

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра психодіагностики та клінічної психології

**Зв'язок типів прив'язаності та резильєнтності у користувачів
соціальних мереж**

Кваліфікаційна робота

Студентки 2 року ОР Магістр
(спеціальність 053 «Психологія»,
освітня програма «Психологія», заочна
форма навчання)

Селіванової Вікторії Володимирівни

Науковий керівник:

Кандидат психологічних наук, доцент
кафедри психодіагностики та клінічної
психології

Морозова-Ларіна Ольга Ігорівна

Роботу рекомендовано до захисту на ЕК №_

Протокол №_____ від_____ року

Завідувачка кафедри психодіагностики та клінічної психології

_____ **Людмила КРУПЕЛЬНИЦЬКА**

Київ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ ТИПУ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ І КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ НА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ	8
1.1. Типи прив'язаності як психологічний феномен.....	8
1.2. Копінг-стратегії: їх сутність і підходи до класифікації.....	13
1.3. Погляди на резильєнтність у сучасній психології.....	16
1.4. Взаємозв'язок типів прив'язаності, копінг-стратегій та резильєнтності.....	22
Висновки до розділу 1	25
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКІВ МІЖ ТИПАМИ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ ТА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЮ	29
2.1. Концептуальна модель та гіпотези дослідження.....	29
2.2. Обґрунтування методологічного інструментарію емпіричного дослідження.....	32
2.3. Формування, опис та особливості вибірки.....	45
Висновки до розділу 2	53
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТИПІВ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ	56
3.1. Характеристика типів прив'язаності, копінг-стратегій та резильєнтності користувачів соціальних мереж.....	56
3.2. Аналіз зв'язку між типами прив'язаності, копінг-поведінкою і резильєнтністю.....	68

3.3. Оцінка впливу різних типів прив'язаності на резильєнтність за допомогою регресійного аналізу.....	76
Висновки до розділу 3.....	82
ВИСНОВКИ.....	84
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	86
ДОДАТКИ.....	95

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний світ характеризується високим рівнем різноманітних стресогенних факторів, з якими ми стикаємось щодня, що в свою чергу, може призводити до зростання психологічних труднощів у суспільстві. В цьому контексті, резильєнтність, як здатність успішно адаптуватися до змін та відновлюватися після негативних життєвих подій – набуває особливої актуальності, оскільки доведено, що вона тісно пов'язана як з фізичним, так і з психологічним благополуччям [50].

Наукові дослідження останніх десятиліть підтверджують, що резильєнтність не є сталою характеристикою особистості, а формується під впливом різноманітних факторів. Одним із таких факторів є тип прив'язаності – уявлення про себе та інших, сформовані на основі повторюваного досвіду під час ранніх стосунків між значимим дорослим і дитиною.

Відштовхуючись від того, що тип прив'язаності формує певні моделі світосприйняття і стосунків, можна говорити і про те, що відповідним чином будуть формуватись і певні моделі поведінки. Тут ми можемо розглянути такий багатовимірний процес, як копінг стратегії [34]. Копінг визначається як динамічний процес, за допомогою якого люди адаптуються до стресу та несприятливих обставин. Включає в себе управління емоціями, регуляцію процесів мислення і поведінки, а також вплив на навколишнє середовище з метою зміни або зменшення стресу. Цікаво те, що всі три описані вище категорії, є змінними структурами, тому так цікаво дослідити ці взаємозв'язки.

Попередні дослідження показали, що надійна прив'язаність може пом'якшувати дистрес за допомогою реалізації функціональних стратегій подолання [41], а також може сприяти підвищенню життєстійкості [26].

Тож, розуміючи потенційний зв'язок між резильєнтністю, типами прив'язаності і копінг-стратегіями, ця робота має на меті його дослідити. В умовах повномасштабного вторгнення, пандемії, криз, коли люди знаходяться в стані стресу, втрат і різноманітних щоденних викликів, важливо визначити фактори та конкретні процеси, які сприяють стійкості та благополуччю людей, щоб надалі мати змогу розробити стратегії втручання та сприяти покращенню психологічного, соціального та професійного функціонування людей.

Проте, незважаючи на те, що дана тема є досить актуальною, наразі вона не є вивченою на достатньому рівні. Саме тому важливо дослідити її більш детально.

Мета дослідження. Виявити особливості прояву типів прив'язаності, копінг стратегій і резильєнтності користувачів соціальних мереж.

Для досягнення поставленої мети в роботі поставлені наступні **завдання**:

1. розкрити сутність понять типів прив'язаності, копінг-стратегій та резильєнтності з точки зору сучасної психології;
2. встановити зв'язок типів прив'язаності з резильєнтністю, виявити та проаналізувати вплив різних типів прив'язаності на резильєнтність;
3. встановити та проаналізувати зв'язок копінг стратегій і резильєнтності.

Об'єктом дослідження є резильєнтність.

Предметом дослідження є зв'язок типів прив'язаності та резильєнтності користувачів соціальних мереж.

Методи дослідження. У роботі використано комплекс загальнонаукових та спеціальних методів дослідження, зокрема:

- 1) методи теоретичного пізнання (аналіз, синтез, узагальнення);
- 2) емпіричні методи дослідження за допомогою психометричних інструментів (соціо-демографічна анкета; опитувальники: Опитувальник Brief-COPE С. Carver, 1997 (адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г.

Гайворонський, 2023); Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона CD-RISK-25, 2003 (адаптація Н. Школіна, І. Шаповал, І. Орлова, І. Кедик, М. Станіславчук); Опитувальник Experiences in Close Relationships–Revised questionnaire ECR-R; Fraley et al., 2000 (перекладено самостійно, з подальшим розрахунком показника альфа Кронбаха);

3) математико-статистичні методи обробки даних (описова статистика, кореляційний аналіз Спірмена, множинний регресійний аналіз, перевірка мультиколінеарності предикторів та незалежності залишків моделі, показник альфи Кронбаха).

Дослідницька вибірка. У дослідженні взяло участь 134 людини, з них 50 осіб чоловічої статі і 74 особи жіночої статі. Віковий діапазон 18-39 років. Місцезнаходження респондентів від початку повномасштабного вторгнення: в Україні, не змінюючи постійне місце проживання - 81 особа; в Україні, як внутрішньо переміщена особа - 16 осіб; закордоном - 32 осіб і 5 особам було важко відповісти на це питання. Анкети розповсюджувались серед користувачів соціальних мереж.

Новизна цього дослідження полягає в тому що вперше спростовано гіпотезу щодо впливу тривожної моделі на резильєнтність і актуалізовано наступні теми для подальшого розвитку:

- уникнення в прив'язаності пов'язане зі зниженням здатності до стійкості та психологічної адаптації;
- особи з більш високим рівнем тривоги в прив'язаності частіше вдаються до уникнення як способу подолання стресу;
- особи з підвищеною тривожністю в прив'язаності також схильні до більшої емоційної нестабільності та більш частого переживання негативних емоцій.

Практичне значення роботи полягає в тому, що отримані результати та висновки можуть бути застосовані психологами й психотерапевтами у роботі з клієнтами, які демонструють ознаки ненадійних моделей прив'язаності.

Отримані дані сприяють підвищенню обізнаності щодо потенційного впливу таких моделей не лише на якість міжособистісних стосунків, але й на загальний рівень життя. Вони також акцентують увагу на важливості формування адаптивних копінг-стратегій, що, у свою чергу, сприяє розвитку життєстійкості та більш ефективній адаптації до життєвих викликів.

Достовірність і обґрунтованість результатів даної роботи буде підтверджуватись: глибоким аналізом теоретичної літератури досліджуваних феноменів; використанням репрезентативної вибірки та сучасного, валідного та надійного емпіричного інструментарію, а також апробованих та прийнятих у сучасній науці методів математико-статистичного аналізу даних, коректним добром використаних показників і критеріїв; поєднанням теоретичного аналізу з проведенням емпіричного дослідження.

Обсяг і структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загального висновку, списку використаних джерел, що налічує 82 найменування, з них – 64 іноземною мовою, та 2 додатки. Дослідження містить 10 таблиць і 19 рисунків. Основний зміст викладено на 82 сторінках комп'ютерного набору. Повний обсяг роботи становить 99 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ ТИПУ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ І КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ НА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ

1.1. Типи прив'язаності як психологічний феномен

Для кращого розуміння сутності поняття прихильності можна взяти до уваги і лінгвістичне значення досліджуємого феномену. Багато української літератури зараз використовує переклад Attachment theory як «типи прихильності». Словник української мови дає тлумачення «прихильності» як «Почуття приязні, доброзичливості, симпатії і т. ін. до кого-небудь», «Приязне, доброзичливе ставлення до кого-, чого-небудь», «Симпатія, любов до кого-небудь» [12]. Тобто, прихильність, з етимологічної точки зору, визначається як форма позитивних взаємин і може інтерпретуватися як у вузькому значенні (як один з різновидів любові), так і в широкому контексті — як будь-які стосунки, що базуються на почутті близькості з іншою особою. Термін «прив'язаність», в рамках даної теорії, означає стійкий психологічний зв'язок між людьми, який формується з народження і впливає на подальше життя. Цей зв'язок, в залежності від того, які стосунки у немовля склались зі значущою фігурою, може бути позитивним, амбівалентним або дезорганізованим. Відповідно, прив'язаність є вродженою потребою в близькості, тоді як прихильність до об'єкта виникає пізніше і є сформованим почуттям.

Формулювання «типи прив'язаності» – є ближчим до розкриття суті досліджуваного поняття, тому, в роботі надалі буде звучати саме це формулювання.

У психології щодо природи явища прив'язаності дискутували протягом усього двадцятого століття, а в середині 1960-х років була сформована комплексна теорія прив'язаності, яка інтегрувала різні підходи і погляди.

Основна увага в цих теоріях приділялася причинам формування емоційного зв'язку між дитиною та матір'ю або іншим значимим дорослим. Ідеї теорії прив'язаності почали застосовуватися до сфери близьких стосунків дорослих лише наприкінці 1980-х років [48]. Наприкінці 1990-х років у спеціалізованих психологічних і психоаналітичних словниках вже можна було побачити «типи прив'язаності», як термін.

Теорія прив'язаності вивчає стосунки між немовлям і значимим дорослим та пояснює розвиток особистості на основі цих стосунків [20; 21]. Прив'язаність в найширшому сенсі можна визначити як «емоційний зв'язок, що виникає у контакті зі значущим дорослим». Потреба в емоційному зв'язку є функціональною для виживання та розвитку новонародженого. Емоційний зв'язок встановлений з тим, хто піклується про немовля на ранніх етапах, також слугує «безпечною базою», яка дозволяє дитині досліджувати навколишній світ [5; 51]. Модель прив'язаності, заснована на емоційній взаємодії між матір'ю та немовлям у ранньому дитинстві, зберігає свій вплив і буде актуальною і в дорослому віці [45], впливаючи на психічне здоров'я та поведінку людини.

Кожен психологічний підхід: психоаналіз, біхевіоризм, когнітивна та еволюційна психологія, мали свій кут зору на природу зв'язку між дитиною і опікуном. Наприклад, психоаналіз розглядав функцію цього зв'язку як задоволення вродженої потреби в любові; біхевіоризм – як задоволення фізіологічних потреб дитини. Та згодом, Джон Боулбі та Мері Ейнсворт довели значущість забезпечення саме захисту та безпеки для немовляти. В 1960-1970-х роках ними був запропонований найбільш ґрунтовний погляд, на який і досі спираються всі наукові дослідження. Вони дають наступне визначення прив'язаності: «різновид афективного зв'язку, у якому центральна фігура сприймається у якості безпечної основи для дослідження навколишнього світу». Афективний зв'язок при цьому – це «відносно

довготривалий, стійкий зв'язок, партнер у якому важливий як унікальна, незмінна особистість» [20].

Теорія прив'язаності за Дж. Болбі дає пояснення динаміки та важливості емоційного зв'язку між немовлям та його первинними опікунами (тобто фігурами прив'язаності) на основі дуже раннього досвіду немовляти, а також пояснює вплив цього початкового досвіду на подальші стосунки [14]. Згідно з Боулбі, система поведінки прив'язаності є однією з еволюційно адаптивних поведінкових систем, які інстинктивно керують нашою поведінкою від народження з метою забезпечення виживання нашого виду.

Основною стратегією в системі поведінки прив'язаності є досягнення близькості з фігурою прив'язаності, і система активується в разі виникнення ситуації або стимулу, які суб'єктивно оцінюються як загрозові, аби послабити відчуття дистресу. Прикладами загрозових ситуацій, з якими стикаються немовлята і які активують систему прив'язаності, є втома, голод, хвороба, дискомфорт або біль. Активуючи поведінкову систему прив'язаності, наприклад, голосно плачучи, коли голодні, немовля намагається здобути близькість, тим самим адаптивно збільшуючи свої шанси на виживання. У дорослому віці поведінкова система прив'язаності активується у відповідь на значні зміни, прикладом будуть слугувати: втрата, хвороба, розлука, вступ до університету або переїзд з дому, які сприймаються як дистрес, і її мета - послабити стрес, а також отримати підтримку і комфорт від інших, щоб допомогти людині впоратися з пережитими труднощами і пристосуватися до них [63].

Хоч метою поведінкової системи прив'язаності, як стратегії, є пошук комфорту та безпеки від фігури прив'язаності, коли відчувається загроза, досягнення цієї мети залежить від фактичної реакції фігури прив'язаності. Якщо значущий дорослий балансує між забезпеченням комфорту (тобто надійною, безпечною реакцією) та заспокоєнням у важкі часи, поведінкова система прив'язаності деактивується, оскільки пошук близькості, вочевидь,

виявився ефективним. Постійний досвід, заснований на цій моделі, сприяє «безпеці прив'язаності», що передбачає низький рівень тривоги та уникнення прив'язаності. Однак, якщо первинна стратегія не є ефективною і поведінкова система прив'язаності не деактивується через неадекватну, невідповідну або непослідовну відповідь на потреби значущого дорослого, згодом активується одна з вторинних стратегій - гіперактивація або деактивація [80].

Вторинні стратегії прив'язаності - це стратегії регуляції афекту, коли пошук близькості здається не дієвим або викликає дистрес [59]. Якщо одна з цих двох стратегій активується регулярно і переважає, у людини розвиваються патерни незахищеності прив'язаності, тобто часте використання стратегії гіперактивації сприяє «тривозі прив'язаності», тоді як часте використання стратегії дезактивації сприяє «уникненню прив'язаності». В основі першої наведеної стратегії буде спроба пошуку близькості до тих пір, поки не буде забезпечена безпека прив'язаності, тоді як друга наведена стратегія характеризується пригніченням потреб у прив'язаності без досягнення безпеки прив'язаності [62]. Обидві стратегії мають несприятливі наслідки для індивіда: вимагають використання менш ефективних стратегій подолання труднощів і меншу здатність формувати здорові стосунки.

Ще одне важливе положення теорії прив'язаності стосується «внутрішніх робочих моделей» [28]. Ментальні уявлення про себе та інших формуються під впливом повторюваного адекватного чи неадекватного досвіду, отриманого в ранньому віці у стосунках між значимим дорослим і дитиною. Ці уявлення про себе та інших впливають на поведінкові, когнітивні та афективні процеси людини. Саме під цим впливом будуть народжуватись уявлення того, чого очікувати від інших і як інтерпретувати взаємодію з ними [42].

Надійна прив'язаність буде характеризуватись історією чуйних, послідовних і адекватних стосунків з фігурою прив'язаності, що внаслідок проявляється в позитивному сприйнятті себе та інших у більш пізньому віці.

Люди з цим типом прив'язаності почуваються комфортно в близьких стосунках і відчують, що контролюють своє життя. Їм притаманно виражати свої емоції і наявність почуття внутрішньої безпеки, необхідне для створення відповідних реакцій на стрес і ситуації, пов'язані з ризиком і небезпекою.

Люди з високим рівнем тривоги прив'язаності мають історію непослідовних і недостатньо чуйних епізодів у стосунках між дорослим і дитиною, які сформували у них негативну модель себе і позитивну модель інших. Таким дітям у дорослому віці буде притаманна залежність, їм бракуватиме впевненості в собі, вони будуть підкорятись чужим бажанням, і прагнучи стосунків, будуть надмірно переживати, що їх покинуть.

Уникнення прив'язаності розвивається у дітей, опікунам яких, була притаманна безвідповідальність або навпаки, надмірна турбота, що призвело до формування негативної моделі інших і позитивної моделі себе. Цікавим є те, що модель поведінки безпечного і унікаючого типів, на перший погляд, будуть подібними. Та є суттєва відмінність: позитивна модель «Я» перших базується на їхньому набутому почутті, що їх люблять, приймають і цінують їх значимі дорослі. В той час як позитивна модель «Я» людей з унікаючим типом прив'язаності є результатом захисного самоствердження і самороздування [64].

Наявність ненадійних типів прив'язаності може призвести до того, що люди стануть менш здатними справлятися зі стресовими ситуаціями про це кажуть дослідження, що вивчали взаємозв'язок між орієнтаціями на прив'язаність і здатністю справлятися зі стресовими ситуаціями [43; 52; 36].

Типи прив'язаності відіграють ключову роль у формуванні міжособистісних стосунків, емоційного регулювання та психологічного благополуччя. Зокрема, останні роботи акцентують увагу на зв'язку між типами прив'язаності, травматичним досвідом та нейробіологічними механізмами [31].

Дослідження показують, що травматичний досвід у дитинстві, наприклад, емоційне чи фізичне насильство, може сприяти формуванню небезпечних типів прив'язаності. Так, у ході крос-секційного дослідження серед студентів університету (n=911) було встановлено, що дитячі травми корелюють з формуванням тривожної або уникаючої прив'язаності [75]. Оцінка типів прив'язаності проводилася за допомогою анкети «Масштаб відносин» (RSQ), яка є надійним інструментом для діагностики цих типів у дорослих.

Останні відкриття в нейронауках свідчать, що прив'язаність пов'язана зі змінами у функціонуванні префронтальної кори та амігдали. Наприклад, у безпечній прив'язаності спостерігається більший зв'язок між цими структурами мозку, що сприяє кращому емоційному регулюванню та здатності до менталізації [41]. Натомість дезорганізована прив'язаність часто пов'язана зі «швидкими» емоційними реакціями, які заважають ефективному регулюванню стресу [39].

Прив'язаність є важливим фактором у психологічній допомозі. Психотерапія може сприяти формуванню або відновленню безпечної прив'язаності через «запозичення» менталізуючих здібностей терапевта, створення відчуття безпеки та реконструкцію травматичних досвідів [79]. Це дозволяє клієнту не лише зменшити симптоми, а й змінити негативні моделі стосунків, що склалися в дитинстві.

1.2. Копінг-стратегії: їх сутність і підходи до класифікації

Важливою складовою вивчення і розгляду стресостійкості є копінг-стратегії. Подолання стресу здебільшого орієнтоване на пошук способів модифікації взаємозв'язку між індивідом і зовнішнім середовищем або на зменшення його емоційних переживань і дистресу. Воно відбувається на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях через застосування різних стратегій для протидії стресогенним чинникам або стресовим реакціям. Важливо зазначити, що поняття «копінг-стратегії» охоплює не

лише реакції на надмірні вимоги, що перевищують ресурси людини, але й на стресові ситуації повсякденного характеру [5].

