досліджень.

3.4. Аналіз зв'язку між життєстійкістю та суб'єктивним благополуччям залежно від копінг-стратегій

Теоретичні дослідження психічної адаптації особистості вказують на складну взаємодію між особистісними ресурсами, а саме життєстійкістю, і використовуваними копінг-стратегіями в умовах стресу. Життєстійкість дозволяє індивіду залишатися ефективним у стресових обставинах, зберігаючи при цьому високий рівень суб'єктивного благополуччя. У свою чергу, копінг-стратегії є поведінковими та когнітивними зусиллями, що спрямовані на подолання або пом'якшення стресу. Таким чином, було обрано три основні копінг-стратегії, що входять до методики Brief-Cope, тобто проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та копінги уникнення. Це було зроблено щоб

узагальнити дані та зменшити кількість змінних у моделі, на противагу надмірному дробленню даних, а також з метою полегшення інтерпретації отриманих результатів відповідно до найбільш поширеної класифікації копінгів у психологічних дослідженнях.

Метою цього аналізу було визначити чи є копінг-стратегії модераторами у зв'язку між життєстійкістю та суб'єктивним благополуччям. Було висунуто гіпотезу про те, що тип копінг-стратегій змінює силу зв'язку між життєстійкістю та суб'єктивним благополуччям. Цей підхід дозволив оцінити, як взаємодіє незалежна змінна та модератор у прогнозуванні загальної змінної. Тобто певні стратегії можуть підсилювати або послаблювати вплив життєстійкості на суб'єктивне відчуття благополуччя.

Таким чином, використовуючи модераторний аналіз із розширення «medmod», було проведено три окремі модераційні аналізи. Незалежною змінною в усіх моделях виступала життєстійкість, залежною – суб'єктивне благополуччя, а модераторами три різні копінг-стратегії, а саме: проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та уникаючі. Кожна модель включала головні ефекти незалежної змінної та модератора, а також інтеракційний термін, що є ключовим для перевірки модераційної гіпотези.

У першій моделі модератором виступали проблемно-орієнтовані копінг стратегії. Було виявлено, що життєстійкість має сильний позитивний вплив незалежно від копінг-стратегій, що демонструють отримані показники, $b = 0.0476$, $p < .001$. Проблемно-орієнтовані копінги також виявилися статистично значущими предикторами суб'єктивного благополуччя, $b = 0.2716$, $p < .001$, тобто чим частіше респонденти звертають до активного вирішення проблем, тим вищий рівень їхнього благополуччя. Попри це, було помічено, що взаємодія між цими змінними не є значущою, що означає незалежну дію життєстійкості, про що свідчать отримані результати $b = -0.00364$, $p = 0.413$.

У другій моделі, у якій модератором були емоційно-орієнтовані копінги, було виявлено, що вони також мають значущий головний ефект, $b = 0.1390$, $p = 0.014$, тобто особи, які застосовують емоційне вираження, пошук підтримки

тощо, мають вищий рівень суб'єктивного благополуччя. Життєстійкість знову демонструє позитивний ефект, незалежний від типу реагування, адже коефіцієнти склали $b = 0.0505$, $p < .001$. Проте інтеракція не виявилася статистично значущою, адже $b = -0.00493$, $p = 0.135$.

Останнім було проведено модераційний аналіз, у якому модератором були копінги уникнення. Таким чином, було виявлено, що життєстійкість стабільно асоціюється з вищим благополуччям, на що вказують показники $b = 0.0517$, $p < .001$. Натомість уникаючі стратегії не виявили жодного статистично значущого ефекту, $b = -0.0048$, $p = 0.938$, що може свідчити про їх нейтральну або неадаптивну роль у контексті психічного здоров'я. Модераційного ефекту також не виявлено, $b = -0.00216$, $p = 0.465$.

Попри те, що жодна з копінг-стратегій не модерує зв'язок між життєстійкістю та суб'єктивним благополуччям, проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані стратегії виявилися статистично значущими позитивними предикторами суб'єктивного благополуччя. Це підкреслює їх адаптивну функцію в умовах стресу. Натомість, стратегії уникнення не мали жодного впливу на залежну змінну.

Також варто зазначити, що життєстійкість продовжила демонструвати стійкий позитивний ефект на суб'єктивне благополуччя, незалежно від обраної тактики подолання перешкод. Такий підхід дає змогу глибше зрозуміти, в яких умовах життєстійкість відіграє значну роль у рівні суб'єктивного благополуччя, а у яких її ефект може бути знижений впливом інших змінних. У цьому випадку жодна із копінг-стратегій не нівелювала її дії, що лише підкреслило цінність життєстійкості як базового психологічного ресурсу, який сприяє вищому рівню суб'єктивного благополуччя людей.

3.5. Вплив копінгів, благополуччя та стресу на життєстійкість

Після розгляду зв'язків між ключовими змінними проведеного дослідження окремо та у парній взаємодії, необхідно також звернутися до аналізу сукупного взаємозв'язку між усіма конструктами: життєстійкістю, суб'єктивним благополуччям, копінг-стратегіями та сприйнятим стресом, щоб

поглибити розуміння досліджуваних явищ. Такий інтегративний підхід дозволить узагальнити результати та виявити домінуючі фактори, що визначають рівень психологічної стійкості особистості.

Спираючись та теоретико-методологічний аналіз, на основі отриманих результатів, було проведено статистичний аналіз зв'язку життестійкості та обраних психологічних конструктів, а саме копінг-стратегій, суб'єктивного благополуччя та сприйнятого стресу, а також їх складових, щоб перевірити висунуту гіпотезу про те, що копінг-стратегії, суб'єктивне благополуччя та його складові, а також рівень сприйнятого стресу виступають також статистично значущими предикторами життестійкості особистості та її складових.

Першим етапом було створено кореляційну матрицю у програмі Jamovi, з метою виявлення значущих зв'язків між загальним рівнем життестійкості та вибраними психологічними утвореннями. Задля побудови кореляційної матриці було обрано коефіцієнт кореляції Спірмена, оскільки дані не відповідали нормальному розподілу, що було продемонстровано у попередніх підрозділах за допомогою коефіцієнту Шапіро-Уїлка, через що застосування параметричних методів стає некоректним, натомість обраний показник дозволяє виявити монотонні зв'язки між змінними незалежно від їх розподілу.

У ході інтерпретації результатів, було виявлено що найсильніший прямий зв'язок рівня життестійкості був із сенсом, що є складовою суб'єктивного благополуччя. Показник кореляції склав 0.476 при $p < .001$, що свідчить про значущий прямий зв'язок середньої сили, тобто чим вищий рівень життестійкості, тим вищий рівень сенсу у особистості. Наступним за силою був прямий значущий зв'язок життестійкості та здоров'я, показник склав 0.436 при $p < .001$. Далі за силою йшов прямий зв'язок із показником рівня загального благополуччя і він середньої сили 0.408 при $p < .001$. Прямі та слабкі за силою, проте значущі, зв'язки починаються від показника 0.329 при $p < .001$ із позитивними емоціями. Життестійкість та відносини мають прямі, слабкий статистично значущий зв'язок, що демонструє коефіцієнт 0.307 при $p < .001$. Зв'язок життестійкості та активного подолання є прямим та слабким, проте

значущим 0.228 при $p = 0.012$. Зв'язок із плануванням є прямим та значущим, але слабким за силою 0.235 при $p = 0.010$. Життєстійкість має також слабкий зв'язок із проблемно-орієнтованими копінгамі, що демонструє показник склав 0.254 при $p = 0.006$. Гумор також склав прямий зв'язок слабкої сили з показниками 0.251 при $p = 0.006$. Зв'язок із залученістю є прямим, слабким та статистично значущим, при показниках 0.268 та $p = 0.003$. Зв'язок із досягненнями є прямим, слабким та статистично значущим 0.290 $p = 0.001$.