Поняття копінгу (від англ. «cope» – «перебороти», «впоратися», «подолати») означає когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання труднощів у взаємодії людини з навколишнім середовищем. Кожен із цих аспектів виконує певну функцію. Когнітивні зусилля спрямовані на аналіз проблеми, планування дій і пошук альтернативних рішень. Емоційні зусилля допомагають контролювати переживання та отримувати підтримку від оточення. Поведінкові зусилля дозволяють досягти бажаного результату в подоланні складної ситуації.

Відповідно до підходу Р. Лазаруса та С. Фолкман, головне завдання стрес-долаючої поведінки полягає у забезпеченні і підтримці благополуччя людини, фізичного й психічного здоров'я, задоволеності соціальними відносинами [55].

Як правило, в літературі можна побачити базові копінг стратегії: «розв'язання проблем», «пошук соціальної підтримки» й «уникнення» [18]. Стратегія розв'язання проблем – це активна поведінкова стратегія, завдяки якій, людина використовує особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми. Стратегія пошуку соціальної підтримки буде активувати поведінкову стратегію, застосовуючи яку, людина звертається по допомогу і підтримку до оточуючого середовища: сім'ї, друзів, колег. Стратегія уникнення буде направлена на уникнення контакту з оточуючим світом і витіснення необхідності вирішення проблеми [17].

Н. Ендлер і Дж. Паркер у 1990 описали стилі копінгу схожим чином, вони розділили їх на: проблемно-фокусований (зусилля докладаються на вирішення проблеми), емоційно-фокусований (концентрація емоційних переживаннях), а також орієнтацію на уникнення (виконання замінних завдань або пошук соціальних контактів) [65].

Існує низка факторів впливу на копінг-поведінку: вік, стать, індивідуальні особливості людини та природа стресора. У багатьох дослідженнях копінг розглядається через поділ на диспозиційні та ситуативні стратегії або стилі. Крім того, існують інші типи поділу копінг-стратегій, такі як стратегії залучення або уникнення, активний чи пасивний копінг, проактивний або реактивний, соціальний або індивідуальний [10]. Та разом з тим, у літературі зустрічається і критика подібного підходу за його спрощення. Натомість дослідники зазначають, що копінг є багатовимірною конструкцією, яку не можна повністю пояснити за допомогою простого поділу на дві категорії [73].

Б. Компас та інші дослідники визначають копінг як динамічний процес, за допомогою якого люди адаптуються до стресу і негараздів. Він включає в себе управління емоціями, регуляцію процесів мислення і поведінки, а також вплив на навколишнє середовище з метою зміни або зменшення стресу [34].

Як специфіка проблемної ситуації, так і індивідуальні відмінності, в тому числі відмінності в орієнтації на прив'язаності, впливають на оцінку стресу і наявних ресурсів людини, і, як наслідок, впливають на процес подолання стресу [49]. Система прив'язаності активується, коли людина стикається із загрозою, яку оцінює суб'єктивно. В свою чергу, орієнтація на прив'язаність, спрямована на інтерпретацію цієї загрози, і як наслідок, реакцію на неї [60].

Література свідчить, що особи з ненадійною прив'язаністю більш схильні сприймати події як стресові та загрозливі і реагувати на них менш ефективними механізмами подолання, ніж їхні безпечно прив'язані однолітки. Особи з високим рівнем безпечної прив'язаності, як правило, використовують проблемно-орієнтовані копінг-стратегії [19], тоді як люди з високим рівнем тривожності або уникнення прив'язаності, як правило, більше покладаються на емоційно-орієнтовані копінг-стратегії [67]. Систему прив'язаності та механізми стресс-долаючої поведінки можна вважати схожими з точки зору надання когнітивної інтерпретації тривожним

стимулам та прийнятим рішенням щодо того, наскільки можна довіряти собі та іншим, щоб зменшити стрес та підтримати сталість внутрішнього середовища. С. Рот і Л. Коен припустили, що спроможність приймати соціальну підтримку і внутрішня цілісність змінюють зв'язок між стресом і його наслідками.

Люди відрізняються один від одного в тому, як вони звертаються за соціальною підтримкою, коли стикаються із загрозливими ситуаціями, і в тому, як вони оцінюють власну здатність змінювати стрес через свої внутрішні уявлення про себе та інших [11]. Люди з надійною прив'язаністю оцінюють свою здатність справлятися зі стресовими ситуаціями більш позитивно і конструктивно, тоді як люди з високим рівнем уникаючого типу прив'язаності гальмують свої реакції на стресові фактори і не користуються соціальною підтримкою як формою подолання стресу [61; 9]. З іншого боку, люди з високим рівнем тривожного типу прив'язаності, надмірно пильні; вони можуть надмірно реагувати на стреси і схильні використовувати неадаптивну поведінку подолання, наприклад, перебільшувати серйозність проблем, свою нездатність впоратися з ними, а також зосереджуватися на своїх емоціях [25].

Безпечна прив'язаність полегшує особистісну адаптацію за наявності негараздів завдяки конструктивним, гнучким та адаптованим до реальності зусиллям з подолання труднощів. Іншими словами, безпечна прив'язаність спрямовує людей на використання ефективних стратегій подолання труднощів і підвищує їхню життєстійкість, схиляючи до гнучкого реагування на негаразди [77].

1.3. Погляди на резильєнтність у сучасній психології

Науковиця І. Марциновська вважає, що ключову роль у формуванні резильєнтності під час травматичного стресу відіграють розвинені адаптивні копінг-стратегії, фактично прирівнюючи резильєнтність до здатності

ефективно справлятися зі стресом. На противагу цьому, Т. Тарасова стверджує, що резильєнтність є більш широким поняттям, яке охоплює не лише повернення до початкового стану, але й передбачає позитивний розвиток особистості в результаті подолання стресових ситуацій [21; 51].

Феномен резильєнтності, як ключовий ресурс та потенціал, закладений у психіку людини, привертає дедалі більшу увагу в контексті її здатності протистояти стресам [82]. Термін «резильєнтність» зазвичай асоціюється зі здатністю психіки відновлюватися після негативних впливів. Формування резильєнтності залежить від багатьох внутрішніх і зовнішніх чинників, серед яких найбільш дослідженими є емоційний інтелект, позитивні стосунки з оточенням, адекватна самооцінка та впевненість у власній ефективності [53].

Можна розглянути феномен резильєнтності через призму трьох основних підходів: когнітивного біхевіоризму, конструктивізму та екологічного реалізму.

Згідно першим підходом, дослідники зосереджуються на вивченні емоційної регуляції поведінкових реакцій дітей у стресових ситуаціях та способах подолання життєвих труднощів. Раніше увага майже не приділялась конкретним поведінковим стратегіям подолання, цей момент взяли досліджувати В. Гайнц, І. Ламонтейн і Р. Стівенсон, розробивши практичні методи копінг-поведінки, такі як внутрішній діалог, розвиток почуття гумору та фізична активність.

Конструктивістський підхід наголошує на вирішальній ролі активної життєвої позиції індивіда у підтримці його життєстійкості. Згідно з Д. Геллерштейном, резильєнтність, як здатність успішно долати труднощі, складається з двох взаємопов'язаних компонентів: фізичного та психологічного.

Екологічний підхід, зосереджуючись на соціальному контексті, також визнає важливість зовнішніх факторів у формуванні життєстійкості. Однак сучасні крос-культурні дослідження розширюють це розуміння,

демонструючи, що резильєнтність тісно пов'язана ще і з такими демографічними характеристиками, як раса, вік, стать та місце проживання.

Те, що стійкість - це динамічна концепція описує у своїй праці М. Рутер [69]. Більшість визначень стійкості включають подолання стресу чи негараздів або відносну стійкість до ризиків [29]. Ширше і більш системне визначення стійкості - це здатність динамічної системи протистояти або відновлюватися після значних викликів, які загрожують її стабільності, життєздатності або розвитку [71]. М. Раттер використовував термін «життєстійкість» для визначення тих обставин, коли люди мають відносно добрий психологічний стан, незважаючи на пережитий досвід із задіянням життєвих викликів, які, як очікувалося, мали б призвести до серйозних наслідків. Життєстійкість, за своєю суттю, є інтерактивною концепцією, що описує поєднання серйозного досвіду з труднощами і відносно позитивного психологічного стану, незважаючи на ці труднощі [15].

Грінберг визначає життєстійкість як захисні або позитивні процеси, які зменшують дезадаптаційні наслідки в умовах життєвих викликів. Було визначено три широкі категорії захисних факторів: індивідуальні (темперамент та інтелект/когнітивні здібності), якість взаємовідносин дитини та ширші фактори навколишнього середовища (безпечні райони, якісні школи та якість служб захисту громадського порядку).

Важливо також розуміти поняття життєвих викликів, які згадуються вище [13]. Перш за все, малоімовірно, що існує єдина причина багатьох негативних наслідків впливу травми, таких як психічні захворювання, зловживання психоактивними речовинами або ризикована сексуальна поведінка. Навіть якщо генетичний або біохімічний механізм був ідентифікований, на прояв розладу впливає навколишнє середовище або біологічні ситуації впливу. Існує багато варіацій життєвих негараздів та проблемних наслідків; необхідні різні комбінації факторів ризику, а вплив

фактора ризику буде залежати від його часу та взаємозв'язку з іншими викликами [82].

Резильєнтності сприяють індивідуальні та середовищні фактори. Розглянемо такий фактор, як відсутність материнського піклування. Немає жодних підстав вважати, що відсутність батьківського догляду буде корисною для дитини, якщо значущий дорослий здатен забезпечити безпечно та сприятливе середовище. Однак, якщо уявити випадок, де батьківське піклування обмежено через зловживання психоактивними речовинами або наявністю психічних захворювань або домашнім насильством, то догляд без такого піклування може бути захисним фактором, що підвищує життєстійкість такої дитини [70].

Цікавим є погляд М. Раттера на те, що життєстійкість може розвинути після повторних короткочасних впливів негативного життєвого досвіду, якщо обставини дозволяють людині успішно впоратися з цим досвідом. Медичний феномен, що пояснює цю концепцію - це імунітет до інфекційних захворювань, що виникає внаслідок природного контакту з інфекційними агентами або щеплення модифікованої форми інфекційного агента. Таким чином, стійкість до інфекційних захворювань не є результатом повного уникнення мікробів; життя в стерильному, вільному від мікробів середовищі, швидше за все, збільшує вразливість до патогенів, а не стійкість. Оскільки ця концепція пов'язана з людською психікою, існують дані, які свідчать про те, що якщо людина має страхи або фобії, то уникнення об'єкта або сценарію, якого вона боїться, призведе лише до збереження і посилення страху. Так і навпаки, з часом, обмежений контакт з таким об'єктом або сценарієм може допомогти поступово зменшити тривогу, пов'язану з ними [69].

Людям, які мають високий рівень резильєнтності, притаманні певні психічні особливості, такі як планування, саморефлексія, рішучість, впевненість у собі та самоконтроль, вони мають схильність до планування всіх ключових життєвих рішень [2]. При цьому, акт планування може бути

важливішим, ніж вміння планувати. Самоаналіз дозволяє людині визначити, що спрацювало або не спрацювало для неї в минулому. Життєстійкі люди володіють почуттям рішучості у вирішенні життєвих проблем і розвивають впевненість у тому, що вони зможуть успішно впоратися з цими проблемами. Відчуття самоконтролю в дитинстві пов'язане з кращими фізичними, психологічними та соціальними обставинами. Позитивні соціальні стосунки сприяють підвищенню життєстійкості. Л. Боулс каже про те, що батьківське тепло, теплота братів і сестер та позитивна сімейна атмосфера суттєво захищають від булінгу. Позитивний вплив родинного тепла також відзначався і серед дітей, які не зазнавали булінгу [30].

Умовно можна виділити чотири етапи досліджень поняття резильєнтності, кожен з яких відображає зміну фокусу та методології, а також поглиблене вивчення різних аспектів цього феномену, кожен з яких відображає зміни у фокусі та методології його вивчення [54]. Перший етап розпочався із вивчення факторів, що захищають людей від негативних наслідків стресу. Норман Гармезі, досліджував дітей, схильних до ризику, і виявив, що деякі з них зберігали психічне здоров'я завдяки особистим якостям, підтримці з боку сім'ї та наявності соціальних зв'язків. Його робота заклала основу для розуміння того, що резильєнтність залежить від сукупності факторів, а не є статичним особистісним параметром.

Другий етап досліджень акцентував увагу на процесах, що сприяють адаптації, коли Мартін Селігман та його колеги досліджували, як оптимізм та навички подолання впливають на адаптацію. Зокрема, були виокремлені механізми, за допомогою яких люди активно реагують на виклики, змінюючи ставлення до негативного досвіду, а не лише користуючись захисними факторами.

Третій етап зосередився на динамічному підході до резильєнтності, розглядаючи її як процес, що змінюється в залежності від контексту та досвіду особи. Майкл Раттер запропонував концепцію "захисних механізмів"

— взаємодій між генетичними та екологічними факторами, що підвищують стійкість. Він підкреслив, що резильєнтність є багатовимірною та динамічною, залежною від певних обставин, що дозволяє окремим людям знаходити силу для адаптації у специфічних сферах життя.

Сучасний, четвертий етап охоплює інтеграцію знань з різних дисциплін, включаючи біологію та нейронауки. Науковці все більше цікавляться тим, як фізіологічні фактори, такі як генетика і нейробиологічні процеси, впливають на резильєнтність. Наприклад, дослідження ген-екологічної взаємодії показують, як певні генетичні особливості можуть посилювати чи послаблювати реакцію на стрес залежно від умов середовища. Цей підхід робить резильєнтність ще більш індивідуалізованим феноменом, демонструючи, що розвиток життєстійкості — це взаємодія особистісних, сімейних, соціальних та біологічних ресурсів.

Отже, наявність високого рівня стійкості буде прямо впливати на високий рівень благополуччя особистості, тому що резильєнтність допомагає справлятися з різними формами стресу: фізичною, психічною, емоційною і соціальною.

Фізична стійкість допомагає організму реагувати на зміни та відновлюватися після фізичних навантажень, хвороб або травм. Вона впливає на процес старіння, реакцію на фізичний стрес та медичні проблеми, допомагає швидшому відновленню.

Психічна стійкість задіяна у адаптації до змін та невизначеності. Люди з високим рівнем психічної стійкості зберігають гнучкість і спокій під час кризових ситуацій, залучають свої розумові ресурси для вирішення проблем і орієнтовані на їх вирішення, рухаються вперед та залишаються оптимістичними.

Стійкість в емоційній сфері полягає в умінні регулювати свої емоції під час стресу. Вона характеризується здатністю добре усвідомлювати свої емоційні реакції та підтримувати зв'язок зі своїм внутрішнім світом.

Емоційна стабільність у цьому аспекті буде запорукою розуміння про те, що труднощі – це частина життя, і вони не тривають завжди.

Соціальний аспект резильєнтності стосується здатності людини чи спільноти підтримувати і використовувати соціальні зв'язки для подолання стресових ситуацій і відновлення після криз. Він включає наявність підтримуючих соціальних опор, таких як сім'я, друзі, колеги, а також здатність спільно знаходити рішення, адаптуватися до змін та забезпечувати взаємну допомогу. Вона передбачає, що індивіди не лише справляються з труднощами на особистому рівні, але й отримують допомогу від оточуючих, сприяючи зміцненню спільноти та її здатності до подальшого розвитку в умовах викликів.

1.4. Взаємозв'язок типів прив'язаності, копінг-стратегій та резильєнтності

Теоретична і емпірична наукова база концепції резильєнтності активно формується і досліджується протягом останніх десятиліть. Наразі ми маємо значний обсяг емпіричних даних, завдяки яким розроблено теоретико-методичні моделі з детальним описом їхнього практичного застосування. Досліджуючи кореляції, був виявлений зв'язок між резильєнтністю та такими факторами, як емоційний інтелект, захисні механізми, самооцінка, впевненість у власній ефективності та позитивні соціальні стосунки. Цим актуалізується важливість і значимість роботи над підвищенням рівня резильєнтності для індивідів.

Особливо цікавими є дослідження, що вивчають зв'язок між резильєнтністю та формуванням ранньої прив'язаності за теорією Дж. Боулбі. Останні дослідження підтверджують важливість впливу механізмів, сформованих на ранніх етапах розвитку дитини на функціонування дорослої людини. Ці дослідження здебільшого проводяться в межах теорії

прив'язаності, яка була описана у першому пункті цього розділу. Цей вплив буде описано нижче і досліджено в даній роботі.

Отже, резильєнтність розглядається як навичка, що допомагає підтримувати позитивну адаптацію під час проживання значних або важких негараздів [40]. На неї будуть впливати переконання, сформовані типи прив'язаності, копінг-стратегії та індивідуальні особливості, про це свідчать дослідження Дж. Крапаро і К. Гуо [46]. Дослідження А. Карріман кажуть про те, що теорія прив'язаності припускає, що безпека прив'язаності забезпечує кращі результати розвитку, в тому числі життєстійкість [50]. Кілька лонгітюдних досліджень виявили зв'язок між сформованими типами прив'язаності до життєстійкості, в якому орієнтація на прив'язаність впливає на життєстійкість, а не навпаки [44]. Однією зі змінних, що лежать в основі взаємозв'язку між прив'язаністю та життєстійкістю, може бути копінг.

Згідно досліджень Б. Леполд і В. Грейв загрози і виклики активують регуляторні або копінг-процеси, які дозволяють людині впоратися з відповідною загрозою або викликом. Дотримуючись цього підходу, К. Гуо запропонував концептуалізувати життєстійкість відповідно до стабільності або прогресивних змін, що відбуваються в результаті процесів подолання. У цьому сенсі стратегії подолання, які застосовуються під час стресу, можуть впливати на життєстійкість. Попередні дослідження М. Вілласаної показали, що безпека прив'язаності пов'язана з проблемно-орієнтованим копінгом, і що ця копінг-стратегія, в свою чергу, прямо впливає на рівень резильєнтності [78]. З іншого боку, А. Карреман і А. Вінгерхойс показали, що копінг-стратегії, орієнтовані на емоції, пов'язані з низькою резильєнтністю, в той час як в дослідженні К. Паскуцо було виявлено тісний зв'язок між тривогою, пов'язаною з прив'язаністю, та використанням емоційно-орієнтованих копінг-стратегій.

Відповідно до п'яти елементів життєстійкості - особистісна компетентність, соціальна компетентність, сімейна згуртованість, соціальна

підтримка та особистісна структура – введених П. Маррінер припустили, що «...багато з цих елементів можна побачити у людей з безпечним стилем прив'язаності, а також у тих, хто використовує стратегії, сфокусовані на проблемі, щоб впоратися зі стресом» [50; 45; 57].

Хоча попередні дослідження показують зв'язок між прив'язаністю та життєстійкістю, про механізм, що лежить в основі цього зв'язку, відомо менше. Спираючись на статті, згадані вище, можна казати про те, що зв'язок між різними копінг-стратегіями та типами прив'язаності може дати уявлення про те, чому люди з високим рівнем певного типу прив'язаності більш схильні демонструвати життєстійкість, ніж інші. З цього випливає інтерес до дослідження ролі копінг-стратегій у взаємозв'язку між типами прив'язаності та життєстійкістю, оскільки резильєнтність також пояснюється як «стійке ставлення до стресу, пов'язане з оцінкою себе як здатного впоратися зі стресорами». Воно включає когнітивну оцінку себе разом із іншими стратегіями, пов'язаними з типами прив'язаності, що впливають на стратегії подолання стресів [50]. На оцінку стресових ситуацій і власну здатність справлятися з ними впливає рівень самооцінки індивіда, а звички реагування на труднощі (типи прив'язаності, копінг-стратегії) є одними з особистісних детермінант стійкості до стресу.

Дуже важливо відрізнити резильєнтність від копінгу, оскільки вони є спорідненими, але різними конструктами з точки зору їхнього впливу на поведінку. Копінг відноситься до когнітивних і поведінкових стратегій, спрямованих на подолання стресових подій або негативних психологічних і фізичних наслідків, тоді як життєстійкість стосується адаптивної здатності відновлюватися після стресових ситуацій перед обличчям несприятливих обставин. Більше того, існують дослідження, які показують, що стиль подолання виступає предиктором резильєнтності [33]. У цьому сенсі прив'язаність може впливати на резильєнтність, оскільки вона пов'язана з

варіативністю задіяних копінг-стратегій, а копінг-стратегії, у свою чергу, можуть формувати резильєнтність в ситуації дистресу.

Кількість досліджень, які пов'язують копінг-стратегії з типами прив'язаності та резильєнтністю є досить обмеженою, як і доказів, що вказують на зв'язок між різними типами прив'язаності та резильєнтністю, та спираючись на існуючі, можна припустити, що надійний тип прив'язаності корелює з більшою резильєнтністю і опорою на проблемно-орієнтовану копінг-стратегію [46; 37].

Цікаво проаналізувати ці питання в контексті повномасштабного вторгнення і життя у військовий час, які є значним стресом для багатьох людей. Поки що не було проведено жодного дослідження, яке б вивчало зв'язок типів прив'язаності, копінг-стратегіями і життєстійкістю під час триваючої війни, що має значну відмінність від повсякденних стресів, які можна сприймати як легкі негаразди. За даними Д. Давидова стійкість і фактори, що лежать в основі переважного механізму подолання, можуть відрізнятися залежно від тяжкості несприятливої ситуації. Життя у військовий час є значним стресором для багатьох людей. В таких умовах, все більш поширеними стають копінг-стратегії, які шкодять благополуччю, такі як психічне відсторонення (наприклад, вживання алкоголю або заспокійливих препаратів, надмірне харчування), і ці дії пов'язані з підвищенням рівня тривожності [38].

Отже, в результаті огляду і аналізу існуючої літератури і актуальних наукових статей, можна стверджувати, що обрані для дослідження поняття, такі як типи прив'язаності, копінг-стратегії та резильєнтність є взаємопов'язаними, а зважаючи на те, що значна кількість людей зараз живе в умовах постійного дистресу, дослідження цих взаємозв'язків є актуальним і необхідним для створення майбутніх гіпотез та рекомендацій щодо корекції.

Висновки до розділу 1

Перший розділ цього дослідження присвячено аналізу феноменів прив'язаності, копінг-стратегій та резильєнтності, а також взаємозв'язкам між ними. Даний огляд здійснювався на основі базової літератури та останніх наукових статей з цих тем. Теоретичні рамки прив'язаності почали формуватися завдяки роботам Джона Боулбі та Мері Ейнсворт, які заклали основу для розуміння того, як міжособистісні стосунки в ранньому дитинстві впливають на розвиток і життя людини. Подальші дослідження доповнили цю модель, виявляючи, що тип прив'язаності може суттєво впливати на стратегії подолання труднощів та рівень резильєнтності.

Прив'язаність визначає, як людина сприймає та інтерпретує загрози, які зустрічаються на її шляху. Коли індивід стикається із загрозою, яка викликає суб'єктивну тривогу або страх, активується система прив'язаності. Це психологічний процес, під час якого людина орієнтується на ті взаємозв'язки, які забезпечують безпеку та підтримку, а також інтерпретує ситуацію через призму цих стосунків. Наприклад, у випадках, коли людина має надійну прив'язаність, вона, найімовірніше, відчує підтримку й безпеку, що допоможе їй більш конструктивно реагувати на загрозу. У свою чергу, це сприяє формуванню ефективних копінг-стратегій та підвищенню рівня резильєнтності.

Проте ненадійні типи прив'язаності можуть стати перешкодою на шляху до здорового реагування на стресові ситуації. Індивіди з такими типами прив'язаності можуть виявитися менш здатними адаптуватися до труднощів, оскільки їхні реакції, часто спрямовані на уникнення або надмірне емоційне залучення, посилюючи цим їхню вразливість до стресу. Наприклад, люди з характерним уникаючим типом прив'язаності можуть намагатися ігнорувати або мінімізувати власні емоції, що може призвести до внутрішньої напруги та емоційного вигорання. Натомість ті, хто має тривожну прив'язаність, можуть занадто фокусуватися на загрозах та постійно шукати підтвердження

підтримки з боку оточуючих, що також не сприяє конструктивному подоланню труднощів.

Безпечна прив'язаність є однією з найважливіших передумов для розвитку ефективних копінг-стратегій. Вона надає людині можливість більш гнучко та впевнено реагувати на стрес, оскільки в такому випадку людина має внутрішнє відчуття підтримки і впевненості в тому, що вона зможе впоратися з негараздами. Це в свою чергу підвищує рівень резильєнтності – здатності людини відновлюватися після стресових подій та адаптуватися до нових умов. Дослідження також показують, що безпечна прив'язаність допомагає людині краще справлятися зі складними життєвими обставинами та долати виклики, застосовуючи ефективніші механізми подолання (копінг).

Копінг-стратегії відіграють ключову роль у процесі подолання стресу. Це когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на зменшення негативного впливу стресових подій. Вони можуть варіюватися від активних підходів, таких як пошук рішень проблеми або пошук соціальної підтримки, до уникнення або ігнорування проблеми. Хоча деякі стратегії можуть бути ефективними в короткостроковій перспективі, довгострокове уникнення стресових подій може призводити до погіршення психологічного стану.

Резильєнтність, у свою чергу, стосується адаптивної здатності людини відновлюватися після стресових ситуацій або навіть знаходити нові сили та можливості для розвитку під впливом складних обставин. Важливо підкреслити, що копінг і резильєнтність тісно пов'язані між собою. Копінг-стратегії можна розглядати як одну з ключових ланок, що пов'язує типи прив'язаності та рівень резильєнтності. Наприклад, наявність безпечної прив'язаності сприяє розвитку конструктивних копінг-стратегій, що, в свою чергу, підвищує загальну здатність людини протистояти життєвим викликам та відновлюватися після них.

Проаналізувавши існуючу літературу, можна сказати наступне: система прив'язаності активується, коли людина стикається із загрозою, яку оцінює

суб'єктивно. В свою чергу, орієнтація на прив'язаність, спрямована на інтерпретацію цієї загрози, і як наслідок, реакцію на неї. При цьому, наявність ненадійних типів прив'язаності може призвести до того, що люди стануть менш здатними справлятися зі стресовими ситуаціями. Безпечна прив'язаність спрямовує людей на використання ефективних стратегій подолання труднощів і підвищує їхню життєстійкість, схиляючи до гнучкого реагування на негаразди. Копінг відноситься до когнітивних і поведінкових стратегій, спрямованих на подолання стресових подій або негативних психологічних і фізичних наслідків, тоді як резильєнтність стосується адаптивної здатності відновлюватися після стресових ситуацій перед обличчям несприятливих обставин. Копінг-стратегії можна розглядати як проміжну ланку між сформованими типами прив'язаності і рівнем резильєнтності.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКІВ МІЖ ТИПАМИ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ ТА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЮ

2.1. Концептуальна модель та гіпотези дослідження

На основі аналізу теоретичного матеріалу, детально представленому у Розділі 1, концептуальна модель досліджуваних феноменів включає три основні компоненти: типи прив'язаності, копінг-стратегії та резильєнтність. Типи прив'язаності визначаються як незалежна змінна, що складається з чотирьох варіацій: надійний, уникаючий, тривожний і дезорганізований типи. Розподілення представлено на рис. 2.1.

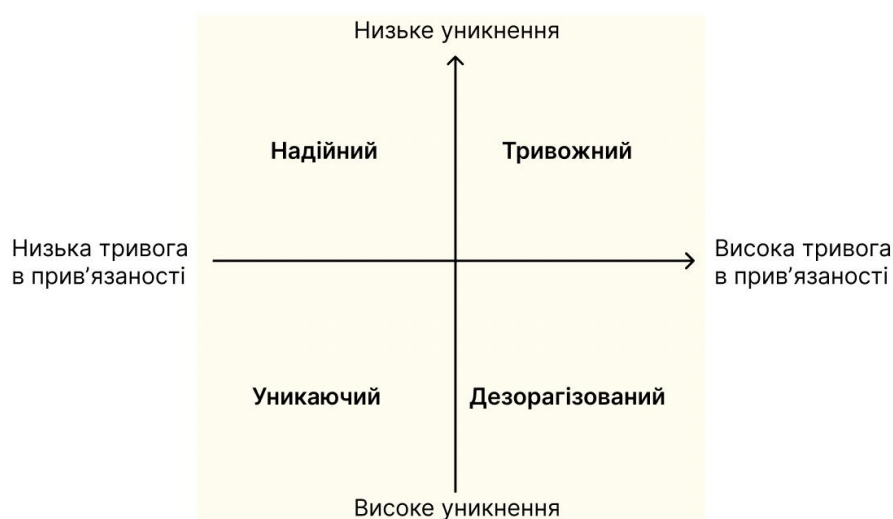


Рис. 2.1. Візуалізація типів прив'язаності

Ці стилі формують установку людини на близькість, конфліктність та взаємну підтримку у міжособистісних стосунках. Копінг-стратегії виступають медіатором, тобто посередницькою змінною, через яку тип прив'язаності впливає на рівень резильєнтності. Резильєнтність, як залежна змінна, відображає здатність людини адаптуватися до стресових подій, швидко повертатися до попереднього рівня функціонування після труднощів і гнучко реагувати на виклики.

Компонент резильєнтності є залежною змінною, яка відображає здатність людини відновлюватися після стресових подій та адаптуватися до нових умов. Висока резильєнтність означає гнучкість у відповідь на труднощі та здатність швидко повернутися до попереднього рівня функціонування після стресових подій. Люди, які використовують конструктивні копінг-стратегії, мають вищий рівень резильєнтності.

Попередні дослідження, ретельно розглянуті у першому розділі, вказують, що безпечний тип прив'язаності тісно пов'язаний із адаптивними копінг-стратегіями, такими як копінг, орієнтований на проблему, чи копінг, орієнтований на емоції. Вони сприяють вищому рівню життєстійкості. Це означає, що люди з безпечною прив'язаністю більш схильні використовувати конструктивні стратегії подолання, що підвищують їхню резильєнтність. Натомість дезадаптивні копінг-стратегії, такі як уникаючий, або певні прояви емоційно-орієнтованих копінгів, часто характерні для людей з небезпечною прив'язаністю (тривожний та дезорганізований типи), асоціюються з нижчим рівнем життєстійкості. Зокрема, дослідження демонструють, що тривожність, пов'язана з прив'язаністю, корелює з частішим використанням емоційно-орієнтованих копінг-стратегій, що, у свою чергу, погіршує адаптацію до стресу.

У концептуальній моделі припускається, що безпека прив'язаності корелює з вищим рівнем резильєнтності та схильністю до адаптивних копінг-

стратегій, тоді як небезпечні типи прив'язаності пов'язані з дезадаптивними стратегіями та зниженою життєстійкістю. Прив'язаність, таким чином, впливає на життєстійкість шляхом впливу на вибір копінг-стратегій, а копінг-стратегії у відповідь можуть зміцнювати або, навпаки, послаблювати здатність до адаптації при зіткненні з стресовими стимулами.

Важливою складовою аналізу є роль середовища, яке може посилювати або послаблювати прояви резильєнтності. Наприклад, підтримка з боку сім'ї чи соціального кола сприяє більш ефективному використанню конструктивних копінг-стратегій, навіть за наявності небезпечного типу прив'язаності. Також на рівень життєстійкості впливають генетичні та біологічні фактори, що підкреслює складність впливу досліджуваних змінних.

У концептуальній моделі припускається, що безпека прив'язаності корелює з вищим рівнем резильєнтності та схильністю до адаптивних копінг-стратегій, тоді як небезпечні типи прив'язаності пов'язані з дезадаптивними стратегіями та зниженою життєстійкістю. Прив'язаність, таким чином, впливає на життєстійкість шляхом впливу на вибір копінг-стратегій, а копінг-стратегії у відповідь можуть зміцнювати або, навпаки, послаблювати здатність до адаптації при зіткненні з стресовими стимулами.

Відповідно, гіпотеза звучить наступним чином: безпека прив'язаності корелює з більшою резильєнтністю та опорою на проблемно-орієнтовану стратегію подолання, і навпаки – небезпека в прив'язаності корелює з низьким рівнем резильєнтності та дезадаптивними копінг-стратегіями. Прив'язаність може впливати на життєстійкість, оскільки вона пов'язана з варіативністю задіяних копінг-стратегій, а копінг-стратегії, у свою чергу, можуть формувати життєстійкість, стикаючись із стресовими стимулами. Схематичне зображення гіпотези представлено на рис. 2.2.

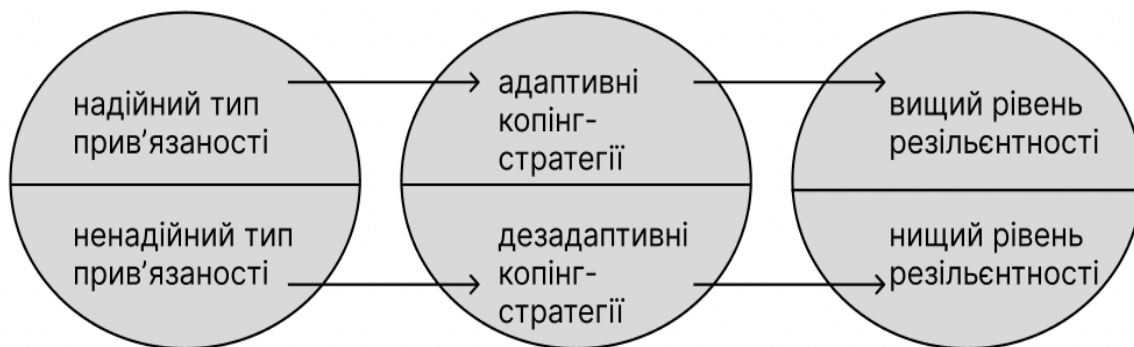


Рис. 2.2. Візуалізація гіпотетичного взаємозв'язку феноменів, що досліджувались

2.2. Обґрунтування методологічного інструментарію емпіричного дослідження

У відповідності з окресленими завданнями були обрані наступні групи методів:

- метод діагностики типу прихильності: «Досвід близьких стосунків» (Experiences in Close Relationships - Revised (ECR-R), Fraley, Waller, & Brennan);
- метод діагностики копінг-стратегій: опитувальник стилю міжособистісних стосунків (Українська адаптація опитувальника Brief-COPE, Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г.);
- метод дослідження резильєнтності: шкала резильєнтності Коннора-Девідсона CD-RISK-25, 2003 (адаптація Н. Школіна, І. Шаповал, І. Орлова, І. Кедик, М. Станіславчук);
- методи математичної обробки результатів дослідження: методи описової статистики; кореляційний аналіз Спірмена, аналіз узгодженості (альфа Кронбаха); множинний регресійний аналіз, перевірка мультиколінеарності предикторів та незалежності залишків моделі.

Розглянемо більш детальну характеристику психодіагностичних та математико-статистичних методів:

А. «Досвід близьких стосунків» (Experiences in Close Relationships - Revised (ECR-R), Fraley, Waller, & Brennan) [23;42].

Методика «Досвід близьких стосунків» (ECR-R), розроблена Фралі, Воллером і Бреннаном, була обрана через свою надійність і частоту використання у дослідженнях для оцінки стилів прив'язаності у дорослих. По-перше дана методика, вона демонструє високу надійність і валідність, що було підтверджено багатьма дослідженнями в різних культурах і популяціях. По-друге, ECR-R дозволяє детально оцінити два основних параметри прив'язаності — тривожність та уникнення, що дає змогу визначати основні стилі прив'язаності: безпечний, тривожний, уникливий та дезорганізований. Така структура забезпечує глибоке розуміння особливостей прив'язаності в міжособистісних стосунках.

Дану методику застосовували в багатьох інших дослідженнях. Одне з них продемонструвало, що культурний контекст впливає на прояви тривожності та уникнення у стосунках. В обох країнах було виявлено, що індивіди з високою тривожністю мали знижений рівень самооцінки та більш високий рівень стресу, але ці асоціації були сильнішими у китайській вибірці, ймовірно, через вплив колективістської культури на сприйняття підтримки у стосунках [47].

У дослідженні «Short Forms of ECR-R in Attachment Research» перевірялися скорочені варіанти ECR-R для зменшення навантаження на респондентів. Було встановлено, що версії з 10 і 12 пунктів мають високу надійність і валідність у визначенні тривожності та уникнення, забезпечуючи точні результати в різних популяціях. Це особливо важливо для клінічних та освітніх досліджень, де час на заповнення є обмеженим [81].

Методика універсальна у своєму застосуванні: вона використовується як

у клінічній практиці, так і в наукових дослідженнях у галузі психології, соціології та психотерапії, підходить для широких демографічних груп і може бути адаптована для різних вікових категорій дорослих. Крім того, ECR-R є економічною та простою у використанні, адже анкета містить 36 пунктів, що дозволяє швидко отримати дані без значного навантаження на респондентів, мінімізуючи ризик втоми та підвищуючи точність відповідей.

Гнучкість інтерпретації результатів є ще однією важливою перевагою методики, адже вона дозволяє як кількісний аналіз (оцінка за шкалами тривожності та уникнення), так і якісний аналіз профілю прив'язаності, що робить її корисною для індивідуальних і групових досліджень, а також для терапії. Крім того, багатокomпонентність методики дозволяє побачити нюанси прив'язаності, які можуть змінюватися в залежності від обставин, типу стосунків або особистих переживань, що забезпечує багатовимірне розуміння стилів прив'язаності та сприяє корекції небезпечних стилів прив'язаності у терапевтичних процесах.

У зв'язку з відсутністю україномовної адаптації було здійснено самостійний переклад оригінального англomовного тексту (додаток А). Надійність досліджено на основі моделі Кронбаха з обчисленням коефіцієнту узгодженості альфа і коефіцієнту Омеги Макдональда.

Переклад інструменту був здійснений із дотриманням існуючих стандартів наукового перекладу, зокрема на основі моделі перекладу, запропонованої Брисліном (Brislin's translation model) [32]. Ця модель широко використовується в психометричних дослідженнях для забезпечення високої якості та точності перекладу, особливо коли йдеться про адаптацію психологічних інструментів до нових мовних і культурних контекстів. Важливим етапом цього процесу є застосування процедур прямого та зворотного перекладу. Прямий переклад здійснюється з високою кваліфікацією у двох мовах, після чого текст повертається до оригінальної мови через незалежного перекладача для перевірки змістовної відповідності.