Далі було проаналізовано обернені зв'язки, що свідчать про зменшення конструкту при збільшенні рівня життєстійкості. Таким чином, було виявлено що найсильніший значущий зв'язок життєстійкість має із сприйнятим стресом, а саме -0.537 при $p < .001$, проте це все ще зв'язок середньої сили. Наступним середнім за силою, значущим зв'язком є копінг-стратегія розмежування, - 0.437 при $p < .001$. Слабкими, оберненими, проте значущими зв'язками є зв'язок із самозвинуваченням, -0.323 при $p < .001$; вживання психоактивних речовин -0.193 при $p = 0.035$; негативними емоціями, -0.339 при $p < .001$; із копінг-стратегіями уникання, -0.347 при $p < .001$; відмовою -0.238 при $p = 0.009$; зв'язок із вживанням психоактивних речовин, -0.193 при $p = 0.035$; а також зв'язок із самовідволіканням, що склав -0.182 при $p = 0.047$.

Разом із тим, було виявлено що багато із конструктів, що досліджувалися, не мають статистично значущих зв'язків із рівнем життєстійкості, оскільки p -значення склали більше за 0.05. Таким чином, емоційно-орієнтовані копінгі демонструють коефіцієнт кореляції 0.021 при $p = 0.819$; релігія продемонструвала коефіцієнт -0.003 $p = 0.978$; вираження емоцій 0.083 при $p = 0.370$; емоційна підтримка 0.083 при $p = 0.369$; інформаційна підтримка - 0.029 при $p = 0.753$; позитивний рефреймінг продемонстрував слабкий зв'язок, проте статистично незначущий, а саме 0.141 при $p = 0.125$; прийняття демонструє слабкий, проте статистично незначущий зв'язок 0.137 при $p = 0.135$. Відповідно до цих результатів, змінні, з якими не було виявлено статистично значущих зв'язків із рівнем життєстійкості, не були включені до регресійної моделі.

Далі, за допомогою лінійної регресії у програмі математичної статистики Jamovi, було побудовано регресійну модель, відповідно до якої життєстійкість особистості виступає у ролі залежної змінної, у той час як незалежними змінними було визначено: активне подолання, планування, проблемно-орієнтовані копінги; гумор, самозвинувачення, самовідволікання, відмова, речовини, розмежування та стратегії уникання; загальне благополуччя, позитивні емоції, залученість, відносини, сенс, досягнення, негативні емоції, здоров'я; сприйнятий стрес. Після побудови моделі були отримані наступні показники (Табл. 3.8; Табл. 3.9):

Таблиця 3.8 «Міри відповідності моделі»

Model Fit Measures								
					Overall Model Test			
Model	R	R ²	AIC	RMSE	F	df1	df2	p
1	0,749	0,561	164	0,416	6.25	19	93	<.001

На основі отриманих результатів можна зробити висновок про те, що показник множинної кореляції R у даній моделі складає 0,749, що свідчить про сильний позитивний зв'язок між сукупністю обраних предикторів та залежною змінною. Також можна побачити, що обрані чинники пояснюють рівень загальної життєстійкості особистості у 56,1% дисперсії отриманих даних, адже коефіцієнт множинної детермінації R² склав 0,561. Показник стандартної помилки прогнозу RMSE = 0,416, що говорить про досить високу точність моделі, адже чим менший отриманий результат за даним критерієм, тим вища точність побудованої моделі. Також можна стверджувати що отримана модель є статистично значущою, оскільки результат за показником р-значення <.001. F-критерій=6.25 при р<.001 свідчить про загальну статистичну значимість створеної регресійної моделі, тобто ми можемо зробити висновок, що принаймні один із визначених предикторів має істотний вплив на залежну змінну, тобто життєстійкість особистості. Таким чином, загальна оцінка якості

моделі свідчить про її достатню статистичну значущість та відповідність емпіричним даним.

Таблиця 3.9 «Таблиця коефіцієнтів моделі»

Model Coefficients					
Predictor	Estimate	SE	t	p	Stand. Estimate
Intercept	1.07625	0.6739	1.59714	0.114	
Активне подолання	0.08525	0.1266	0.67341	0.502	0.0623
Планування	0.13913	0.1178	1.18156	0.240	0.1025
Пробл.-оріент. копінги	-0.07587	0.1259	-0.60269	0.548	-0.0604
Гумор	0.24687	0.1004	2.45972	0.016	0.1996
Самозвинувачення	-0.13269	0.1055	-1.25768	0.212	-0.1117
Самовідволікання	-0.12299	0.1004	-1.22495	0.224	-0.1110
Відмова	0.05087	0.1013	0.50221	0.617	0.0411
Речовини	0.02342	0.0793	0.29517	0.769	0.0279
Розмежування	-0.19859	0.1096	-1.81174	0.073	-0.1676
Копінги уникнення	0.000436	0.1400	0.00311	0.998	0.000356
Позитивні емоції	0.02299	0.1042	0.22050	0.826	0.0206
Залученість	-0.07971	0.1055	-0.75522	0.452	-0.0716
Відносини	0.10489	0.0955	1.09859	0.275	0.0917
Сенс	0.19238	0.1190	1.61660	0.109	0.1830
Досягнення	-0.00855	0.0155	-0.55110	0.583	-0.0405
Негативні емоції	-0.04618	0.0771	-0.59869	0.551	-0.0523
Здоров'я	0.14343	0.0798	1.79623	0.076	0.1557
Заг. благополуччя	0.09699	0.1428	0.67911	0.499	0.499
Сприйнятий стрес	-0.23135	0.0832	-2.78176	0.007	-0.2584

Проте, відповідно до отриманих результатів коефіцієнтів моделі у даній вибірці (Табл. 3.9), можемо побачити, що найбільш сильний вплив на життєстійкість чинить гумор, адже коефіцієнт регресії за даним показником склав 0.24687 при p -значенні 0.016, і цей зв'язок є прямим. Дещо менший вплив чинить сприйнятий стрес, адже коефіцієнт складає -0.23135 при p -значенні, що дорівнює 0.007, і це вказує на обернений зв'язок.

Більше статистично значущих зв'язків за даною моделлю виявлено не було, натомість усі інші зв'язки виявилися статистично незначущими, адже їх p -значення більші за 0,05. Так, коефіцієнт за активним подоланням склав 0.08525 при $p = 0.502$; коефіцієнт за плануванням склав 0.13913 при $p = 0.240$; за проблемно-орієнтованими копінгами склав -0.07587 при $p = 0.548$; за самозвинувачення -0.13269 при $p = 0.212$; за самовідволіканням -0.12299 при $p = 0.224$; за відмовою 0.05087 при $p = 0.617$; за вживанням психоактивних речовин 0.02342 при $p = 0.769$; за розмежуванням -0.19859 при $p = 0.073$; за копінгами уникнення 0.000436 при $p = 0.998$; за позитивними емоціями 0.02299 при $p = 0.826$; за залученістю -0.07971 при $p = 0.452$; за відносинами 0.10489 при $p = 0.275$; за досягненнями -0.00855 при $p = 0.583$; за негативними емоціями -0.04618 при 0.551; за здоров'ям 0.14343 при $p = 0.076$; за загальним благополуччям 0.09699 при $p = 0.499$.

Також варто зазначити, що якість даної моделі є задовільною. По-перше, показник нормальності розподілу Kolmogorov-Smirnov склав $p = 0,969$, що підтверджує нормальність розподілу. По-друге, отриманий показник Breusch-Pagan на гомо-гетероскедастичність свідчить про гомоскедастичність, адже $p = 0,947$, тобто дисперсія залишків є постійною, відповідно до чого дана модель може однаково добре прогнозувати залежну змінну на усіх її проміжках. По-третє, показник Durbin-Watson на автокореляцію демонструє наступне: статистика $DW = 1.74$, що відповідає межах $2 \pm 0,6$ при $p = 0.152$, і говорить про відсутність автокореляції, тобто зв'язку залишків між собою. Щодо діагностики моделі на мультиколінеарність, то показник VIF за усіма шкалами знаходиться у межах від 1.14 до 3.24, що вказує на допустиму колінеарність між змінними, а

показники толерантності від 0.308 до 0.874, що також не вказує на значну залежність між змінними. Таким чином, мультиколінеарності не виявлено, таким чином можна стверджувати, що предиктори корелюють між собою не більше, ніж із залежною змінною.

Наступним кроком за допомогою відстані Кука було проведено роботу над викидами, внаслідок чого зі статистичної моделі було прибрано 9 викидів. Також вилучено незалежні змінні, які мали найнижчі показники значущості. Отримані результати за оновленою статистичною моделлю було отримано наступні (Табл. 3.10, Табл. 3.11):

Таблиця 3.10 «Міри відповідності моделі»

Model Fit Measures								
					Overall Model Test			
Model	R	R ²	AIC	RMSE	F	df1	df2	p
1	0.762	0.580	125	0.397	19.8	7	100	<.001

Таблиця 3.11 «Таблиця коефіцієнтів моделі»

Model Coefficients					
Predictor	Estimate	SE	t	p	Stand. Estimate
Intercept	0.793	0.3021	2.02	0.046	
Гумор	0.194	0.0861	2.26	0.026	0.162
Самовідволіканн	-0.147	0.0734	-2.00	0.048	-0.137
Планування	0.168	0.0878	1.91	0.059	0.127
Сенс	0.370	0.0768	4.82	<.001	0.359
Негативні емоції	-0.144	0.0676	-2.13	0.036	-0.164
Здоров'я	0.129	0.0689	1.88	0.064	0.143
Сприйнятий стрес	-0.231	0.0735	-3.14	0.002	-0.263

Проаналізувавши отримані результати, ми можемо сказати, що регресійна модель стала краще. Показник множинної кореляції R підвищився до 0.762, що свідчить про сильну множинну кореляцію. Також можна побачити, що коефіцієнт множинної детермінації також зріс, тепер $R^2 = 0.580$, відповідно до цього обрані чинники пояснюють рівень загальної життєстійкості особистості у 58,0% дисперсії отриманих даних. Показник стандартної помилки RMSE зменшився до 0.397, що говорить про покращення даної регресійної моделі. Крім того, p -значення все ще лишається $<.001$, а усі сім предикторів що ввійшли до моделі є також статистично значущими, або наближеними до цього.

Показники якості моделі також демонструють задовільний результат, коефіцієнт Kolmogorov-Smirnov склав $p = 0,963$, що свідчить про нормальність розподілу. Гетероскедастичності не виявлено, адже отриманий результат за показником Breusch-Pagan = 0.907. Окрім цього, показник Durbin-Watson на автокореляцію демонструє, що $DW = 1.61$, що відповідає межах $2 \pm 0,6$ при $p = 0.056$, що може вказувати на відсутність автокореляції залишків. Також було проведено діагностику моделі на мультиколінеарність, отриманий показник VIF за усіма шкалами знаходиться у межах від 1.06 до 1.67, при толерантності 0.597 – 0.947, тобто в моделі немає проблем із колінеарністю між предикторами. Таким чином, рівень взаємної залежності між змінними у межах норми.

Відповідно до отриманих результатів, можна стверджувати, що оновлена модель є надійною, статистично значущою та інтерпретованою, що дозволяє ефективно оцінювати вплив суб'єктивного благополуччя, копінг-стратегій та сприйнятого стресу на рівень життєстійкості особистості.

Наступним кроком було побудовано кореляційні матриці, що демонстрували зв'язки компонентів життєстійкості та досліджуваних конструктів, щоб краще зрозуміти які складові життєстійкості з якими конструктами взаємодіють. Щоб обрахувати дані було обрано коефіцієнт Спірмена, оскільки розподіл відмінний від нормального. Так виявилось, що структурний компонент «Залученість» має наступні прямі значущі зв'язки середньої сили: відносини 0.423 при $p < .001$; сенс 0.408 при $p < .001$; здоров'я 0.400

при $p < .001$; залученість як складова суб'єктивного благополуччя 0.444 при $p < .001$; загальний рівень благополуччя 0.439 при $p < .001$. Слабкі прямі значущі зв'язки: досягнення 0.296 при $p = 0.001$; позитивні емоції 0.383 при $p < .001$; гумор 0.222 при $p = 0.015$. Значущі обернені зв'язки слабкої сили: сприйнятий стрес -0.392 при $p < .001$; негативні емоції -0.241 при $p = 0.008$; сприйнятий стрес -0.392 при $p < .001$. Інші зв'язки були статистично незначущими: активне подолання 0.148 при $p = 0.107$; інформаційна підтримка -0.049 при $p = 0.595$; позитивний рефреймінг 0.095 при $p = 0.300$; планування 0.087 при $p = 0.344$; проблемно-орієнтовані копінги 0.135 при $p = 0.143$; емоційна підтримка 0.113 при $p = 0.218$; вираження емоцій 0.101 при $p = 0.271$; прийняття 0.066 при $p = 0.473$; релігія 0.005 при $p = 0.958$; самозвинувачення -0.130 при $p = 0.158$; емоційно-орієнтовані копінги 0.124 при $p = 0.177$; самовідволікання -0.048 при $p = 0.604$; відмова -0.139 при $p = 0.120$; вживання психоактивних речовин -0.23 при $p = 0.800$; розмежування -0.145 при $p = 0.114$; копінги уникнення -0.155 при $p = 0.092$.

Наступним компонентом життестійкості, який я проаналізувала, був «Контроль», на основі отриманих результатів було виявлено, що обернені значущі зв'язки середньої сили дана складова має з сприйнятим стресом -0.457 при $p < .001$. Обернені значущі зв'язки слабкої сили із: самозвинуваченням -0.313 при $p < .001$; розмежуванням -0.341 при $p < .001$; копінгами уникнення -0.282 при $p = 0.002$; негативними емоціями -0.288 при $p = 0.001$. Прямі значущі зв'язки слабкої сили із: сенсом 0.351 при $p < .001$; позитивні емоції 0.319 при $p < .001$; загальним благополуччям 0.293 при $p = 0.001$; здоров'ям 0.247 при $p = 0.006$; відносинами 0.297 при $p < .001$; залученість, як частину благополуччя 0.284 при $p = 0.002$; плануванням 0.244 при $p = 0.007$. Інші зв'язки були дуже слабкими та незначущими: активне подолання 0.156 при $p = 0.089$; інформаційною підтримкою -0.125 при $p = 0.174$; позитивним рефреймінгом -0.049 при $p = 0.598$; проблемно-орієнтованими копінгами 0.120 при $p = 0.192$; емоційною підтримкою -0.050 при $p = 0.590$; вираженням емоцій 0.68 при $p = 0.463$; гумором 0.128 при $p = 0.165$; прийняттям -0.035 при $p = 0.707$; релігія 0.107 при $p = 0.246$; емоційно-орієнтованими копінгами -0.085 при $p = 0.355$; самовідволіканням -

0.107 при $p = 0.246$; відмовою -0.123 при $p = 0.180$; вживанням речовин -0.129 при $p = 0.159$; досягненнями 0.086 при $p = 0.349$.

Останньою складовою життестійкості є «Готовність до ризику», і відповідно до цього було знайдено наступні прямі значущі зв'язки слабкої сили із: загальним благополуччям 0.224 при $p = 0.014$; емоційно-орієнтованими копінгами 0.290 при $p = 0.001$; сенсом 0.188 при $p = 0.040$. Слабкі значущі обернені зв'язки із конструктами: відмовою -0.199 при $p = 0.029$; розмежування -0.259 при $p = 0.004$. Усі інші зв'язки були незначущими: активне подолання 0.137 при $p = 0.136$; інформаційною підтримкою 0.048 при $p = 0.605$; позитивним рефреймінгом -0.006 при $p = 0.951$; плануванням 0.138 при $p = 0.133$; позитивно-орієнтованими копінгами 0.076 при $p = 0.407$; емоційною підтримкою 0.025 при $p = 0.783$; вираженням емоцій 0.008 при $p = 0.967$; гумором 0.091 при $p = 0.321$; прийняттям 0.109 при $p = 0.237$; релігією 0.024 при $p = 0.791$; самозвинуваченням -0.003 при $p = 0.977$; самовідволіканням 0.076 при $p = 0.409$; вживанням речовин -0.044 при $p = 0.636$; копінгами уникнення -0.121 при $p = 0.192$; позитивні емоції 0.047 при $p = 0.609$; складовою суб'єктивного благополуччя залученістю 0.066 при $p = 0.473$; відносинами 0.064 при $p = 0.490$; досягненнями 0.021 при $p = 0.824$; негативними 0.074 при $p = 0.425$; здоров'ям 0.077 при $p = 0.406$; сприйнятим стресом 0.070 при $p = 0.447$.