Такий підхід дозволяє мінімізувати втрату змісту або спотворення понять, що мають критичне значення в психологічному вимірюванні.

Після завершення процедури зворотного перекладу, була проведена оцінка надійності отриманих результатів. Для цього була використана стандартна методика перевірки внутрішньої узгодженості окремих шкал інструменту, зокрема шкал тривоги та уникнення в даному випадку. Це було здійснено шляхом обчислення коефіцієнта альфи Кронбаха, який вимірює, наскільки добре різні елементи шкали взаємопов'язані між собою, тобто чи вимірюють вони одну й ту ж саму концепцію. Для шкали тривоги цей показник становив 0.893, а для шкали уникнення – 0.904, що перевищує мінімально прийнятний рівень 0.7 і свідчить про високу внутрішню узгодженість тверджень.

Окрім альфи Кронбаха, для більш повної оцінки надійності шкал було використано коефіцієнт Омеги Макдональда. Він є більш точним показником і дозволяє краще оцінити структурну надійність інструменту. Показники Омеги для шкали тривоги склали 0.901, а для шкали уникнення – 0.911, що ще раз підтверджує високу надійність обох шкал і їхню відповідність вимогам для використання в психологічних дослідженнях.

Омега Макдональда, на відміну від альфи Кронбаха, менш залежна від кількості елементів у шкалі, що робить її більш стійкою до випадкових впливів. Альфа часто завищує або занижує надійність, якщо шкала містить велику кількість елементів або є неоднорідною. Омега ж дозволяє отримати більш точну оцінку, навіть коли шкала складніша, як це може бути у випадку шкал тривоги та уникнення.

Тобто, обчислення цих двох показників — альфи Кронбаха та Омеги Макдональда — дає нам комплексне розуміння надійності шкал, використаних у дослідженні. Високі показники для обох шкал свідчать про те, що інструмент є надійним і може бути використаний для вимірювання тривоги та уникнення у різних досліджуваних групах, що підвищує його

валідність та прикладну цінність у майбутніх емпіричних дослідженнях. Результати представлено у табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Значення показників визначаючих валідність перекладу методики

	Шкала тривоги	Шкала уникнення
Cronbach's α	0.893	0.904
McDonald's ω	0.901	0.911

У даній методиці, для визначення індивідуального стилю прив'язаності необхідно розрахувати середні значення тривожності в близьких стосунках та уникання в близьких стосунках, надаючи позначці на шкалі відповідну кількість балів. Твердження 1-18 стосуються тривожності, а твердження 19-36 – уникання. Твердження 9, 11, 20, 22, 26-31, 33-36 є «зворотніми» (тобто, 3 на шкалі дає 5 балів, і навпаки). Отримані бали необхідно розмістити в системі координат, де осями є тривожність та уникнення в близьких стосунках, а чвертями – надійний, тривожний, уникаючий і дезорганізовний стилі прив'язаності. Усі досліджувані, таким чином, здобувають свій результат зі стилем прив'язаності.

Методика була обрана з-поміж інших завдяки широкому діапазону для оцінки тверджень, а також різнобічному огляду тематики прив'язаності, який, дає змогу глибше дослідити особливості самопочуття досліджуваних у близьких стосунках. Окрім того, ця методика дозволяє оцінити прив'язаність опитуваних з точки зору прив'язаності в будь-яких близьких стосунках, а не лише романтичних.

Окремо про характеристику кожної чверті:

Надійний тип (низька тривога, низьке уникнення) – тип прихильності, що складається у людей, що приймають взаємозалежність і усвідомлюють при

цьому свою самодостатність. Це добровільна, комфортна, саморегулююча форма залежності людини, що реалізує потреби як в афіліації, так і в індивідуації.

Тривожний тип (висока тривога, низьке уникнення) – тип прихильності, при якому особистість визнає факт залежності в близьких стосунках, проте заперечує незалежність, як свою, так і партнера. Це тривожно-маніпулятивна, змушуюча, симбіотична форма стосунків, при якій підлегле становище є наслідком обмеження власної свободи, а не наслідком залежності.

Уникаючий (низька тривога, високе уникнення) – тип прихильності, при якому особистість не сприймає жодної форми залежності і перебільшує значення незалежності; характеризується дистанціюванням і демонстративною самодостатністю.

Дезорганізований (висока тривога, високе уникнення) – тип прихильності, що формується у особистості з негативною установкою як на взаємозалежність, так і на самодостатність. Пасивно-безпорадний тип стосунків, в яких ні сам індивід, ні його партнери не здатні вплинути на реалізацію його потреб в афіліації і в індивідуації.

Розподіл на типи прихильності встановлюється за медіаною кожної шкали, яка була емпірично обчислена для вибірки, що брала участь у дослідженні.

Б. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE, Т. Яблонська, О. Верник, Г. Гайворонський [17].

Українська адаптація опитувальника Brief-COPE, виконана Т. Яблонською, О. Верник і Г. Гайворонським, є цінним інструментом для дослідження копінг-стратегій, оскільки дозволяє оцінити широкий спектр стратегій подолання стресу, які застосовуються в українському культурному контексті. Основні переваги цієї методики включають високу валідність і надійність, підтверджену адаптацією та апробацією в межах української

вибірки, що забезпечує точність у вимірюванні копінг-стратегій саме серед українських респондентів.

Дана методика вже була задіяна в певних дослідженнях і допомогла отримати цінні результати для подельного вивчення. Наприклад, опитувальник був використаний для вивчення стресових реакцій та копінг-стратегій у ветеранів та учасників АТО. Виявлено, що серед найпоширеніших стратегій у цій групі домінували активне планування та пошук підтримки, хоча емоційна уникливість також була помітною [4; 8].

Дослідження постраждалих від домашнього насилля жінок показало, певні тенденції копінг-поведінки. Найпоширенішими є самокритика (52,9%), уникання або витіснення (45,1%), намагання покращити ситуацію (43,1%), готовність приймати емоційну підтримку (41,2%), а також відволікання, звернення до комунікації чи сторонньої допомоги (по 39,2%). Вживання алкоголю або заспокійливих засобів обирають 33,3%, а духовні переконання чи релігію як механізм адаптації — 35,3%. Частина жінок (39,2%) пригнічують негативні почуття, що свідчить про наявність патернів приховування правди задля адаптації або уникнення відповідальності за вирішення проблем [9].

Методика оцінює 14 різних копінг-стратегій, що дозволяє глибше розуміти як конструктивні (наприклад, активне подолання та емоційна підтримка), так і деструктивні стратегії (такі як уникання та самозвинувачення), які можуть бути застосовані у відповідь на стресові ситуації.

Крім того, Brief-COPE є економічним інструментом, адже включає лише 28 пунктів, що дозволяє швидко оцінити адаптаційні можливості респондента без значного навантаження, що особливо корисно в клінічних умовах або у випадках, коли потрібен швидкий скринінг. Завдяки багатовимірному підходу, методика дає змогу отримати детальні результати, які є цінними як для наукових досліджень, так і для практичного

застосування в психології, особливо у терапії, для корекції неефективних копінг-стратегій та формування більш адаптивних моделей поведінки.

Запропонований Ч. Карвером інвентар ще у 1989 році COPE включає 60 пунктів, які об'єднано в 15 стратегій. Методику можна використовувати в різних варіантах: диспозиційна версія (респонденти зазначають, якою мірою вони зазвичай здійснюють певні дії, перебуваючи у стресі) та ситуаційні версії, в яких опитуванні вказують, наскільки вони насправді це робили протягом певного періоду часу в минулому або якою мірою вони здійснювали зазначену дію протягом певного періоду до теперішнього часу.

Факторна структура COPE складається з чотирьох факторів: подолання, зосереджене на проблемі; копінг, зосереджений на емоціях; копінг, зосереджений на пошуку соціальної підтримки; уникнення проблеми або пов'язаних з нею емоцій. Пізніше, у 1997 році був створений Brief COPE inventory, який включає 28 запитань, що передбачають відповіді за 4-бальною шкалою Лайкерта. Brief COPE також можна застосовувати у різних варіантах – для діагностики як диспозиційних копінг-стратегій, так і ситуативних. В даному дослідженні використана диспозиційна версія. Так, варіанти відповідей для диспозиційної версії – від «1» («я взагалі цього не роблю») до «4» («саме це я роблю»). Brief COPE включає 14 підшкал: активне подолання, планування, позитивний рефреймінг, прийняття, гумор, звернення до релігії, використання емоційної підтримки, використання інструментальної підтримки, самовідволікання, заперечення, вираження емоцій, вживання психоактивних речовин, поведінкове розмежування та самозвинувачення. Ці підшкали можна класифікувати за трьома вимірами вищого порядку: подолання, орієнтоване на проблему; подолання, орієнтоване на емоції; уникання подолання.

Детальний опис шкал методики:

- Активне подолання: пп. 2 і 7 (копінг, фокусований на проблемі) – включає активні дії для вирішення проблеми, пряме втручання та усунення

перешкод. Характеризується проактивністю, концентрацією на вирішенні завдання.

- Використання інформаційної підтримки: пп. 10 і 23 (Копінг, фокусований на проблемі) – звернення до оточення за інформацією чи порадою, пошук знань і вказівок для вирішення проблеми. Цей стиль спрямований на аналіз і застосування отриманих ресурсів.

- Позитивний рефреймінг: пп. 12 і 17 (копінг, фокусований на проблемі) – переосмислення проблемної ситуації, зосередження на її позитивних аспектах або можливостях. Ця стратегія допомагає зменшити стрес через зміну сприйняття.

- Планування: пп. 14 і 25 (копінг, фокусований на проблемі) – розробка чітких кроків для вирішення проблеми, структурований підхід, постановка цілей і визначення способів їх досягнення.

- Емоційна підтримка: пп. 5 і 15 (копінг, фокусований на емоціях) – звернення до оточення для отримання співчуття, розради чи розуміння. Фокус на полегшенні емоційного стану через підтримку оточуючих.

- Вираження емоцій: пп. 9 і 21 (копінг, фокусований на емоціях) – активне проговорення чи прояв своїх почуттів. Дає можливість вивільнити напругу та уникнути емоційного перевантаження.

- Гумор: пп. 18 і 28 (копінг, фокусований на емоціях) – використання жартів, іронії чи сміху як способу зменшити напругу або змінити ставлення до ситуації.

- Прийняття: пп. 20 і 24 (копінг, фокусований на емоціях) – усвідомлення та згода з неминучістю ситуації. Цей підхід допомагає знайти спокій у прийнятті реальності.

- Релігія: пп. 22 і 27 (копінг, фокусований на емоціях) – використання духовних практик чи релігійних переконань для подолання труднощів, пошук сенсу у вищих силах.

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

схильність звинувачувати себе за ситуацію, аналізувати свої помилки або переживати почуття провини.

- Самовідволікання: пп. 1 і 19 (уникаючий копінг) – уникнення думок про проблему через переключення уваги на інші заняття, наприклад, хобі, роботу чи розваги.

- Відмова: пп. 3 і 8 (уникаючий копінг) – ігнорування чи заперечення існування проблеми, уникнення будь-яких спроб її вирішити.

- Вживання психоактивних речовин: пп. 4 і 11 (уникаючий копінг) – використання алкоголю, наркотиків чи інших речовин для тимчасового полегшення або уникнення стресу.

- Поведінкове розмежування: пп. 6 і 16 (уникаючий копінг) – уникання або втеча від джерела проблеми, наприклад, через соціальну ізоляцію чи відмову від відповідальності.

Копінг, фокусований на проблемі (пункти 2, 7, 10, 12, 14, 17, 23, 25). Характеризується активним подоланням, використанням інформаційної підтримки, плануванням та позитивним рефреймінгом. Високий бал свідчить про копінг-стратегії, які спрямовані на зміну стресової ситуації. Високі бали свідчать про психологічну силу, стійкість, практичний підхід до вирішення проблем і передбачають позитивні результати.

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

Уникаючий копінг (пункти 1, 3, 4, 6, 8, 11, 16, 19). Характеризується такими аспектами, як самовідволікання, заперечення, вживання

психоактивних речовин і уникнення. Високий бал вказує на фізичні чи когнітивні зусилля, спрямовані на відсторонення від стресора. Низькі оцінки зазвичай свідчать про адаптивне подолання.

Візуалізація даної моделі представлена на рис. 2.3.



Рис. 2.3. Трикатегорійна модель Brief COPE, розроблена Купером та ін.

В. Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона CD-RISK-25, 2003 (адаптація Н. Школіна, І. Шаповал, І. Орлова, І. Кедик, М. Станіславчук) [16].

Дана методика була застосована з метою оцінки загального рівня резильєнтності досліджуваних, що є ключовою характеристикою адаптивності та психологічної стійкості особистості. Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона CD-RISK-25 у версії, адаптованій українськими дослідниками Н. Школіною, І. Шаповал, І. Орловою, І. Кедик і М. Станіславчук, є ефективним інструментом для оцінки рівня стійкості до стресу та здатності до відновлення після труднощів. Переваги цієї методики включають високу надійність і валідність, що підтверджено адаптацією під українську вибірку, а також точність у визначенні індивідуальних показників

резильєнтності в українському культурному контексті. CD-RISK-25 охоплює широке коло факторів, що впливають на життєстійкість, включаючи впевненість у собі, здатність до адаптації, управління стресом та соціальну підтримку, що дозволяє глибоко розуміти рівень адаптаційних можливостей особистості [35].

Опитувальник є достатньо коротким, що робить його економічним у використанні та зручним для респондентів, знижуючи ризик втоми та сприяючи отриманню надійних відповідей. Широкий діапазон питань шкали CD-RISK-25 дозволяє застосовувати її в різних галузях — від клінічної психології та психотерапії до спортивної психології та корпоративного навчання. Інтерпретація результатів шкали сприяє розробці індивідуальних стратегій підвищення резильєнтності, що робить цей інструмент цінним для практичного застосування.

В основі шкали лежать теоретичні моделі життєстійкості, що об'єднують як особистісні ресурси, так і соціальні чинники, які підтримують адаптивну поведінку індивіда. Зокрема, ці моделі виділяють такі якості, як особиста відповідальність, прагнення досягати цілей, здатність до управління ситуаціями (контроль), а також особливості, що захищають від негативного впливу стресових факторів, таких як адаптивність до змін, особиста ефективність, почуття гумору та підтримка з боку оточуючих. Під час створення шкали розглядались різні моделі життєстійкості, щоб охопити якомога ширше коло концепцій резильєнтності та її вплив на поведінку людини у стресових умовах.

Резильєнтність у цій шкалі представлена як мультимірний конструкт, що відображає багатогранну природу цього феномену. Такий підхід дозволяє оцінити не лише здатність людини до самозбереження у несприятливих умовах, а й її прагнення до особистісного зростання, адаптивної саморегуляції та підтримки психічного здоров'я. Відповідно, цей опитувальник не лише вимірює загальний рівень життєстійкості, але й

підходить для детального аналізу резильєнтності як особистісної риси. Він призначений для використання як у загальному психотерапевтичному процесі, так і для досліджень особистісної стійкості в різних наукових та практичних контекстах.

Опитувальник містить 10 запитань, які оцінюються за 5-бальною шкалою. Кожне запитання шкали дає можливість респонденту оцінити свої навички та реакції у складних життєвих ситуаціях за допомогою наступних варіантів відповідей: «зовсім невірно» (0 балів), «дуже рідко вірно» (1 бал), «іноді вірно» (2 бали), «майже завжди вірно» (4 бали). Таким чином, загальний бал резильєнтності може коливатися в межах від 0 до 40. Вищі бали вказують на вищий рівень резильєнтності, що свідчить про здатність до адаптації та успішного подолання життєвих труднощів.

Результати поділяються на три основні рівні резильєнтності:

- **Низький рівень** (0 – 12 балів). Такий показник свідчить про низьку здатність до адаптації та обмежену стресостійкість. Людина, що має низький бал, може відчувати труднощі у подоланні перешкод і негативного життєвого досвіду, потребує додаткової підтримки та розвитку навичок копінгу.

- **Середній рівень** (13 – 25 балів). Середній показник резильєнтності характеризує людей, здатних до часткової адаптації в складних ситуаціях. Ці люди володіють певними навичками для подолання стресу, але можуть потребувати додаткових ресурсів для покращення своїх навичок управління стресом.

- **Високий рівень** (26 – 40 балів). Високий бал свідчить про високий рівень життєстійкості, що дозволяє людині ефективно адаптуватися до змін і перешкод. Така людина, як правило, швидко відновлюється після стресових подій, демонструє високий рівень саморегуляції та вміє використовувати свої внутрішні та зовнішні ресурси для подолання проблем.

Шкала резильєнтності є ефективним інструментом для визначення життєстійкості індивіда. Вона дозволяє виявити внутрішні ресурси людини,

ступінь її адаптивності та особливості емоційної стійкості, що робить її надзвичайно корисною як у наукових дослідженнях, так і у психотерапевтичній практиці.

Дана методика була задіяна у дослідженні рівня резильєнтності психологів в умовах війни, отримавши наступні результати: статистичний аналіз показав, що психологи, які проходили психотерапію, мають тенденцію до вищих показників резильєнтності у декількох категоріях порівняно з психологами, які психотерапію не проходили, на відміну від цього, серед представників інших професій значущі статистичні різниці у відповідях були менш виражені; встановлено наявність статистично значущого взаємозв'язку між резильєнтністю, суб'єктивним благополуччям та позитивним психічним здоров'ям психологів [7].

2.3. Формування, опис та особливості вибірки

Дані були зібрані у 140 респондентів. Опитування було оголошено на сторінках Instagram і Facebook як дослідження «реакції на тривожні події в рамках науково-дослідницької роботи». Участь була добровільною та анонімною. Опитування проводилося в період з 1 липня по 30 серпня 2024 року. Досліджувані мали змогу заповнити три опитувальники у Google Forms, а також анкету для збору загальних відомостей перед початком відповідей на питання опитувальників. Шість анкет було виключено з подальшого аналізу, оскільки вони були або неповними, або заповнені ненадійно (давали однакові відповіді на всі пункти), в результаті чого остаточний розмір вибірки склав 134 особи.

Анкета перед безпосередньо опитувальниками містила загальні відомості про життя і досвід досліджуваних (додаток Б). Через те, що кожне з досліджуваних понять: тип прив'язаності, копінг і резильєнтність, є змінними структурами, які знаходяться під впливом багатьох факторів протягом усього

життя, до анкети були сформовані і додані питання, які б глибше розкривали сутність і причинно-наслідкові зв'язки отриманих результатів.