3.6. Практичні рекомендації

Після проведеного дослідження, отримані результати дозволяють сформулювати практичні рекомендації, спрямовані на підвищення рівня життестійкості та суб'єктивного благополуччя.

Передусім, дослідження продемонструвало провідну роль життестійкості як ресурсу для суб'єктивного благополуччя, оскільки незалежно від рівня сприйнятого стресу, чи типу копінг-стратегій, вона демонструє стабільні та позитивні кореляції. Таким чином, її розвиток є важливим завданням психопрофілактичній та психокорекційній роботі. Підвищення життестійкості можливе завдяки роботі над її компонентами – залученістю, контролем та готовністю до ризику. Це можуть бути як психоедукаційні заняття, так і

цілеспрямована робота, що спрямована на посилення внутрішнього локусу контролю, здатності протистояти труднощам та переосмисленню негативних подій, як джерела особистісного зростання. Також ефективними можуть бути практики самоусвідомлення, постановки цілей, щоденник саморефлексії, а також тілесно орієнтовані техніки, спрямовані на підвищення внутрішньої опори.

Водночас було виявлено, що високий рівень сприйнятого стресу негативно впливає на життєстійкість та суб'єктивне благополуччя. Це означає, що навіть особи з високою життєстійкістю можуть відчувати психологічний дискомфорт, якщо вони не вміють ефективно боротися із напруженням або змінювати власне ставлення до стресових подій. Саме тому, важливою також є робота над зниженням інтенсивності переживання стресу шляхом розвитку навичок саморегуляції, усвідомлення емоцій та критичного переосмислення ситуацій. Ефективним може бути використання когнітивно-поведінкових технік, наприклад робота із деструктивними переконаннями, майдфулнесом, вправами на релаксацію, а також формуванням внутрішніх меж.

Не менш значущої уваги потребує аналіз копінг-стратегій. Як виявилось, найбільш адаптивними є проблемно-орієнтовані копінг, які позитивно корелювали із життєстійкістю та суб'єктивним благополуччям. Дана категорія копінг-стратегій передбачає активне вирішення проблем, пошук інформації, планування дій тощо – тобто вони націлені на зміну зовнішньої ситуації. Застосування таких стратегій найбільш ефективно в ситуаціях, коли людина здатна впливати на події. Їх доцільно розвивати як молоді, так і більш дорослим людям, наприклад через навички прийняття рішень, стрес-менеджменту та розвитку життєвих компетентностей.

Емоційно-орієнтовані стратегії також демонструють позитивний вплив, це вказує на те, що особливо в ситуаціях, які не піддаються контролю, наприклад війна, втрата тощо, важливим ресурсом стає емоційне проживання, прийняття та регуляція емоцій, які виникли. Доцільно буде навчитися технікам самозаспокоєння, екологічного проживання емоцій, а також звернення за підтримкою. Ефективними можуть бути методи арт-терапії, тілесно-

орієнтованого підходу. Окрім цього, необхідне формування сприятливих умов проживання емоцій, наприклад відвідування груп взаємопідтримки.

Що стосується копінгів уникнення, то вони не продемонстрували жодного значущого впливу на суб'єктивне благополуччя, а також негативний зв'язок із життєстійкістю. Із теоретичного аналізу відомо, що уникнення, може бути ефективним лише на початкових етапах реагування на травматичні події, однак у довгостроковій перспективі вони призводять до емоційного виснаження та відчуття безпорадності. Таким чином, важливо давати людям усвідомити власні стратегії уникнення й поступово замінювати їх на більш адаптивні.

Таким чином, найбільшу силу у досягненні та збереженні високого рівня суб'єктивного благополуччя має поєднання високої життєстійкості із активними проблемно-орієнтованими та адаптивними емоційними копінг-стратегіями. Крім того, зниження сприйнятого стресу через розвиток емоційного інтелекту та саморегуляції також є важливими щоб підтримувати психологічне здоров'я навіть в умовах нестабільності.

Висновки до розділу 3

Було проведено ґрунтовну емпіричну перевірку висунутих гіпотез, щодо зв'язку між життєстійкістю, суб'єктивним благополуччям, копінг-стратегіями та сприйнятим стресом. Проведений аналіз результатів, отриманих за допомогою валідного психодіагностичного інструментарію, дав змогу оцінити особливості прояву досліджуваних психологічних явищ у вибірці, також виявити їх зв'язки.

Зокрема, було використано комплекс методів статистичної обробки результатів, а саме описову статистику, кореляційний та регресійний аналізи, порівняння груп за допомогою непараметричного критерію та модераційний аналіз. Зібрані дані дали змогу не лише виявити загальні тенденції, а й з'ясувати, за яких умов особистісні ресурси, такі як життєстійкість, проявляють свій потенціал у формуванні суб'єктивного благополуччя. На основі отриманих результатів, можна зробити наступні узагальнення та висновки.

У опитаній вибірці, за допомогою мір центральної тенденції та таблиць частот було виявлено, що високий рівень життєстійкості має

10,8% респондентів, середній 54,2%, низький 35%. Щодо проявів її структурних компонентів, було визначено що високий рівень залученості спостерігається у 8,3% досліджуваних, середній у 43,3%, низький у 48,3%. Високий рівень контролю мають 21,7%, середній 50% та низький 28,3%. Низькі показники готовності до ризику спостерігалися у 21,7% опитаних, середній у 44,2 та високий у 21,7. Таким чином, найменш вираженим був компонент залученості, натомість найбільш вираженим виявився компонент готовності до ризику, оскільки він мав найбільшу кількість респондентів із високим рівнем.

Результати за тестом «Brief-Cope» продемонстрували, що найбільш часто використовуваними були проблемно-орієнтовані, а саме 50,8% осіб застосовували їх часто, 49,2% мали середній рівень та 0% низький. Натомість копінги уникнення були найменш застосовувані, адже 23,3% використовують їх рідко, 70% демонструють середній рівень використання та 6,7% високий. Щодо емоційно-орієнтованих, то тут найбільше людей отримали середню частоту застосування, а саме 74,2%, ще 2,5% низький та 23,3% високий.

Методика «PERMA-Профайлер», спрямована на дослідження рівня суб'єктивного благополуччя продемонструвала, що 69,2% мають високий рівень за даним показником, 11,7% низький та 19,2% високий. Також було виявлено найбільш високі результати за субшкалами «Досягнення» та «Здоров'я», а саме 32,5% осіб з високим рівне за кожною з них. Проте, варто зазначити, що за усіма субшкалами більшість осіб з даної вибірки мають середній рівень: «Позитивні емоції» 65,5%; «Залученість» 68,3%; «Відносини» 69,7%; «Сенс» 64,2%; «Досягнення» 48,3%; «Негативні емоції» 49,2%; «Здоров'я» 50,8%.

Останньою методикою була PSS-10, відповідно до якої було виявлено, що більшість опитаних мають середній рівень сприйнятого стресу, а саме 47,5%. Високий рівень продемонстрували 18,3%, а низький у 34,2%.