Прикладом таких питань будуть: «вказіть рівень вашої освіти?»; «від початку повномасштабного вторгнення ви переважно перебуваєте..»; «ви зростали маючи двох значимих дорослих обох статей (наприклад, батьків чи опікунів)?»; «чи отримували ви послуги особистої психотерапії?»; «чи була в вашому житті несподівана подія, яку ви вважаєте випробуванням, що вплинуло та кардинально змінило ваше світосприйняття?». Дані, отримані по респондентам зведено у табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Соціо-демографічні показники досліджуваних

Показник	Категорії	Кількість
Вік	18-28 років	74 (55,22%)
	29-39 років	60 (44,77%)
Стать	Жінка	84 (62,68%)
	Чоловік	50 (37,31%)
Освіта	Загальна середня освіта	11 (8,21%)
	Професійно-технічна освіта	7 (5,22%)
	В навчанні (або завершив) бакалаврат	42 (31,34%)
	В навчанні (або завершив) магістратуру	70 (52,24%)

	Мають науковий ступінь	4 (2,99%)
Місцезнаходження від початку повномасштабного вторгнення	В Україні, не змінюючи постійне місце проживання	81 (60,45%)
	В Україні, як внутрішньо переміщена особа	16 (11,94%)
	Закордоном	32 (23,88%)
	Важко відповісти	5 (3,73%)
Чи були присутні в житті значимі дорослі	Так, значимі дорослі обох статей	94 (70,15%)
	Так, значимі дорослі однієї статей	10 (7,46%)
	Один значимий дорослий	29 (21,64%)
	Не було значимих дорослих	1 (0,75%)
Особиста психотерапія	До 6 місяців	44 (32,84%)
	До року	12 (8,96%)
	Протягом 1-3 років	15 (11,19%)
	Більше 4 років	9 (6,72%)
	Не було	54 (40,30%)
Суб'єктивне	Було	97 (72,39%)

визначення наявності значимої події, змінившої світосприйняття	Не було	11 (8,21%)
	Важко відповісти	26 (19,40%)

Тож, вибірка включає респондентів різного віку, статі, освітнього рівня, місця проживання, а також різного життєвого та терапевтичного досвіду, що дозволяє глибше зрозуміти чинники, які можуть впливати на розвиток стійкості до стресу та обрані способи подолання труднощів. На рис. 2.4 представлено віковий розподіл.

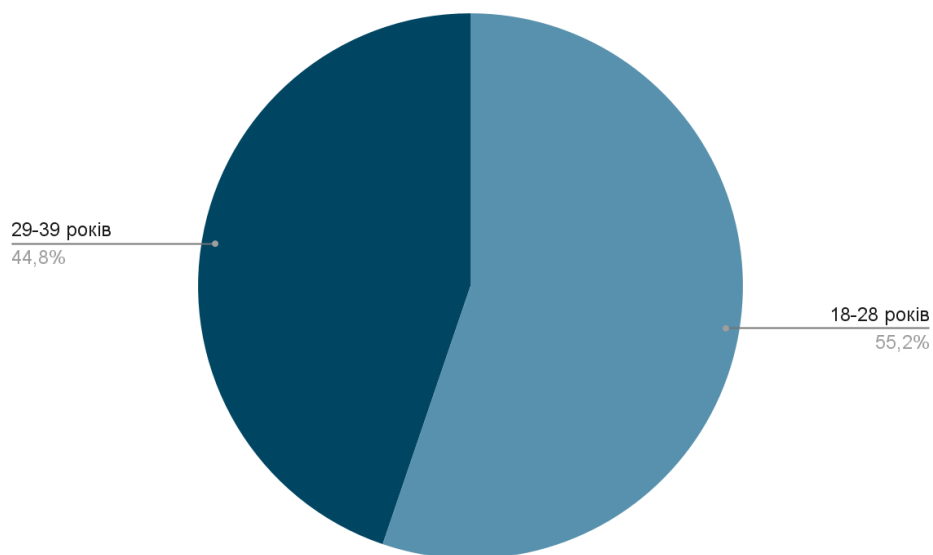


Рис. 2.4. Вік учасників дослідження

Вибірка склала 134 учасника — це переважно молоді люди: 55,22% перебувають у віці від 18 до 28 років, а 44,77% — у віці від 29 до 39 років. Молодші респонденти, гіпотетично, можуть демонструвати менше життєвого досвіду, що може впливати на вибір копінг-стратегій: вони можуть бути менш сталими, експериментальними або емоційно забарвленими. Натомість респонденти старшого віку, ймовірно, вже мають більш розвинені, стійкіші

методи подолання стресу, що може бути пов'язано з досвідом вирішення життєвих труднощів і вищою резильєнтністю.

Далі розглянемо розподіл за статтю, дані про це представлені на рис. 2.5.

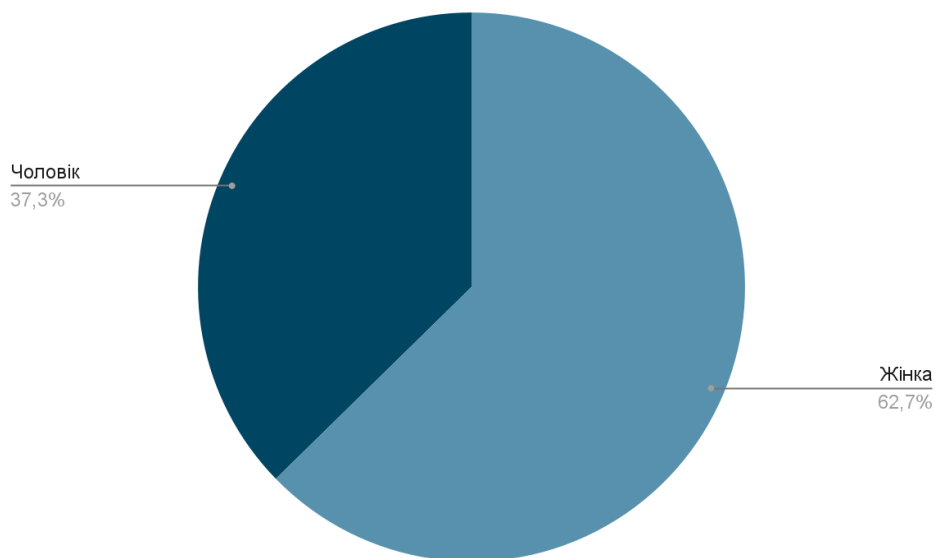


Рис. 2.5. Розподіл за статтю

У гендерному розрізі більшість вибірки складають жінки (62,68%), у той час як чоловіки становлять 37,31%. Гендерний фактор теж може впливати на вибір копінг-стратегій: певні дослідження вказують на те, що жінки частіше обирають емоційні стратегії, фокусуючись на взаємній підтримці, тоді як чоловіки частіше звертаються до активних або поведінкових методів подолання, таких як пошук рішень чи уникнення. Це може також впливати на рівень резильєнтності, оскільки різні стратегії можуть по-різному підсилювати здатність адаптуватися до складних ситуацій.

На рис. 2.6 представлено освітні рівні підготовки респондентів дослідження.

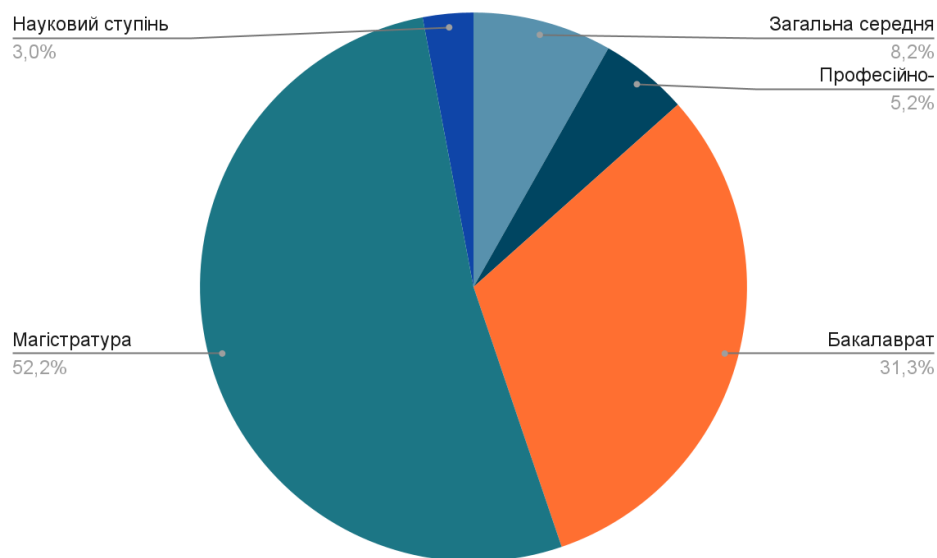


Рис. 2.6. Рівень освіти респондентів

За рівнем освіти респонденти розділились наступним чином: більшість із них здобувають або вже мають вищу освіту, зокрема бакалаврську (31,34%) чи магістерську (52,24%) ступінь. Вищий рівень освіти може асоціюватися з когнітивними стратегіями подолання стресу, оскільки освічені люди частіше використовують аналітичний підхід та володіють ширшим набором інструментів для вирішення проблем. Це може впливати і на резильєнтність, оскільки високий рівень освіти може давати доступ до додаткових ресурсів і знань, необхідних для подолання життєвих труднощів.

Контекст, в якому ми перебуваємо щодня має великий вплив. На рис. 2.7 продемонстровано інформацію про місцеперебування респондентів від початку повномасштабного вторгнення. Більшість респондентів залишились у межах України, не змінюючи постійного місця проживання (60,45%), тоді як 11,94% є внутрішньо переміщеними особами, а 23,88% — виїхали за кордон. Проживання на території, яка зазнала змін через військові дії, може суттєво впливати на рівень стресу, а отже, й на потребу в певних копінг-стратегіях. Люди, які виїхали за кордон, можуть стикатися з іншими викликами, пов'язаними з адаптацією до нових умов, що також формує їхні

стратегії подолання та резильєнтність [71].

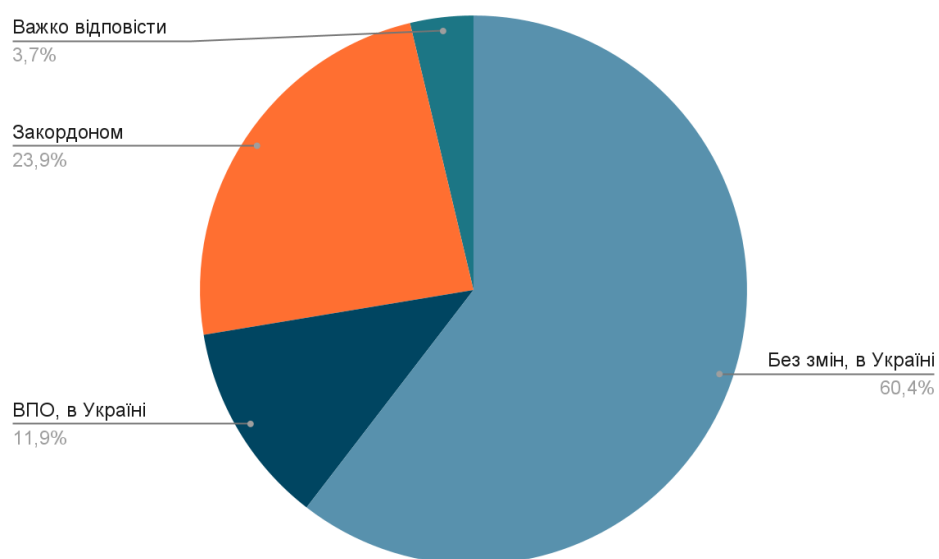


Рис. 2.7. Місцезнаходження респондентів від початку повномасштабного вторгнення

Рис. 2.8 демонструє відповідь на питання про наявність значимих дорослих у дитинстві.

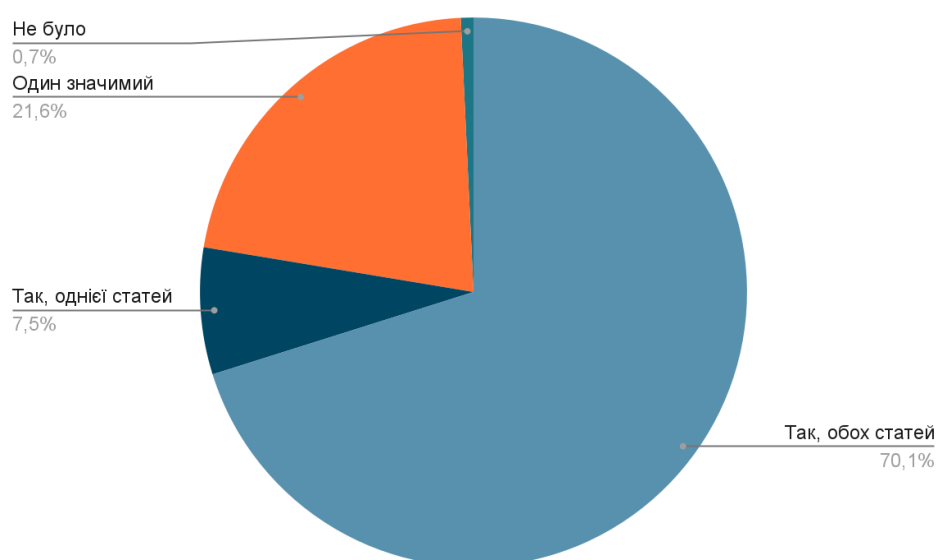


Рис. 2.8. Чи були присутні у респондента значимі дорослі

На рис. 2.9 узагальнено, яка ситуація респондентів щодо наявності особистої психотерапії в їх житті.

Досвід особистої психотерапії також варіюється: 32,84% мають до 6 місяців терапії, а 6,72% мають досвід, що перевищує 4 роки. Досвід психотерапії зазвичай сприяє розвитку навичок управління стресом та емоцій, що позитивно впливає на резильєнтність. Люди з тривалішим досвідом терапії можуть мати більш усвідомлені копінг-стратегії, що допомагає їм ефективніше долати життєві труднощі. Досвід особистої психотерапії до року мали 8,96%, проміжок від року до трьох був у 11,19% і зовсім не було досвіду наявної особистої психотерапії у 40,30% опитаних.

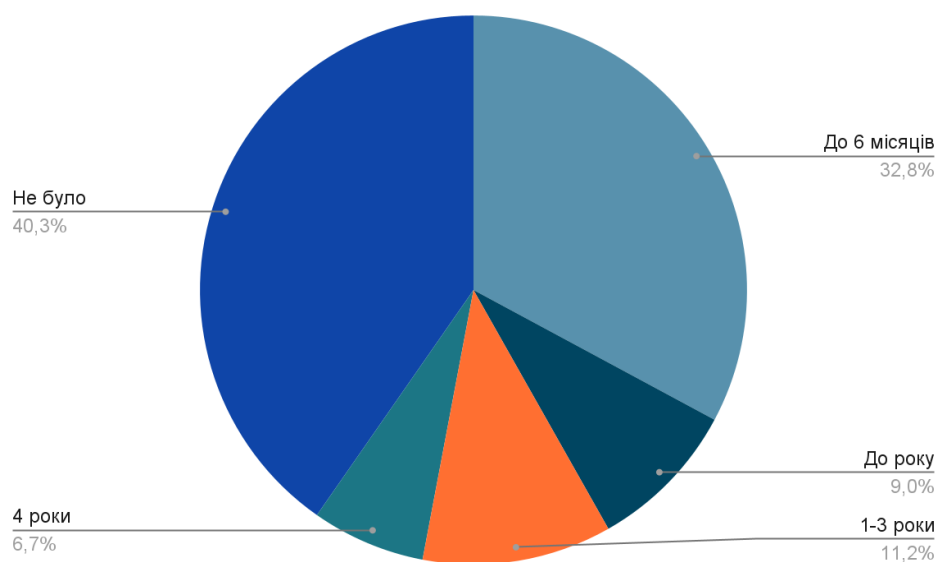


Рис. 2.9. Чи отримували респонденти досвід особистої психотерапії

Рис. 2.10 демонструє суб'єктивне визначення наявності значимої події, що вплинула на світосприйняття.

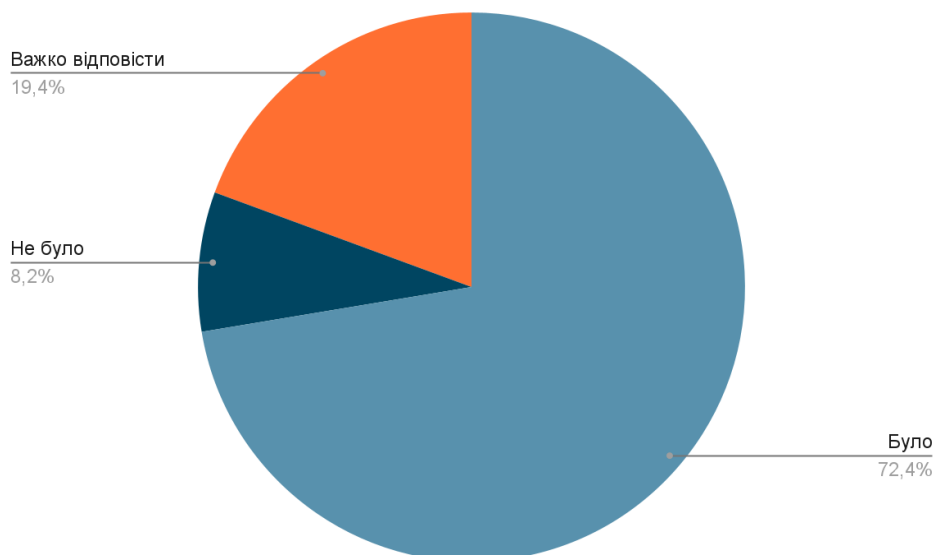


Рис. 2.10. Суб'єктивне визначення наявності значимої події, що вплинула на світосприйняття

Більшість респондентів (72,39%) вказують на наявність значимої події, що змінила їхнє світосприйняття. Такі події можуть виступати своєрідним «переломним моментом» у житті, який не лише змінює світогляд, але й часто формує нові стратегії подолання стресу та підсилює здатність до адаптації в умовах невизначеності.

Загалом, вибірка, що склалась є достатньо різноманітною за основними параметрами, що робить її максимально варіативною і дозволяє вивчити, як типи прив'язаності, досвід життєвих труднощів, доступ до соціальної підтримки та використання терапії можуть впливати на стратегії подолання стресу і рівень резильєнтності, формуючи ширше розуміння цих взаємозв'язків.

Висновки до розділу 2

У цьому розділі було розглянуто всі ключові аспекти проведеного дослідження. Зокрема описано методологічну основу, вибірку, теоретичну модель та обґрунтування використаних методів. Це дослідження

зосереджувалося на вивченні взаємозв'язків між типами прив'язаності, копінг-стратегіями та рівнем резильєнтності серед наявних респондентів. Теоретична модель, представлена у першому розділі, ілюструє ключові типи прив'язаності, що можуть впливати на стратегії подолання стресу, а також формують рівень стійкості до життєвих труднощів. Це дозволяє створити основу для подальших емпіричних та експериментальних досліджень у цій галузі, що і було втілено у вигляді схеми (рис. 2.2.), яка відтворює гіпотетичний взаємозв'язк досліджуємих феноменів.

У розділі детально наведена характеристика вибірки, яка включала широке розмаїття респондентів за віком, статтю, рівнем освіти, місцем проживання та життєвим досвідом. Вибірка включала представників від 18 до 39 років, що створює унікальний контекст, адже ця група перебуває на стадії активного соціального й особистісного розвитку, коли типи прив'язаності та стратегії подолання стресу відіграють важливу роль. Гендерні особливості, а також рівень освіти респондентів дозволяють виявити соціокультурні чинники, що впливають на стійкість та адаптивність, адже відмінності між чоловіками та жінками, а також між різними освітніми групами можуть виявити специфічні варіанти поведінкових стратегій у стресових ситуаціях.

Розглянуто вплив місця проживання респондентів, зокрема перебування всередині країни або за її межами, що також є вагомим фактором у формуванні рівня стійкості до стресу та виборі копінг-стратегій. Переселення або адаптація в нових умовах можуть впливати на розвиток резильєнтності та схильність до певних способів адаптації.

Було проведено детальний опис психометричного інструментарію. Описано і представлено розрахунки альфи Кронбаха та коефіцієнт Омеги Макдональда (табл. 2.1.).

Завдяки комплексному підходу до збору, аналізу даних та застосуванню сучасних статистичних методів, результати дослідження є достовірними та

методологічно обґрунтованими. Наведені дані дозволяють зробити вичерпні висновки про взаємозв'язки між типами прив'язаності, копінг-стратегіями та резильєнтністю у досліджуваній вибірці. Цей розділ закладає основу і обґрунтовує високу надійність отриманого результату і їх подальшу інтерпретацію, представлену у наступному розділі.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТИПІВ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

3.1. Характеристика типів прив'язаності, копінг-стратегій та резильєнтності користувачів соціальних мереж

В ході роботи було проведено дослідження, яке продемонструвало, як безпека прив'язаності корелює з більшою резильєнтністю та опорою на проблемно-орієнтовану стратегію подолання, і навпаки – небезпека в прив'язаності корелює з низьким рівнем резильєнтності та дезадаптивними копінг-стратегіями. Наскільки прив'язаність може впливати на життєстійкість, і чи можуть копінг-стратегії формувати життєстійкість. Нижче будуть викладені результати дослідження.

А. Результати діагностики типів прив'язаності за методикою «Досвід близьких стосунків»

Першою методикою, наданою респондентам, була перекладена версія «Досвід близьких стосунків» (Experiences in Close Relationships - Revised (ECR-R), Fraley, Waller, & Brennan) для визначення типу прив'язаності. Після обробки результатів було визначено показники двох шкал: вісь тривоги у стосунках та вісь уникнення у стосунках. Перетин цих даних на графіку визначає тип прив'язаності: надійний, тривожний, уникаючий та дезорганізований. Схематично графік представлено на рис. 3.1.

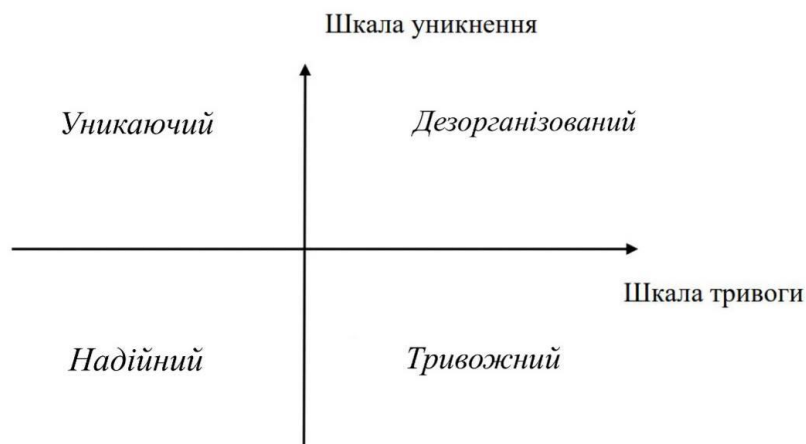


Рис. 3.1. Діагностика типу прив'язаності за методикою «Досвід близьких стосунків»

В результаті діагностування було отримано показники, які представлено в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Тип прив'язаності за методикою «Досвід близьких стосунків» Фрейлі, Уоллера та Бреннана, (n=134)

Тип прив'язаності	Частота	Відсоток
Надійний	93	69,4%
Тривожний	14	10,4%
Уникаючий	22	16,4%
Дезорганізований	5	3,7%

У дослідженні використовувалися дві основні осі для визначення типів прив'язаності: вісь тривоги у стосунках та вісь уникнення у стосунках. Ці осі відображають ступінь вимірюваного, за допомогою методики, занепокоєння людини щодо її способів поведінки і відношенню до близькості у стосунках.

Комбінація цих осей дозволила визначити чотири основні типи прив'язаності: надійний, тривожний, уникаючий та дезорганізований. Низька тривога і низьке уникнення означають надійний тип прив'язаності, висока тривога і низьке уникнення – тривожний тип, низька тривога і високе уникнення – уникаючий тип, а висока тривога і високе уникнення вказують на дезорганізований тип прив'язаності [74].

У дослідженні результати розподілилися наступним чином:

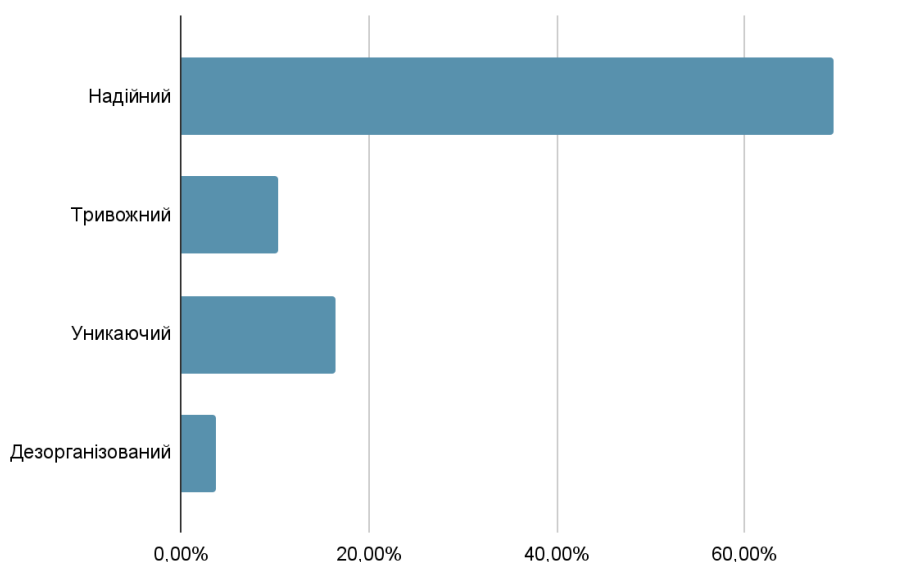
Надійний тип прив'язаності (69,4%) був найбільш поширеним серед респондентів. Люди з таким типом мають здоровий підхід до стосунків, легко довіряють іншим та відкриті до емоційної близькості. Вони почуваються комфортно як із самостійністю, так і з взаємозалежністю, що робить їх стосунки стабільними і задовільними. Їхнє уявлення про себе та інших є переважно позитивним, що допомагає їм легко підтримувати зв'язки та вирішувати конфлікти без надмірної тривожності або захисної поведінки.

Тривожний тип прив'язаності (10,4%) означає, що частина респондентів схильна до високої тривоги у стосунках. Люди з таким типом часто переживають за стабільність своїх відносин, потребують підвищеної уваги та постійного підтвердження від партнера. Їхні уявлення про себе можуть бути нестабільними, через що вони легко страху залишитись насамоті. У стосунках вони можуть проявляти залежність, потребу в постійному контролі та тривогу, що ускладнює взаємодію.

Уникаючий тип прив'язаності (16,4%) був представлений більшою часткою, ніж тривожний, і вказував на наявність людей, які віддають перевагу емоційній дистанції. Ці респонденти прагнуть самостійності і можуть уникати ситуацій, що вимагають близьких відносин. Вони мають тенденцію до створення бар'єрів у спілкуванні та вразливості, щоб уникнути можливих емоційних втрат чи болю. Їхні уявлення про інших можуть бути переважно негативними, тоді як про себе вони можуть думати як про сильних та незалежних.

Дезорганізований тип прив'язаності (3,7%) був найменш поширеним, що вказує на рідкісність цього типу. Люди з таким типом мають суперечливі моделі поведінки: вони одночасно прагнуть близькості та відштовхують її через високий рівень тривоги та уникнення. Це може свідчити про наявність невирішених емоційних травм чи пережитого стресу в минулому. Їхня поведінка часто є непередбачуваною та хаотичною, що заважає їм формувати стабільні та передбачувані стосунки.

Загальний розподіл результатів підкреслює перевагу надійного типу прив'язаності серед респондентів, що вказує на здатність більшості людей підтримувати здорові та гармонійні стосунки. Проте існування значної частки інших типів свідчить про те, що певна кількість людей може відчувати труднощі з формуванням стійких взаємозв'язків через внутрішні страхи та ускладнені емоційні реакції. Отримані показники представлені на рис. 3.2.



*Рис. 3.2. Тип прив'язаності за методикою «Досвід близьких стосунків»
Фрейлі, Уоллера та Бреннана*

Б. Результати діагностики методики Brief-COPE, адаптований Т. Яблонською, О. Верником, Г. Гайворонським.

Наступний опитувальник, який був наданий учаснику дослідження – це Brief-COPE, адаптований Яблонською Т., Верник О., Гайворонським Г., за для вимірювання стратегій подолання при стресових життєвих подіях. Обробивши отримані результати, спочатку було отримано дані за наступними шкалами методики: активне подолання, використання інформаційної підтримки, позитивний рефреймінг, планування, емоційна підтримка, вираження емоцій, гумор, прийняття, релігія, самозвинувачення, самовідволікання, відмова, вживання психоактивних речовин, поведінкове розмежування. Після групування шкал, було отримано результати показників безпосередньо копінг-стратегій. Принцип групування представлено в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Принцип групування субшкал у шкали опитувальника Brief-COPE, адаптований Т. Яблонською, О. Верником, Г. Гайворонським

Субшкала	Шкала
Активне подолання	Копінг, фокусований на проблемі
Використання інформаційної підтримки	
Позитивний рефреймінг	
Планування	
Емоційна підтримка	Копінг, фокусований на емоціях
Вираження емоцій	
Гумор	

Прийняття	Уникаючий копінг
Релігія	
Самозвинувачення	
Самовідволікання	
Відмова	
Вживання психоактивних речовин	
Поведінкове розмежування	

Після групування, було отримано результат по кожному респонденту, який наочно представлено у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Результати методики Brief-COPE, адаптований Т. Яблонською, О. Верником, Г. Гайворонським, (n=134)

Шкала		Частота	Відсоток
Копінг, фокусований на проблемі	Дуже низький	3	2,2%
	Низький	27	20,1%
	Середній	82	61,2%
	Високий	22	16,4%
Копінг, фокусований	Дуже низький	2	1,5%
	Низький	58	43,3%

на емоціях	Середній	69	51,5%
	Високий	5	3,7%
Унікаючий копінг	Дуже низький	14	10,4%
	Низький	82	61,2%
	Середній	36	26,9%
	Високий	2	1,5%

Отримані результати демонструють, як люди справляються зі стресовими ситуаціями, обираючи різні стратегії адаптації. З таблиці видно, що копінг, фокусований на проблемі переважає як основна стратегія для більшості людей. 61,2% учасників виявили середній ступінь вираженості за даною шкалою, що вказує на збалансоване використання підходу до вирішення проблем. Лише 16,4% демонструють високий рівень цієї стратегії, що може свідчити про схильність таких людей діяти проактивно і рішуче. Водночас 2,2% учасників мають дуже низький рівень цієї стратегії, що може вказувати на труднощі з пошуком рішень або недостатню впевненість у своїх можливостях.

Що стосується копінгу, фокусованого на емоціях, лише 3,7% демонструють високий ступінь, вказуючи на те, що для більшості людей цей тип не є пріоритетним. Більшість учасників, а саме 51,5%, мають середній рівень, що може говорити про використання емоційних стратегій для збереження психологічного комфорту, але не як основного механізму. Цікаво, що 43,3% показали низький рівень, що свідчить про обмежене застосування емоційних реакцій як методу боротьби зі стресом. Це може бути пов'язано із тим, що в умовах життя у постійному дистресі, який притаманний досить великій кількості населення зараз, виникла певна

тенденцію до притуплення емоцій, внаслідок захисту від переживання інтенсивних негативних почуттів [1].

Уникаючий копінг проявляється здебільшого на низькому рівні – 61,2% учасників використовують цю стратегію незначно, що свідчить про прагнення людей не втікати від проблем, а хоча б частково їх вирішувати чи емоційно опрацьовувати. Лише 1,5% обрали високий рівень, що вказує на рідкісні випадки значного ухилення від проблем як реакції на стрес. Ці дані дозволяють припустити, що уникання стресорів частіше сприймається як недієва стратегія або така, що знижує шанси на довгострокове вирішення проблем.

В цілому, результати по даному опитувальнику свідчать про те, що для більшості людей найбільш прийнятними є стратегії копінгу, орієнтовані на активне вирішення проблем та помірне емоційне опрацювання. Уникаючий підхід залишається менш популярним, можливо, через його короткостроковий ефект і ризик накопичення нерозв'язаних проблем, також це може свідчити про високий рівень усвідомленості досліджуваних. Важливо відзначити, що різні підходи до копінгу можуть бути обумовлені не тільки індивідуальними особливостями, але й культурними та соціальними чинниками, що формують моделі поведінки у стресових ситуаціях.

Допускається, що воля є внутрішньою основою, що підтримує активність у проблемно-орієнтованій копінг-поведінці. Родіна Н. В., описуючи ієрархічну модель структури копінг-поведінки зазначає, що важливими рисами людської волі є рішучість, витримка та наполегливість. Вони проявляються в здатності своєчасно й обдуманно ухвалювати рішення, особливо в складних ситуаціях, у вмінні стримувати негативні імпульси та дії, а також у здатності долати труднощі на шляху до досягнення мети. Ці якості дозволяють людині успішно завершувати розпочаті справи, долаючи всі перешкоди, що виникають на її шляху [72].

Розподілення за метрикою шкали «Копінг, фокусований на проблемі»

зображено на малюнку 3.3.

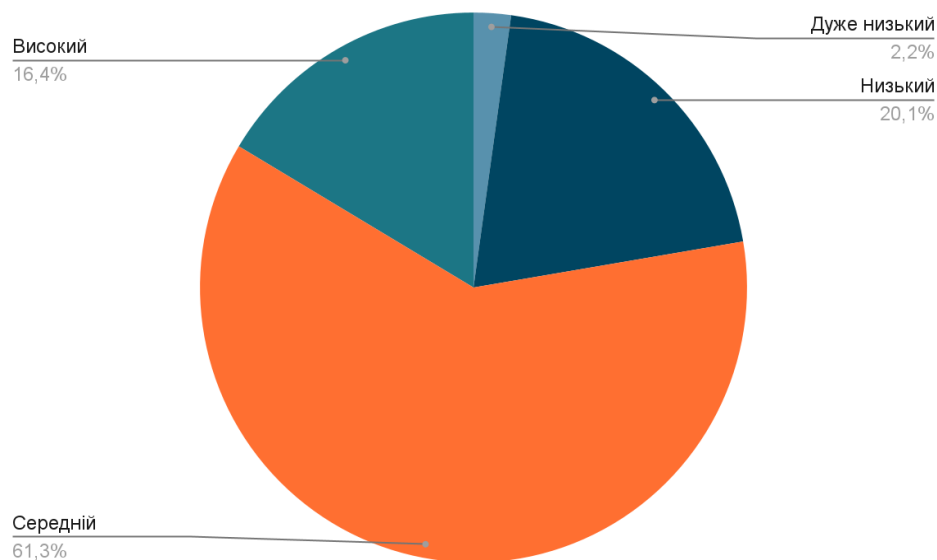


Рис. 3.3. Результати за шкалою «Копінг, фокусований на проблемі»

Розподілення за метрикою шкали «Копінг, фокусований на емоціях» зображено на малюнку 3.4.

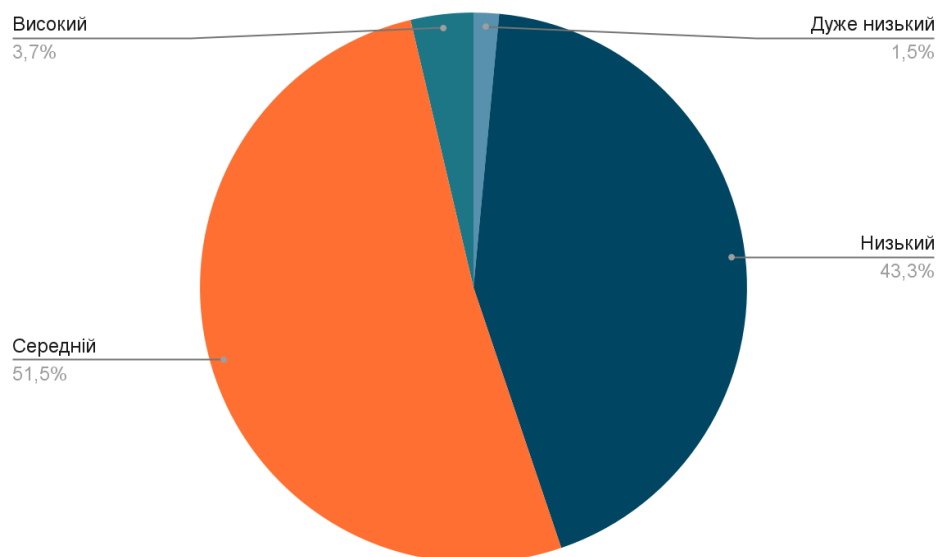


Рис. 3.4. Результати за шкалою «Копінг, фокусований на емоціях»

Розподілення за метрикою шкали «Уникаючий копінг» зображено на малюнку 3.5.

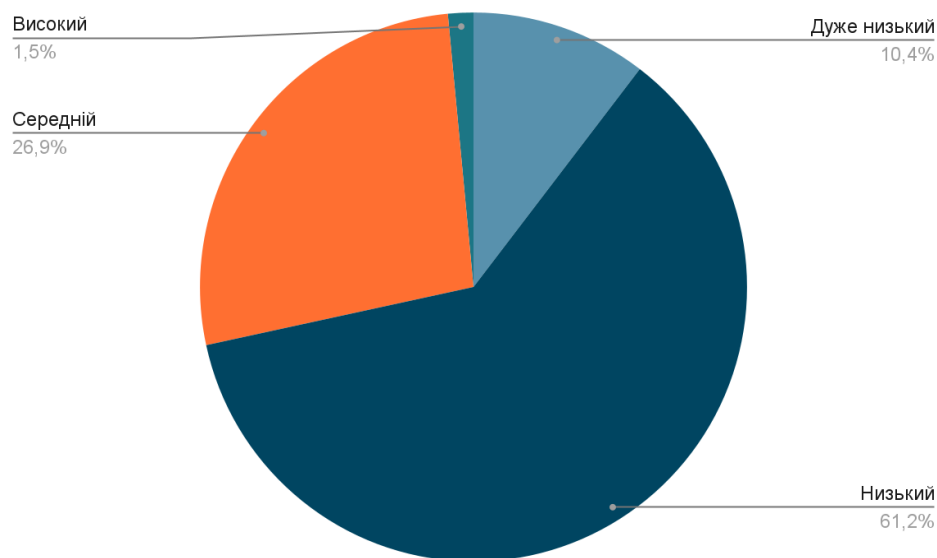


Рис. 3.5. Результати за шкалою «Унікаючий копінг»

В. Показники резильєнтності за методикою Коннора-Девідсона (CD-RISK-25, 2003).