Після проведення порівняльного аналізу за фактором віку, було виявлено, що життєстійкість демонструє статистично значущі відмінності між двома групами, а саме група дорослих осіб мала вищий рівень життєстійкості. Натомість рівень суб'єктивного благополуччя не продемонстрував значущих

відмінностей між досліджуваними віковими групами. Таким чином, гіпотеза про відмінності у рівні життєстійкості та суб'єктивного благополуччя була підтверджена частково.

Дослідження модераційного впливу сприйнятого стресу на зв'язок життєстійкості та суб'єктивного благополуччя продемонстрував, що життєстійкість має значний позитивний вплив на рівень сприйнятого стресу. Тобто, чим вищий рівень життєстійкості у людини, тим більше вона схильна відчувати емоційне задоволення, життєву гармонію та впевненість у власних силах. Модераційне значення сприйнятого стресу не знайшло підтвердження на рівні статистичної значущості. Проте, це не виключає потенційної ролі сприйнятого стресу за інших умов. Таким чином, дослідження модераційного ефекту сприйнятого стресу потребує подальших досліджень.

Окрім того, життєстійкість продовжила демонструвати стійкий позитивний ефект на суб'єктивне благополуччя, що підтвердило модераційне дослідження проблемно-орієнтованих, емоційно-орієнтованих та копінгів уникнення. Разом із тим, було виявлено що жодна із досліджуваних копінг-стратегій не продемонструвала значущого впливу на зв'язок між рівнем життєстійкості та суб'єктивним благополуччям. Проте, детальніше дослідження виявило, що проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані копінгі мають статистично значущий, позитивний вплив на суб'єктивне благополуччя, що підкреслює їх адаптивну функцію в умовах стресу.

Останнім було проведено кореляційний та регресійний аналізи зв'язку життєстійкості із копінг-стратегіями, суб'єктивним благополуччям та сприйнятим стресом. Використовуючи коефіцієнт кореляції Спірмена, було виявлено що життєстійкість має статистично значущі зв'язки із сенсом (прямий, середньої сили), здоров'ям (прямий, середньої сили), суб'єктивним благополуччям (прямий, середньої сили), позитивними емоціями (прямий, слабкої сили), відносинами (прямий, слабкої сили), активним подоланням (прямий, слабкої сили), плануванням (прямий, слабкої сили), проблемно-орієнтованими копінгамі (прямий, слабкої сили), гумором (прямий, слабкої

сили), залученістю (прямий, слабкої сили), досягненнями (прямий, слабкої сили); сприйнятим стресом (обернений, середньої сили), розмежуванням (обернений, середньої сили), самозвинуваченням (обернений, слабкої сили), копінгами уникнення (обернений, слабкої сили), негативними емоціями (обернений, слабкої сили), відмовою (обернений, слабкої сили), вживанням психоактивних речовин (обернений, слабкої сили), самовідволіканням (обернений, слабкої сили). Інші зв'язки із життестійкістю виявилися статистично незначущими, а саме із емоційно-орієнтованими копінгами, релігією, вираженням емоцій, емоційною підтримкою, інформаційною підтримкою, позитивним рефреймінгом, прийняттям.

На основі кореляційної матриці було побудовано регресійну модель, в основі якої лежала життестійкість, як залежна змінна. Після прибирання викидів та змінних, які демонстрували найгірші показники впливу, у кінцеву модель, як незалежні змінні, увійшли: гумор, планування, сенс, негативні емоції, здоров'я та сприйнятий стрес. Отримані результати засвідчили, що коефіцієнт множинної детермінації $R^2=0,580$, тобто обрані чинники пояснюють рівень загальної життестійкості особистості у 58,0% дисперсії отриманих даних. Показники якості моделі продемонстрували її надійність та статистичну значущість.

Також було побудовано кореляційні матриці для усіх складових життестійкості. Виявилось, що «Залученість» має статистично значущі зв'язки із відносинами (прямий, середньої сили), сенсом (прямий, середньої сили), здоров'ям (прямий, середньої сили), залученістю, як складовою суб'єктивного благополуччя (прямий, середньої сили), загальним рівнем благополуччя (прямий, середньої сили), досягненнями (прямий, слабкої сили), позитивними емоціями (прямий, слабкої сили), гумором (прямий, слабкої сили), сприйнятим стресом (обернений, слабкої сили), негативними емоціями (обернений, слабкої сили). «Контроль» демонструє статистично значущі зв'язки із: сприйнятим стресом (обернений, середньої сили), самозвинуваченням (обернений, слабкої сили), розмежуванням (обернений, слабкої сили), копінгами уникнення (обернений, слабкої сили), негативними емоціями (обернений, слабкої сили),

сенсом (прямий, слабкої сили), позитивними емоціями (прямий, слабкої сили), благополуччям (прямий, слабкої сили), здоров'ям (прямий, слабкої сили), відносинами (прямий, слабкої сили), залученістю (прямий, слабкої сили), плануванням (прямий, слабкої сили). Щодо «Готовності до ризику», то тут було виявлено статистично значущі зв'язки із загальним благополуччям (прямий, слабкої сили), емоційно-орієнтованими копінгами (прямий, слабкої сили), сенсом (прямий, слабкої сили), відмовою (обернений, слабкої сили), розмежуванням (обернений, слабкої сили). Усі інші зв'язки у ході аналізу виявилися статистично незначущими.

На основі отриманих результатів також було розроблено методичні рекомендації, які підкреслюють важливість розвитку життєстійкості, яка має безпосередній вплив на зростання суб'єктивного благополуччя. Зокрема, було зазначено про важливість формування конструктивних копінг-стратегій, а саме проблемно-орієнтованих та емоційно-орієнтованих, які мають також позитивний вплив на життєстійкість, а також заміну копінгів уникнення на більш конструктивні. Окрім того, було наголошено на необхідності роботи із рівнем сприйнятого стресу, який має негативний вплив як на життєстійкість, так і на суб'єктивне благополуччя. Дані рекомендації можуть бути застосовані у подальшій роботі у контексті проблеми що досліджувалася, чи суміжній із нею.

ВИСНОВОК

У межах виконаної роботи було здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження, відповідно до поставлених задач, що спрямоване на аналіз взаємозв'язків між життєстійкістю та суб'єктивним благополуччям особистості з урахуванням впливу копінг-стратегій та сприйнятого стресу. Узагальнення отриманих результатів дало змогу не лише підтвердити актуальність обраної теми, а й виявити специфіку взаємодії досліджуваних змінних, що важливо як для розуміння психологічних механізмів адаптації особистості, так і для розробки методичних рекомендацій, що можуть бути використані у сфері психологічної підтримки.

1. Здійснивши теоретико-методологічний аналіз вітчизняної літератури, було виявлено що поняття «життєстійкість» бере свій початок із екзистенційної психології. Здобутки представників даного напрямку поклали початок створенню концепції життєстійкості, оскільки її теоретична основа ґрунтується на ідеї екзистенційної мужності, запровадженої філософом П. Тілліхом.

Сьюзен Кобейса та Сальваторе Мадді впроваджують термін життєстійкість (англ. *hardiness*) як психологічну категорію у контексті дослідження творчого потенціалу людини та подолання нею стресових обставин. Вони надавали їй значення системи настанов та переконань, котрі допомагають людині залишатися у стані гармонії попри складні життєві події. Фундаментом життєстійкості, за працями С. Мадді, є активні життєві установки, а саме залученість – інтерес до навколишнього світу, взаємодія з ним та прагнення нових знань; контроль, що свідчить про прагнення людини мати вплив на події власного життя та його структурування; готовність до ризику, що відповідає за здатність вчитися з будь-якого досвіду без спроб його уникнути, незалежно від того, він позитивний чи негативний.

Життєстійкість має зв'язок з різними рівнями психіки – від психофізіологічних процесів до психологічних механізмів та особистісних рис. Відповідно до цього, життєстійкість відіграє важливу роль у підтриманні

суб'єктивного благополуччя. На високому рівні вона сприяє більш ефективному застосуванню адаптивних копінг-стратегій, що, у свою чергу, зменшує вплив сприйнятого стресу та підтримує позитивний емоційний стан. Життєстійкість відіграє роль посередника між стресовими факторами та психологічним благополуччям, визначаючи як успішно особистість справляється з труднощами за допомогою різноманітних копінг-стратегій та зберігає внутрішню рівновагу.