На подальшому етапі дослідження респонденти пройшли опитувальник Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISK-25, 2003), адаптований українськими науковцями — Н. Школіною, І. Шаповаловою, І. Орловою, І. Кедик та М. Станіславчук. Цей інструмент призначений для оцінювання загального рівня резильєнтності досліджуваних, що є фундаментальною характеристикою їх адаптивності та психологічної стійкості. Резильєнтність, як здатність індивіда ефективно долати труднощі та відновлюватись після стресових ситуацій, відіграє ключову роль у збереженні ментального здоров'я та функціональності.

Результати шкали класифікуються за трьома рівнями: низький, середній та високий. Значення до 12 балів вказують на низький рівень резильєнтності, що свідчить про обмежену здатність особистості протистояти стресам. Показники від 13 до 25 балів характеризують середній рівень резильєнтності, який відображає певний баланс між стійкістю та вразливістю. Значення у межах 26-40 балів свідчать про високий рівень резильєнтності, що є ознакою

розвиненої здатності до адаптації та ефективного подолання життєвих викликів. Результати представлено у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Результати методики Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISK-25, 2003), (n=134)

Показник резильєнтності	Частота	Відсоток
Низький	4	3%
Середній	39	29,1%
Високий	91	67,9%

Результати дослідження показника резильєнтності свідчать про значну адаптивність та психологічну стійкість більшості респондентів. 67,9% учасників демонструють високий рівень резильєнтності, що вказує на розвинені навички ефективного подолання стресу та здатність до швидкого відновлення після труднощів. Такі люди володіють сильними внутрішніми ресурсами, такими як самоконтроль, оптимізм та стійкість до невдач, що сприяє їхній впевненості у здатності впоратися з життєвими викликами та адаптуватись до змін. Високий рівень резильєнтності зазвичай пов'язаний з гнучкістю у поведінці, продуктивністю в умовах стресу та здоровою самооцінкою, що позитивно впливає як на особисте благополуччя, так і на соціальну адаптацію [68].

Водночас 29,1% респондентів мають середній рівень резильєнтності, що свідчить про достатню, але не повною мірою стійку здатність до адаптації. Для таких учасників можливі коливання у сприйнятті стресових подій: у сприятливих умовах вони можуть проявляти стійкість, але в умовах тривалого чи надмірного стресу можуть мати складнощі з підтриманням внутрішнього балансу. Ця група має потенціал до розвитку резильєнтності,

зокрема через навички емоційного управління та розширення особистих ресурсів.

Лише 3% мають низький рівень резильєнтності, що може вказувати на вразливість до стресових ситуацій та обмеженість психологічних ресурсів для ефективної адаптації. Для цих людей ризик відчуття безпорадності або навіть виснаження в умовах сильного чи тривалого тиску є вищим.

Результати представлено на рис. 3.6.

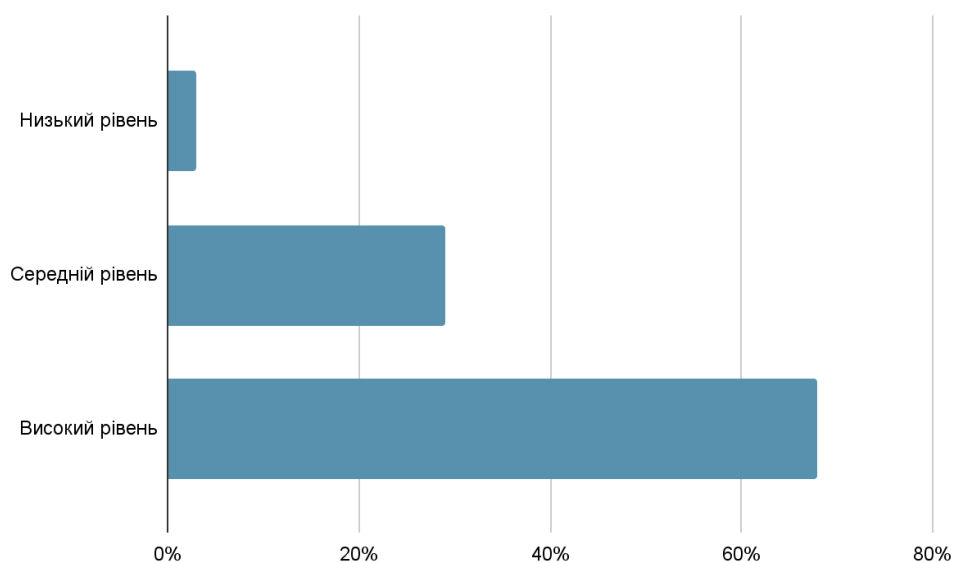


Рис. 3.6. Показники резильєнтності за методикою Коннора-Девідсона (CD-RISK-25, 2003)

Таблиця 3.5 демонструє середнє значення, медіану, стандартне відхилення, мінімальні та максимальні значення по всіх основних змінних дослідження.

Таблиця 3.5

Зведені результати задіяних методик дослідження, (n=134)

	Шкала тривоги	Шкала уникнення	Копінг, орієнтований на проблему	Копінг, орієнтований на емоції	Унікаючий копінг	Резильєнс (0-40)
Mean	2.93	2.92	2.92	2.57	2.19	27.8
Median	2.83	2.72	3.00	3.00	2.00	29.0
Standard deviation	1.09	1.09	0.672	0.593	0.631	7.39
Minimum	1.00	1.06	1	1	1	3
Maximum	6.50	6.67	4	4	4	39

N – кількість респондентів;
 Mean – середнє значення;
 Median – медіана;
 Standard deviation – стандартне відхилення;
 Minimum – мінімальні значення;
 Maximum – максимальні значення.

3.2. Аналіз зв'язку між типами прив'язаності, копінг-поведінкою і резильєнтністю

Окремо розглянемо гістограми розподілу ключових показників аналізу:

шкали тривоги, уникнення та резильєнтності. Перші два графіки демонструють розподіл шкал тривоги і уникнення в прив'язаності, рисунки 3.7 і 3.8 відповідно. Після них представлено гістограму резильєнтності на малюнку 3.9.

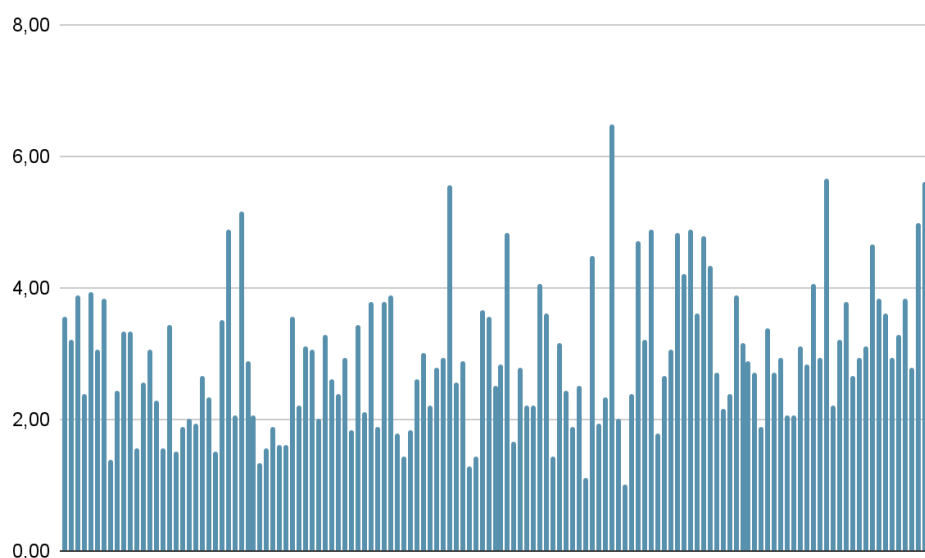


Рис. 3.7. Гістограма розподілу шкали тривоги в прив'язаності (1-6)

На рисунку 3.7 вибірка демонструє середній рівень тривоги в прив'язаності, що підтверджується значенням середнього 2.93. Більшість учасників мають показники поблизу цього рівня, а інтерквартильний розмах (1.49) свідчить про помірну варіативність. Високе стандартне відхилення (1.09) свідчить про те, що є значна кількість респондентів із як низькими, так і високими показниками тривоги, хоча основна маса значень наближається до середнього. Вибірка включає учасників з різними рівнями тривоги в прив'язаності, відносно збалансовано представлені як низькі, так і високі показники, що свідчить про змішану групу осіб із різним емоційним фоном у контексті прив'язаності.

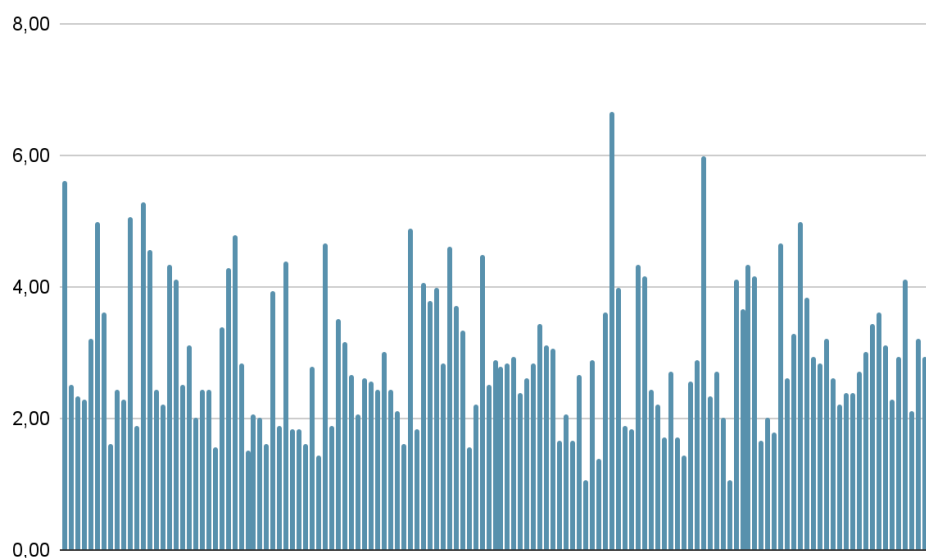


Рис. 3.8. Гістограма розподілу шкали тривоги в прив'язаності (1-6)

На рис 3.8 вибірка, так само, як і з попередньою шкалою, показує середній рівень уникнення в прив'язаності, із середнім значенням 2.92 та помірною варіативністю результатів (інтерквартильний розмах 1.54). Медіана 2.72 і мода 2.44 вказують на те, що значна частина учасників має середні показники уникнення, але також є респонденти як з нижчими, так і значно вищими показниками (до 6 балів). Вибірка відображає різноманітність, що є характерним для груп із різними особливостями та досвідом у відносинах.

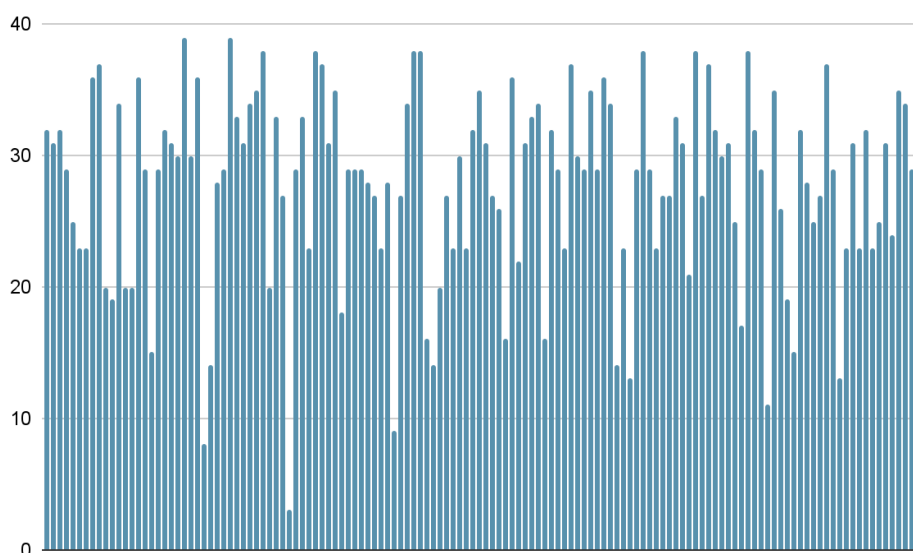


Рис. 3.9. Гістограма розподілу резильєнтність (0-40)

На рис. 3.9 можна побачити, що існуюча вибірка демонструє загалом високий рівень резильєнтності, із середнім значенням 27.77 та медіаною 29. Найпоширеніше значення (мода) також становить 29, що вказує на концентрацію учасників із показниками поблизу цього рівня. Високе стандартне відхилення (7.39) свідчить про значну варіативність результатів, а інтерквартильний розмах 10 показує, що рівень резильєнтності у середніх 50% учасників також варіюється. Загалом, вибірка охоплює різні рівні резильєнтності, від низького до високого, що може свідчити про різноманітність особистісних характеристик і здатності адаптуватися до стресових ситуацій у цієї групи.

Надалі для проведення кореляційного аналізу було обрано непараметричний коефіцієнт кореляції Спірмена, оскільки досліджувані змінні не відповідають критерію нормальності розподілу, на це вказує проведений тест Шапіро-Вілка, який показав, що розподіл жодної з досліджуваних змінних не наближається до нормального, що робить застосування параметричних методів некоректним. Дані представлені у таблиці 3.6.

Оскільки коефіцієнт Спірмена є більш стійким до відхилень від нормальності та менш чутливим до викидів, було прийнято рішення застосовувати саме його у подальшому дослідженні.

Таблиця 3.6

**Результати тесту Шапіро-Вілка на нормальність розподілу змінних,
(n=134)**

	Шкала тривоги	Шкала уникнення	Копінг, орієнтований на проблему	Копінг, орієнтований на емоції	Уникаючий копінг	Резильєнс (0-40)
Shapiro-Wilk W	0.962	0.949	0.803	0.761	0.788	0.946
Shapiro-Wilk p	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001

Кореляційний аналіз, проведений за допомогою коефіцієнта кореляції Спірмена, дозволив виявити кілька значущих зв'язків між досліджуваними змінними. Нижче представлено детальний опис цих зв'язків, згрупованих за основними змінними інтересу: резильєнтність, тривога в прив'язаності, уникнення в прив'язаності, а також копінг-стратегії.

Аналіз продемонстрував наявність значущих кореляцій між рівнем резильєнтності та низкою особистісних характеристик, пов'язаних з прив'язаністю та використанням копінг-стратегій. Було виявлено слабкий, але статистично значущий негативний зв'язок між резильєнтністю та тривожністю у прив'язаності ($r = -0.274$, $p = 0.001$), що вказує на те, що підвищення тривоги в прив'язаності корелює зі зниженням здатності до психологічної стійкості та адаптації. Аналогічно, ще дещо сильніша негативна кореляція була виявлена між резильєнтністю та шкалою уникнення

у прив'язаності ($r = -0.324$, $p < 0.001$). Ці результати свідчать про те, що форми дезадаптивної прив'язаності — тривожна, уникаюча і дезорганізована — можуть розглядатися як фактори ризику зниження рівня резильєнтності. Таким чином, отримані дані підтверджують теоретичні обґрунтування першого Розділу і підтримують висунуту гіпотезу щодо зв'язку ненадійного типу прив'язаності та психологічної стійкості.

Також, результати показали наявність позитивної кореляції між рівнем резильєнтності та застосуванням як проблемно-орієнтованих, так і емоційно-орієнтованих копінг-стратегій ($r = 0.208$, $p = 0.016$ для обох стратегій). Ці кореляційні зв'язки вказують на те, що схильність до фокусування як на конструктивному розв'язанні проблемних ситуацій, так і на емоційній саморегуляції є потенційно пов'язаною із підвищеною здатністю до психологічної стійкості та адаптації. Іншими словами, індивіди, які частіше звертаються до проблемно-орієнтованих копінг-стратегій, проявляють тенденцію до більш активного, цілеспрямованого підходу до подолання труднощів, що, в свою чергу, може сприяти збереженню та підвищенню їхньої резильєнтності.

Емоційно-орієнтовані стратегії, спрямовані на саморегулювання і внутрішнє відновлення емоційної рівноваги, також можуть сприяти зміцненню стійкості, оскільки підтримують адаптивну реакцію на стресові фактори. Отримані результати підкреслюють, що обидва підходи до подолання стресу, незважаючи на різну їх різну направленість, сприяють резильєнтності. Ці результати підтверджує і нещодавнє дослідження В. Мушкевич і Л. Пасічник щодо психологічних особливостей копінг-поведінки військовослужбовців та цивільного населення в умовах бойових дій [32]. Результати емпіричного дослідження показали, що як військовослужбовці, так і цивільні особи схильні застосовувати переважно проблемно-орієнтований копінг та когнітивні і поведінкові відносно адаптивні копінг-

стратегії, які допомагають їм активно шукати рішення для подолання труднощів.

Хоча емоційні копінг-стратегії загалом проявляються рідше, високий рівень адаптивного емоційного копінгу серед обох груп свідчить про здатність зберігати позитивний погляд на життя та впевненість у можливості знайти вихід із будь-якої ситуації. Таким чином, проблемно-орієнтований і емоційно-орієнтований копінг підвищують рівень життєстійкості, забезпечуючи адаптивність, гнучкість у мисленні та стійкість перед труднощами.

Результати дослідження демонструють позитивний зв'язок між тривогою та уникненням у прив'язаності ($r = 0.370$, $p < 0.001$), що свідчить про те, що ці два виміри не є незалежними і часто взаємопов'язані. Люди з підвищеною тривогою в прив'язаності також можуть демонструвати уникнення близькості, і це відображає складну динаміку між їхніми емоційними потребами та поведінковими стратегіями у стосунках.

Додатково, аналіз виявив слабку позитивну кореляцію між тривогою в прив'язаності та копінг-стратегіями уникнення ($r = 0.197$, $p = 0.022$). Це означає, що особи з більш високим рівнем тривоги в прив'язаності частіше вдаються до уникнення як способу подолання стресу.

Одним з пояснень може бути те, що тривога в прив'язаності, яка часто включає страх втрати або відторгнення, стимулює потребу в контролі над стосунками. Аби уникнути емоційного болю, людина може дистанціюватися, обираючи уникнення як захисний механізм. Крім того, люди з тривожним стилем прив'язаності можуть мати негативні очікування від стосунків, що спонукає їх уникати емоційної залученості, щоб уникнути ймовірних розчарувань [24].

Інше пояснення полягає в протиріччі між прагненням до близькості та страхом інтимності. У цьому випадку уникнення виступає стратегією, що допомагає знизити рівень вразливості та страху перед негативною оцінкою з

боку партнера. Прагнучи близькості на емоційному рівні, на поведінковому вони обирають уникнення, щоб зменшити ризик негативних переживань. Нарешті, цей зв'язок може свідчити про змішані стилі прив'язаності, тобто, дезадаптивний, відчуття людиною внутрішнього конфлікту між потребою в близькості та страхом перед нею.

Беручи до уваги умови сьогодення, тобто постійний вплив дистресу, можна також розглянути наступні пояснення отриманих результатів: соціальне дистанціювання та обмеження соціальних контактів можуть прослідковуватися при розладах адаптації (тривожність як предиктор розладу адаптації), хоча здебільшого асоціюються з конкретними подіями чи обставинами, що стали тригером, однак обмеження соціальних стосунків чи соціальна депривація на фоні надзвичайних обставин, що перевищують ресурсні можливості людини, можуть бути самостійним тригером, як це відбувається за умов природних катаклізмів, аварій техногенного характеру, пандемій чи умов воєнного стану, у якому українці перебувають останні десять років, і в активній його фазі, останні три роки.