Суб'єктивне благополуччя – це узагальнена характеристика психоемоційного стану особистості, яка відображає її індивідуальне сприйняття якості життя, задоволеності ним, а також балансу між позитивними та негативними емоціями. Спираючись на модель PERMA, яку розробив М. Селігман, складовими суб'єктивного благополуччя є п'ять складових: позитивні емоції, залученість, стосунки, сенс та досягнення. Згодом його послідовники розширили його концепцію та додали нові структурні компоненти, а саме негативні емоції та здоров'я. Згідно з науковими дослідженнями, життєстійкість виступає одним із важливих предикторів, який сприяє збереженню та підвищенню рівня суб'єктивного благополуччя.

Під час адаптації до зовнішніх умов людина постійно зіштовхується з ситуаціями, які можуть викликати напруження чи тривогу. Концепцію сприйнятого стресу розробив науковець Шелдон Коен разом із колегами у 1983 році. Їх надбання ґрунтувалися на когнітивно-опосередкованій теорії стресу Р. Лазаруса, відповідно до якої реакція людини на складну ситуацію та її подальший вплив на психічне та фізичне здоров'я буде насамперед залежати не від об'єктивних характеристик стресора, а від сприйняття людиною цієї ситуації в контексті власної здатності впоратися із нею.

Щоб впоратися із стресовими станами людина використовує різні заходи, які називаються копінг-стратегіями. У цьому контексті термін передбачає різні способи взаємодії особистості з проблемами та завданнями, які потребують розв'язання. Модель Brief-Cope (Carver, 1997) за адаптації Т. Яблонської, О. Верника та Г. Гайворонського включає у себе три основні копінг-стратегії: проблемно-орієнтовані, що включають заходи активного подолання перешкод;

емоційно-орієнтовані, що відповідають за регуляцію емоційного стану; стратегії уникнення, що передбачають відмежування від проблеми. Ці групи стратегій є основними, проте їх поділяють ще на чотирнадцять: активне подолання, використання інформаційної підтримки, позитивний рефреймінг, планування, що відносяться до проблемно-орієнтованих; емоційна підтримка, вираження емоцій, гумор, прийняття, релігія та самозвинувачення є складовими емоційно-орієнтованих; серед стратегій уникнення виділяють самовідволікання, відмова, вживання психоактивних речовин та поведінкове розмежування.

Спираючись на здійснений аналіз психологічної літератури, було побудовано теоретичну модель, відповідно до якої, життєстійкість – це центральна ланка, яка виступає як ресурс, котрий має вплив на психологічне благополуччя, а копінги та сприйнятий стрес – модератори цього зв'язку. Отже, суб'єктивне благополуччя розглядається як результат складної взаємодії життєстійкості, як внутрішнього ресурсу, та особливостями подолання стресу.

Теоретичний аналіз понять життєстійкість, копінг-стратегії, суб'єктивне благополуччя та сприйнятий стрес, дає змогу зробити висновок про те, що усі чотири конструкти утворюють складну взаємозалежну систему, яка визначає можливості людини до адаптації в умовах викликів сучасного життя. Щоб дослідити цей взаємозв'язок, було обрано чотири психодіагностичні методики: «Методика діагностики життєстійкості» Сальваторе Мадді, «Опитувальник Brief-COPE», «Шкала сприйманого стресу» Ш. Коен, Короткий багатовимірний опитувальник процвітання «PERMA-Профайлер».

2. Аналіз вікових особливостей проявів життєстійкості та суб'єктивного благополуччя, що проводився на основі отриманих результатів двох груп досліджуваних: перша від 18 до 24, друга від 32 до 46, за допомогою непараметричного критерія Манна-Уїтні продемонстрував, що життєстійкість у досліджуваних групах має суттєві статистично значущі відмінності. Вищий рівень життєстійкості продемонструвала доросліша група осіб, що може бути пов'язане з більшим досвідом, краще сформованими копінгами та вищою здатністю до адаптації за стресових умов. Натомість статистично значущих

відмінностей за рівнем суб'єктивного благополуччя виявлено не було, тобто його рівень у обох групах приблизно однаковий.

3. У межах дослідження було висунуто гіпотезу про те, що сприйнятий стрес може змінювати силу чи напрям зв'язку між життєстійкістю та суб'єктивним благополуччям. Передбачалося, що за високого рівня стресу позитивний вплив життєстійкості на благополуччя може зменшуватися. При цьому життєстійкість розглядалася як особистісний ресурс, який допомагає зберігати внутрішню стабільність у складних обставинах, тоді як суб'єктивне благополуччя відображає загальну задоволеність життям. Відтак логічним було припущення, що сильніші прояви життєстійкості сприяють вищому рівню благополуччя.

З метою перевірки висунутої гіпотези було проведено модераційний аналіз, що дозволяє виявити, чи змінює третя змінна, у даному випадку сприйнятий стрес, вплив незалежної змінної на залежну. Застосування саме цього підходу дало змогу оцінити не лише прямі ефекти, а й можливу умову, за якої взаємозв'язок життєстійкості та суб'єктивного благополуччя може змінювати силу.

Отримані результати засвідчили, що життєстійкість має позитивний зв'язок із суб'єктивним благополуччям, що підтверджує її роль як важливого психологічного ресурсу. Водночас сам по собі рівень сприйнятого стресу не виявився значущим. Взаємодія між життєстійкістю та стресом теж не продемонструвала статистично значущого ефекту, хоча була помічена тенденція до можливого впливу. Таким чином, доцільними будуть подальші дослідження даної проблеми із залученням ширших та різноманітніших вибірок.

4. У дослідженнях психічної адаптації особистості життєстійкість постає у ролі важливого ресурсу, що допомагає зберігати внутрішню гармонію попри стресові обставини. Її дія часто пов'язана із стратегіями подолання – копінгами, які відображають характерні способи реагування на стрес. Було важливо з'ясувати, чи змінює тип обраної копінг-стратегії вплив життєстійкості на рівень суб'єктивного благополуччя.

З цією метою було проведено модераційний аналіз. Було досліджено три основні копінг-стратегії: проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та уникнення. Кожна із них розглядалася як можлива умова, що здатна змінювати силу зв'язку між життєстійкістю та суб'єктивним благополуччям. Результати свідчать, що активне вирішення проблем має позитивний вплив на благополуччя, але не впливає на досліджуваний зв'язок життєстійкості та благополуччя. Подібним чином емоційно-орієнтовані стратегії також виявилися самостійно значущими, але не мали впливу на основний зв'язок. Натомість стратегії уникнення взагалі не продемонстрували жодного ефекту.

Таким чином, життєстійкість зберігає свою роль як предиктора суб'єктивного благополуччя, ефективність якого не залежить від того, який стиль копінгу особистість використовує. Це дозволяє припустити, що життєстійкість є універсальним чинником підтримки психічного благополуччя.

5. Останнім було проведено кореляційний та регресійний аналізи зв'язку життєстійкості із копінг-стратегіями, суб'єктивним благополуччям та сприйнятим стресом з метою дослідження загальної структури взаємозв'язків між досліджуваними змінними, а також встановлення того, які з них мають найбільший внесок у формування життєстійкості особистості. Даний підхід дозволив оцінити як прямі зв'язки між окремими показниками, так і визначити, які із них можуть бути значущими предикторами рівня життєстійкості.

За допомогою коефіцієнта кореляції Спірмена було встановлено статистично значущі взаємозв'язки життєстійкості із: сенсом (прямий, середньої сили), здоров'ям (прямий, середньої сили), суб'єктивним благополуччям (прямий, середньої сили), позитивними емоціями (прямий, слабкої сили), відносинами (прямий, слабкої сили), активним подоланням (прямий, слабкої сили), плануванням (прямий, слабкої сили), проблемно-орієнтованими копінгами (прямий, слабкої сили), гумором (прямий, слабкої сили), залученістю (прямий, слабкої сили), досягненнями (прямий, слабкої сили); сприйнятим стресом (обернений, середньої сили), розмежуванням (обернений, середньої сили), самозвинуваченням (обернений, слабкої сили), копінгами уникнення

(обернений, слабкої сили), негативними емоціями (обернений, слабкої сили), відмовою (обернений, слабкої сили), вживанням психоактивних речовин (обернений, слабкої сили), самовідволіканням (обернений, слабкої сили). Решта взаємозв'язків із життєстійкістю не виявили статистичної значущості. Таким чином зв'язки з: емоційно-орієнтованими копінгами, релігією, вираженням емоцій, емоційною підтримкою, інформаційною підтримкою, позитивним рефреймінгом, прийняттям, не виявили суттєвих зв'язків.

На основі кореляційної матриці було побудовано регресійну модель, у якій життєстійкість виступала залежною змінною. Після того, як було вилучено викиди та змінні, які демонстрували найгірші показники, до кінцевої моделі, як незалежні змінні, увійшли: гумор, планування, сенс, негативні емоції, здоров'я та сприйнятий стрес. Отримані результати показали, що коефіцієнт множинної детермінації $R^2=0,580$, тобто зазначені предиктори пояснюють рівень загальної життєстійкості особистості у 58,0% дисперсії отриманих даних. Показники якості моделі підтвердили її надійність та статистичну значущість.

Крім того, для кожного компоненту життєстійкості було побудовано кореляційні матриці. Таким чином, було виявлено, що залученість має статистично значущі зв'язки із відносинами (прямий, середньої сили), сенсом (прямий, середньої сили), здоров'ям (прямий, середньої сили), залученістю, як складовою суб'єктивного благополуччя (прямий, середньої сили), загальним рівнем благополуччя (прямий, середньої сили), досягненнями (прямий, слабкої сили), позитивними емоціями (прямий, слабкої сили), гумором (прямий, слабкої сили), сприйнятим стресом (обернений, слабкої сили), негативними емоціями (обернений, слабкої сили). Статистично значущі зв'язки контролю було виявлено із: сприйнятим стресом (обернений, середньої сили), самозвинуваченням (обернений, слабкої сили), розмежуванням (обернений, слабкої сили), копінгами уникнення (обернений, слабкої сили), негативними емоціями (обернений, слабкої сили), сенсом (прямий, слабкої сили), позитивними емоціями (прямий, слабкої сили), благополуччям (прямий, слабкої сили), здоров'ям (прямий, слабкої сили), відносинами (прямий, слабкої сили),

залученістю (прямий, слабкої сили), плануванням (прямий, слабкої сили). Щодо готовності до ризику, то тут було виявлено статистично значущі зв'язки із загальним благополуччям (прямий, слабкої сили), емоційно-орієнтованими копінгами (прямий, слабкої сили), сенсом (прямий, слабкої сили), відмовою (обернений, слабкої сили), розмежуванням (обернений, слабкої сили). Інші зв'язки, які було виявлено, були статистично незначущими.

б. На основі емпіричних результатів було розроблено методичні рекомендації щодо збереження суб'єктивного благополуччя у стресових умовах. Встановлено, що життєстійкість є ключовим ресурсом адаптації, що безпосередньо пов'язаний із високим рівнем суб'єктивного благополуччя. Важливим є впровадження заходів, що спрямовані на розвиток її компонентів – залученості, контролю та готовності до ризику. Водночас високий рівень сприйнятого стресу асоціюється зі зниженням суб'єктивного благополуччя, що свідчить про необхідність зниження інтенсивності суб'єктивного переживання стресу через практику майндфулнес, когнітивну реструктуризацію та емоційну саморегуляцію. Було показано що проблемно-орієнтовані та емоційні копінги сприяють підтриманню благополуччя, тоді як уникнення може мати деструктивний вплив, саме тому їх варто замінити на більш адаптивні. Рекомендації мають бути змінені відповідно до рівня стресу індивіда, його особистісних особливостей та передбачати формування середовища підтримки, зменшення інформаційного навантаження та щоденну роботу із емоціями.

Таким чином, отримані результати дослідження підтвердили актуальність вивчення взаємозв'язків життєстійкості, суб'єктивного благополуччя, копінг-стратегій та сприйнятого стресу. Отримані теоретичні напрацювання та емпіричні дані не лише розширюють наукове розуміння механізмів психологічної адаптації в кризових умовах, а й можуть бути використані на практиці у подальшій роботі із даною проблематикою, що сприяє поглибленню знань про внутрішні ресурси особистості, які допомагають збереженню психічного здоров'я в умовах тривалого стресу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І. Ф., Носенко Д. В. (2012). Суб'єктивне благополуччя і його індивідуально-психологічні та особистісні кореляти. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Педагогіка і психологія*, (20, вип. 18), 3–9.
2. Андрущенко Т. (2024). Психологічні особливості життєстійкості і благополуччя осіб підліткового віку. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*, 5-14.
3. Варіна Г. (2022). Особливості прояву феномену життєстійкості та копінг-стратегій поведінки особистості в умовах пандемії COVID-19. *Pomiędzy. Polonistyczno-Ukrainoznawcze Studia Naukowe*, 7(4), 159–173.
4. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. (2022). Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Проблеми сучасної психології*, 2(25), 16–27.
5. Войцеховська О., Закалик Г. (2016). Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*, (2), 95-104.
6. Віхренко В. (2024). Особливості життєстійкості осіб з різним локусом контролю в умовах воєнного стану. *Кваліфікаційні магістерські роботи*.
7. Гавриловська К. П., Дем'янчук Ю. Ю. (2019). Формування життєстійкості особистості: арт-коучинговий підхід. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць*, (16), 83–90.
8. Гранкіна-Сазонова Н. В. (2018). Психологічне благополуччя та життєстійкість студентів-психологів як важливі чинники освоєння професії. *Psychological Journal*, (7), 23–42.
9. Гуменюк Г. В. (2022). Саморегуляція і здатність до життєстійкості в реаліях компетентності фахівців соціономічних професій. У *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*, V(22), 37–51.

10. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. (2020). Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного супроводу діяльності працівників. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, (1), 45–53.
11. Каргіна Н. В. (2017). Гедоністичне та евдемоністичне розуміння психологічного благополуччя: переваги й недоліки. *Загальна психологія, історія психології*, (1413), 27.
12. Кокун О. М. (2020). Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. У С. Д. Максименко (ред.), *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія* (Вип. 20, с. 68–76).
13. Колісніченко О. С., Приходько І. І., Мацегора Я. В., Юр'єва Н. В., Лиман А. А., Байда М. С. (2020). *Прикладна психодіагностика в Національній гвардії України: Методичний посібник*. Київ: НГУ.
14. Коробка І. М. (2022). Суб'єктивне благополуччя: теоретичні інтерпретації, чинники й ресурси підтримання. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, (2), 85–93.
15. Лавриненко Д. Г., Савченко О. В. (2023). Короткий багатовимірний опитувальник процвітання “PERMA-Профайлер”: адаптація методики та її психометричні властивості. *Габітус*, (52), 147–151.
16. Лукасевич О. А. (2017). Суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен. *Проблеми сучасної психології*, (2), 109–114.
17. Маннапова К. Р. (2012). Життєстійкість в системі поняття життєздатності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*, 44(1), 143–150.
18. Наукове видання за ред. акад. Максименка С. Д. (2022). *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том V. Вип. 22. С. 37–51.*

19. Олефір В. О. (2011). Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*, (47), 168–172.
20. Пахоль Б. Є. (2017). Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*, (1), 80–104.
21. Пирог Г. В., Бондаренко Т. М. (2023). Особливості зв'язку життєстійкості з копінг-стратегіями внутрішньо переміщених осіб. *Габітус*, (56), 193–197.
22. Портницька А. А. (2019). Чинники розвитку та вікові особливості прояву життєстійкості у юнацькому та дорослому віці. С. 112–113.
23. Предко В. В. (2020). Психологічне значення життєстійкості задля ефективного розвитку підлітка в умовах освітнього середовища. *Габітус*, (19), 186–189.
24. Предко В. В., Бондар М. (2022). Психологічні особливості взаємозв'язку життєстійкості та поведінкових копінг-стратегій особистості підлітка. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*, 2(55), 5-13.
25. Решетник О. А. (без дати). Порівняльний аналіз підходів до вивчення життєстійкості особистості як психологічного феномену. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*, 9(38), 73–90.
26. Степаненко Л. В. (2017). Копінг-стратегії та психологічний захист як механізми саморегуляції особистості. *Теорія та практика сучасної психології*, (1), 37–41.
27. Титаренко Т. М. (2007). Життєві завдання особистості як соціально-психологічний фактор моделювання майбутнього. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, (16), 304–311.
28. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. (2009). *Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека*. Київ: ФОП Марич В. М.
29. Тіллх П. (1995). *Мужність бути*. С. 7–8.

30. Чекстере О. Ю. (2023). Життєстійкість, резильєнтність і копінг-стратегії як психологічні феномени, що сприяють адаптивності особистості. У *Scientific method: reality and future trends of researching: Collection of scientific papers "SCIENTIA" with Proceedings of the I International Scientific and Theoretical Conference*, March 24, 2023 (С. 222–228). Zagreb, Republic of Croatia: European Scientific Platform.
31. Чиханцова О. А. (2016). Деякі аспекти вивчення проблеми життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології*, 12(6), 227–234.
32. Чиханцова О. А. (2017). Модель життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології*, С. 142–150.
33. Чиханцова О. (2021). *Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія*. Київ: Талком.
34. Чуйко Г. В. (2017). Психологічне благополуччя і самореалізація особистості. *Technologies of intellect development*, 2(7), 18.
35. Шайхлісламов З. Р., Горбенко В. Ю. (2023). Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 34(73), 64–69.
36. Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. (2023). Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*, 10, 66–89.
37. Kobasa S. C., Maddi S. R., Kahn S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 168–177.
38. Kobasa S. C., Maddi S. R., Kahn S. (1993). Hardiness and health. A prospective study: Clarification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(1), 207–207.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Україномовний опитувальник до методики «Тест життєстійкості С. Мадді» переклад та адаптація Д. О. Леонтєва, Є. І. Рассказової [17, С.175-180]

1. Я часто не впевнений у власних рішеннях.
2. Інколи мені здається, що всім до мене байдуже.
3. Часто, навіть добре виспавшись, я з великим зусиллям примушую себе встати з ліжка.
4. Я постійно зайнятий і це мені подобається.
5. Часто я вважаю за краще пливати за течією.
6. Я змінюю свої плани залежно від обставин.
7. Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій розпорядок дня.
8. Непередбачувані труднощі інколи дуже втомлюють мене.
9. Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно.
10. Іноді я так утомлююся, що вже ніщо не може мене зацікавити.
11. Інколи все, що я роблю, здається мені марним.
12. Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене.
13. Краще синиця в руках, аніж журавель у небі.
14. Увечері я часто почуваюся зовсім знесиленим.
15. Я вважаю за краще ставити перед собою цілі, яких складно досягти, і добиватися їх.
16. Іноді мене лякають думки про майбутнє.
17. Я завжди впевнений, що зможу втілити в життя те, що задумав.
18. Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль.
19. Мені здається, якби в минулому в мене було менше розчарувань і знегод, зараз мені було б легше жити на світі.
20. Проблеми, які виникають, часто здаються мені нерозв'язними.

21. Зазнавши поразки, я намагатимуся взяти реванш.
22. Я залюбки знайомлюся з новими людьми.
23. Коли хтось скаржиться на нудне життя, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве.
24. Мені завжди є чим зайнятися.
25. Я завжди зможу вплинути на результат того, що відбувається навколо мене.
26. Я часто шкодую за тим, що зроблено.
27. Якщо проблема потребує великих зусиль, я вважаю за краще відкласти її до ліпших часів.
28. Мені важко зближатися з іншими людьми.
29. Як правило, присутні слухають мене уважно.
30. Якби я міг, то багато змінив би в минулому.
31. Я досить часто відкладаю на завтра те, що складно здійснити, або те, у чому я не впевнений.
32. Мені здається, що життя минає повз мене.
33. Мої мрії рідко збуваються.
34. Несподіванки дарують мені інтерес до життя.
35. Іноді мені здається, що всі мої зусилля марні.
36. Інколи я мрію про спокійне, розмірене життя.
37. Мені бракує наполегливості закінчити розпочате.
38. Буває, що життя здається мені нудним і безбарвним.
39. У мене немає можливості вплинути на несподівані проблеми.
40. Моє оточення мене недооцінює.
41. Як правило, я працюю із задоволенням.
42. Інколи я почуваюся зайвим навіть серед друзів.
43. Буває, на мене навалюється стільки проблем, що навіть руки опускаються.
44. Друзі поважають мене за наполегливість і незламність.
45. Я залюбки беруся за втілення нових ідей.

Україномовний опитувальник Brief-COPE С. Carver, 1997**(адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023) [36]**

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 духових 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.

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) [4]

1. Як часто за останній місяць ви були засмучені через щось, що трапилось несподівано?
2. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті?
3. Як часто за останній місяць ви відчували знервованість та стрес?
4. Як часто за останній місяць ви були впевнені, що зможете вирішити свої особисті проблеми?
5. Як часто за останній місяць ви відчували, що все відбувається по-вашому (відповідно до ваших бажань, планів та поглядів)?
6. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете впоратися з тим, що маєте зробити?
7. Як часто за останній місяць ви були здатні контролювати роздратованість з приводу того, що відбувається у вашому житті?
8. Як часто за останній місяць ви почувалися «господарем становища»?
9. Як часто за останній місяць ви були розсерджені через події, на які не могли впливати?
10. Як часто за останній місяць ви відчували, ніби труднощів накопичилося так багато, що ви не можете їх подолати?

Україномовний опитувальник процвітання «PERMA-профайлер»**(адаптація Савченко О. В., Лавриненко Д. Г., 2023) [15]**

1. Як часто Ви відчуваєте, що просуваєтесь у досягненні своїх цілей?
2. Як часто Ви поглинаєтеся тим, що робите?
3. Загалом, як часто Ви відчуваєте радість?
4. Загалом, як часто Ви відчуваєте тривогу?
5. Як часто Ви досягаєте важливих цілей, які поставили перед собою?
6. Загалом, як би Ви оцінили своє здоров'я?
7. Загалом, наскільки осмислене та наповнене життя Ви ведете?
8. Якою мірою Ви отримуєте допомогу та підтримку від інших, коли Вам це потрібно?
9. Загалом, якою мірою цінним і вартим уваги є те, що Ви робите у своєму житті?
10. Загалом, якою мірою Ви відчуваєте захоплення й інтерес до чогось?
11. Наскільки самотнім Ви відчуваєтесь у повсякденному житті?
12. Наскільки Ви задоволені своїм поточним фізичним здоров'ям?
13. Загалом, як часто Ви відчуваєте позитивні емоції?
14. Загалом, як часто Ви відчуваєте злість?
15. Як часто Ви справляєтеся зі своїми завданнями?
16. Загалом, як часто Ви сумуєте?
17. Як часто Ви втрачаєте відчуття часу, роблячи те, що Вам подобається?
18. Як Ви оцінюєте Ваше здоров'я порівняно з іншими людьми Вашого віку та статі?
19. Якою мірою Ви відчуваєте себе любимим?
20. Загалом, чи маєте Ви відчуття правильного напрямку свого життя?
21. Наскільки Ви задоволені своїми особистими відносинами?
22. Загалом, наскільки Ви відчуваєте себе умиротвореним?
23. Загалом, наскільки Ви щасливі?