Одним із механізмів вразливості може бути зростання почуття недостатньої власної компетентності перед життєвими викликами, що стає більш актуальним у нових невизначених умовах і ситуаціях, і впливає на маніфестацію психопатологічних симптомів [76].

Особи з історією тривожних розладів чи схильні до них виявлятимуть підвищений рівень тривоги щодо очікувань. У ситуаціях, коли внутрішні ресурси або зовнішня підтримка обмежені, це може призвести до зростання соціальної ізоляції, заперечення та інших варіантів поведінкового й когнітивного відсторонення [66].

Негативна кореляція між уникненням у прив'язаності та резильєнтністю ($r = -0.324, p < 0.001$) свідчить про те, що схильність до уникнення близькості у стосунках може знижувати здатність людини до стійкості та адаптації. Чим сильніше особа уникає підтримки та близькості, тим важче їй долати стрес і

зберігати емоційну стабільність. Це може бути пов'язано з тим, що уникаючі особистості рідко звертаються за підтримкою, навіть коли потребують її, позбавляючи себе важливих ресурсів для подолання труднощів. Окрім того, через схильність до ізоляції їм може бракувати навичок саморегуляції, що ще більше знижує їхню здатність ефективно реагувати на виклики [27].

Не виключено наявність можливості зниженої самооцінки та негативних очікувань від інших, що зменшує віру в можливість справитися з проблемами. Відсутність довірливих зв'язків — одного з ключових захисних факторів резильєнтності — погіршує стійкість перед стресом, а жорсткі поведінкові моделі уникнення обмежують гнучкість у поведінці, роблячи можуть викликати вразливість до змін [72]. У результаті, уникнення у прив'язаності не тільки віддаляє людину від підтримки, але й знижує її здатність адаптуватися, підкреслюючи, що відкритість до близькості та вразливості сприяє психологічній стійкості та ефективному подоланню труднощів.

3.3. Оцінка впливу різних типів прив'язаності на резильєнтність за допомогою регресійного аналізу

Було проведено регресійний аналіз для глибокого вивчення впливу тривожності та уникнення у прив'язаності на рівень резильєнтності та визначення різних типів прив'язаності серед досліджуваних. Цей аналіз дозволив виокремити чотири основні типи прив'язаності: надійний, тривожний, уникаючий та дезорганізований, із застосуванням надійного типу як вихідної точки. Надійний тип прив'язаності визначається низькими показниками як тривожності, так і уникнення, що створює умови для стабільного, безпечного функціонування особистості та сприяє підвищенню резильєнтності. Результати даних представлені у таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

Зведена таблиця значущих параметрів впливу на резильєнтність

Предиктор	Estimate(β)	SE	t	p
Intercept	23.655	5.320	4.446	< .001
Шкала тривоги	-0.289	0.540	-0.534	0.594
Шкала уникнення	-1.496	0.535	-2.797	0.006
Копінг, фокусований на проблемі	2.089	0.949	2.200	0.030
Копінг, фокусований на емоціях	0.769	1.125	0.683	0.496
Уникаючий копінг	0.945	0.934	1.011	0.314
Вік 29-39 – 18-28	-0.228	1.173	-0.194	0.846
Стать Ч – Ж	0.434	1.230	0.352	0.725

Чи отримували ви послуги особистої психотерапії?				
Так, 1-3 роки – ні	-1.867	1.560	-1.197	0.234
Так, до 6 місяців – ні	-2.535	1.244	-2.038	0.044
Так, до року – ні	-2.927	1.959	-1.494	0.138

Estimate β (оцінка) – відображає коефіцієнт при відповідній незалежній змінній у моделі;

SE – це стандартна похибка оцінки коефіцієнта (Estimate);

t-статистика – використовується для перевірки значущості коефіцієнтів регресії;

p – показує ймовірність випадковості спостережуваного ефекту.

Результати регресії продемонстрували, що шкала тривожності в прив'язаності не мала статистично значущого впливу на резильєнтність ($\beta = -0.289$, $SE = 0.540$, $p = 0.594$). Це свідчить про те, що підвищення рівня тривожності само по собі не є вирішальним чинником у зниженні резильєнтності, якщо уникнення в прив'язаності залишається на низькому рівні. Таким чином, для осіб, які мають високий рівень тривожності, але низький рівень уникнення (тобто тривожний тип прив'язаності), тривожність не є самостійним предиктором зниження психологічної стійкості.

На даних результатах хотілось би зупинитись більш детально, адже вони йдуть у розріз сформованій гіпотезі, а також теоретичному матеріалу, наведеному у Першому розділі. Тривога в прив'язаності, як це розглядалось раніше, є специфічним і більш вузьким поняттям, яке стосується лише міжособистісних відносин і відображає внутрішню потребу в безпеці та

підтримці. В той же час, тривога, в більш широкому значенні, визначається як стан підвищеного занепокоєння, емоційної напруженості та невизначеного страху, що виникає у відповідь на передбачувану загрозу або непередбачувану ситуацію. Тому, розглядаючи досліджуване поняття, як похідне від більш загального, є доцільним розглянути дослідження щодо сприйняття тривожних станів в умовах хронічного стресу.

У статті Т. Іванової можна зустріти поняття адаптивної тривоги [3]. Тривога, на оптимальному рівні, може виконувати адаптивну функцію, стимулюючи поведінкову активність, мобілізуючи ресурси та підвищуючи мотивацію для досягнення найкращих результатів і ефективного пристосування до реальності. Тобто, адаптивна тривога може навіть сприяти підвищенню резильєнтності, оскільки допомагає людині навчитися долати стрес і адаптуватися до змін.

Зустрічаючи виклики, що спричиняють адаптивну тривогу, людина набуває досвіду ефективного подолання стресу, що підвищує її впевненість у здатності впоратися з подібними ситуаціями в майбутньому. Така тривога стимулює розвиток адаптивних стратегій, як-от планування та техніки зниження стресу, розширюючи арсенал ресурсів для подолання труднощів. Завдяки фокусуванню на вирішенні проблем адаптивна тривога змінює ставлення до труднощів: вони сприймаються як завдання, а не загроза. Вміння регулювати адаптивну тривогу і повертати собі спокій запобігає її переходу в хронічний стан, знижуючи ризик довготривалої тривожності й підтримуючи відчуття безпеки. Таким чином, можна припустити, що дана вибірка адаптувалась до тривожних станів, що не дає впливу на зменшення резильєнтності [56].

При дезорганізованому типі прив'язаності, коли і тривожність, і уникнення є високими, основним предиктором зниження резильєнтності виступає саме уникнення ($\beta = -1.496$, $SE = 0.535$, $p = 0.006$), підкреслюючи його вирішальний негативний вплив.

Уникнення в прив'язаності, навпаки, виявилось статистично значущим негативним предиктором резильєнтності незалежно від рівня тривожності. Отриманий коефіцієнт вказує на те, що підвищення рівня уникнення асоціюється зі значним зниженням рівня резильєнтності. Цей зв'язок є особливо важливим для осіб, які мають високий рівень уникнення, але низьку тривожність, що класифікує їх як уникаючий тип прив'язаності.

Результати свідчать, що уникнення взаємодії та емоційної близькості суттєво перешкоджає використанню соціальної підтримки та інших адаптивних стратегій, які є необхідними для підтримки резильєнтності. Зрештою, незалежно від того, чи людина належить до тривожного чи амбівалентного типу прив'язаності, саме елемент уникнення в концепції теорії прив'язаності виявляється вирішальним фактором, який пояснює варіативність змінної резильєнтності [58].

Для оцінки якості моделі було перевірено її основні припущення. Результати тесту на нормальність залишків (тест Шапіро-Уїлка) показали, що розподіл залишків не відрізняється від нормального ($W = 0.987$, $p = 0.258$), що підтверджує припущення нормальності та валідність використання лінійної регресії.

Також було проведено перевірку мультиколінеарності за допомогою факторів інфляції дисперсії (VIF). Усі значення VIF знаходяться в межах від 1.05 до 1.33, що значно нижче порогового значення 5, вказуючи на відсутність мультиколінеарності між предикторами. Результати викладено в таблиці 3.8.

Таблиця 3.8

Перевірка мультиколінеарності за допомогою факторів інфляції дисперсії

	VIF	Tolerance

Шкала тривоги	1.17	0.858
Шкала уникнення	1.16	0.860
Копінг, фокусований на проблемі	1.27	0.789
Копінг, фокусований на емоціях	1.33	0.755
Унікаючий копінг	1.17	0.854
Вік	1.16	0.860
Стать	1.19	0.843
Чи отримували ви послуги особистої психотерапії?	1.06	0.939

VIF (Variance Inflation Factor) – показник, який відображає, наскільки дисперсія оцінки коефіцієнта регресії збільшується через кореляцію з іншими незалежними змінними;

Tolerance – даний показник демонструє яку частку варіації змінної неможливо пояснити іншими змінними моделі.

Відсутність мультиколінеарності між предикторами свідчить про високу якість і достовірність результатів. Це дозволяє стверджувати, що предиктори в побудованій моделі є незалежними, і результати регресійного аналізу є статистично обґрунтованими та валідними для інтерпретації. Кожен показник не перекриває інформацію однієї одної, відповідно, всі можуть бути включені в регресійну модель. Вони незалежно впливають на досліджуване

явище, що дозволяє точно оцінити внесок кожного у пояснення залежної змінної.

Висновки до розділу 3

У розділі представлено ґрунтовний аналіз типів прив'язаності, копінг-стратегій та рівня резильєнтності по обраній вибірці. Використовуючи методика «Досвід близьких стосунків», вдалося ідентифікувати основні типи прив'язаності учасників, що забезпечило базу для подальшого аналізу копінг-стратегій та їх зв'язку з резильєнтністю. Діагностика за методикою Brief-COPE, адаптованою Яблонською Т., Верник О., та Гайворонським Г., надала детальну інформацію про переважаючі копінг-стратегії, які учасники використовують у повсякденному житті. Додатково, рівень резильєнтності було оцінено за допомогою шкали Коннора-Девідсона (CD-RISK-25), що дозволило виявити загальні тенденції щодо стресостійкості вибірки.

Гістограми розподілу за шкалами тривожності, уникнення та резильєнтності продемонстрували варіативність отриманих результатів та надали візуальне уявлення про структуру вибірки. Результати тесту Шапіро-Вілка вказали на відхилення від нормального розподілу в ряді змінних, що обґрунтувало використання коефіцієнта кореляції Спірмена для аналізу зв'язків між показниками прив'язаності, копінг-стратегіями та резильєнтністю. Кореляційний аналіз виявив статистично значущі взаємозв'язки між різними аспектами прив'язаності та обраними копінг-стратегіями, що має важливе значення для подальших психологічних інтерпретацій.

Регресійний аналіз дозволив оцінити вплив різних типів прив'язаності та копінг-стратегій на рівень резильєнтності. Результати тесту Шапіро-Вілка для моделі регресії підтвердили припущення щодо відхилення від

нормальності розподілу залишків, що може вимагати подальшого вдосконалення моделі або використання альтернативних методів аналізу. Перевірка мультиколінеарності за допомогою факторів інфляції дисперсії вказала на відсутність значних проблем з колінеарністю, що свідчить про стабільність регресійної моделі.

Таким чином, результати дослідження дозволяють краще зрозуміти взаємозв'язок між прив'язаністю, копінг-стратегіями та резильєнтністю, що є важливим для подальших досліджень і практичних застосувань у психологічній підтримці та терапії.

ВИСНОВКИ

Отримані у дослідженні результати підкреслюють важливість комплексного підходу до розуміння взаємозв'язку між прив'язаністю, копінг-стратегіями та резильєнтністю.

1. Резильєнтність — це складний конструкт, який розглядається під призмою різних теорій. У даній роботі за основу був взятий підхід, що трактує життєстійкість як здатність особистості до адаптації, підтримки емоційної стабільності та ефективного подолання стресових ситуацій, сформований в результаті впливу психологічних, соціальних, біологічних та фізіологічних чинників. У контексті даного дослідження увага була зосереджена на ролі міжособистісних стосунків, зокрема на типах прив'язаності, та їхньому впливу на резильєнтність, а також на значенні копінг-стратегій, як проміжної ланки між цими двома поняттями.

Наявність конструктивних копінг-стратегій, спрямованих на ефективне розв'язання проблем та регуляцію емоцій, є вагомим ресурсом для підтримки життєстійкості. Водночас ненадійні типи прив'язаності можуть виступати чинниками ризику для зниження психологічної стійкості, впливаючи на вибір деструктивної копінг-поведінки та здатності до адаптації.

2. Отримані результати підтверджують, що типи прив'язаності мають вагомий вплив на рівень життєстійкості. Зокрема, уникаюча прив'язаність, яка характеризується прагненням до емоційної дистанції та униканням близькості, сприяє зниженню резильєнтності, оскільки обмежує доступ до підтримки й підвищує ризик ізоляції в складних ситуаціях. А для осіб, які мають високий рівень тривожності, але низький рівень уникнення, тобто тривожний тип прив'язаності, тривожність не є самостійним предиктором зниження психологічної стійкості, як показало дослідження. Що частково спростовує гіпотезу, але може бути пояснено рядом факторів, які можуть

мати значний вплив на даний предиктор в контексті обраної вибірки. Тривожний тип прив'язаності виявився асоційованим з унікаючою копінг-стратегією. Цей зв'язок може бути пояснений специфікою тривоги в прив'язаності, яка передбачає підвищений рівень невпевненості, страх відторгнення та схильність до емоційного дистанціювання як засобу захисту.

3. Дослідження також виявило, що певні копінг-стратегії мають позитивний зв'язок із рівнем життєстійкості. Результати показали наявність позитивної кореляції між рівнем резильєнтності та застосуванням як проблемно-орієнтованих, так і емоційно-орієнтованих копінг-стратегій. Ці кореляційні зв'язки вказують на те, що схильність до фокусування як на конструктивному розв'язанні проблемних ситуацій, так і на емоційній саморегуляції є потенційно пов'язаною із підвищеною здатністю до психологічної стійкості та адаптації.

Отже, проведене дослідження демонструє те, що життєстійкість є результатом взаємодії багатьох чинників, серед яких типи прив'язаності та копінг-стратегії відіграють важливу роль. Психологічна підтримка, спрямована на посилення адаптивних копінг-стратегій та роботу з аспектами прив'язаності, може бути ефективним інструментом для підвищення резильєнтності, особливо серед користувачів соціальних мереж, які часто стикаються зі специфічними викликами в цифровому середовищі, особливо в контексті глобальних викликів сьогодення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Волков, Ігор; Кателевська, Наталія. Рівень тривожності студентів в умовах воєнного часу. *Collection of scientific papers «ΛΟΓΟΣ»*, May 20, 2022; Cambridge, United Kingdom: 321-322.
2. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Богданов С., Бойко О.; за заг. ред. Н. Гусак. *Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навч.-метод. посіб.* / Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія». – Київ : НаУКМА, 2017. – 92 с.
3. Іванова, Тетяна. "Тривога як психологічний феномен." *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки* 6 (2020): 72-78.
4. Карамушка, Л. М. "Тренінгова програма «Як зберегти та підтримати психічне здоров'я освітнього персоналу в умовах війни»: зміст, структура, процедура проведення." *Київський журнал психології та психотерапії* 4 (2022): 24-45.
5. Карамушка, Л. М., Ю. С. Снігур. "Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації." *Актуальні проблеми психології* 1.55 (2020): 23.
6. Козицька, І. В. (2017). Роль самооцінки особистості у виборі копінг-стратегій в стресових ситуаціях. *Український психологічний журнал*, 3, 135-143.
7. Креденцер, Оксана Валеріївна, and Данило Сергійович Сергієнко. "Резильєнтність як чинник суб'єктивного благополуччя психологів в умовах війни." *Організаційна психологія. Економічна психологія* 32.2 (2024): 85-95.
8. Мушкевич, Валентин, Леся Пасічник. "Психологічні особливості копінг-поведінки військовослужбовців та цивільного населення в умовах бойових дій." *Психологічні перспективи* 40 (2022).

9. Попович Я.О. “Особливості психологічних умов та чинників копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок”. *Габітус*, Випуск 62 (2024): 168-172.
10. Родіна Н. В. Ієрархічна модель структури копінг-поведінки. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2011. № 1. С. 120–129.
11. Рисинець, Т. П. (2012). Етимологія категорій «механізми психологічного захисту» та «копінг-стратегії». *Вісник національного технічного університету України. Київський політехнічний інститут. Серія: Філософія. Психологія. Педагогіка*, 1(34), 119-123.
12. Словник української мови: в 11 томах. — Том 8, 1977. — С. 82.
13. Хамініч О.М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або Резильєнтність? / О.М. Хамініч // *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія “Психологічні науки”*. – Вип. 6, Т. 2, 2016. – С. 160-165.
14. Шебанова, В. І., Г. О. Діденко. "Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях." *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"* 39 (2018): 368-379.
15. Шклярська О. Психологічна пружність – запорука виживання під час війни. URL: http://www.aratta-ukraine.com/text_ua.php?id=3373. – Назва з екрана.
16. Школіна, Н. В., "Адаптація та валідація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора—Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт." *Український ревматологічний журнал* 2 (2020): 66-72.
17. Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. *Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2023. № 10. С. 66–89.
18. Ярош Н. С. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2015. № 58. С. 60–64.

19. Abraham M. M., Kerns K. A. Positive and negative emotions and coping as mediators of mother-child attachment and peer relationships //Merrill-Palmer Quarterly. – 2013. – T. 59. – №. 4. – C. 399-425.
20. Ainsworth MD. Object relations, dependency, and attachment: a theoretical review of the infant-mother relationship. Child Dev 1969; 40:969-1025.
21. Ainsworth MD. Patterns of attachment behavior shown by the infant in interaction with his mother. Merrill-Palmer Quarterly of Behavior and Development 1964; 10:51-58.
22. American Psychological Association (2010). *The road to resilience*. Washington, DC.
23. Are adult attachment styles categorical or dimensional? A taxometric analysis of general and relationship-specific attachment orientations / R. C. Fraley, N.W. Hudson, M. E. Heffernan, N. Segal // Journal of Personality and Social Psychology. – 2015. – V. 109. – P. 354-368.
24. Bateman A., Fonagy P. Mentalising in clinical practice //British Journal of Psychiatry. – 2019.
25. Berry K., Kingswell S. An investigation of adult attachment and coping with exam-related stress //British Journal of Guidance & Counselling. – 2012. – T. 40. – №. 4. – C. 315-325.
26. Bender A., Ingram R. Connecting attachment style to resilience: Contributions of self-care and self-efficacy //Personality and Individual Differences. – 2018. – T. 130. – C. 18-20.
27. Bolton K. The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis / Kristin Whitehill Bolton. — University of Texas at Arlington, 2013. – 118 p.
28. Bowlby J. Attachment and Loss. Volume II. Separation Anxiety and Anger. New York: Basic Books, 1973.

29. Bowes L., Jaffee S. R. Biology, genes, and resilience: toward a multidisciplinary approach //Trauma, Violence, & Abuse. – 2013. – T. 14. – №. 3. – C. 195-208.
30. Bowes L. et al. Families promote emotional and behavioural resilience to bullying: evidence of an environmental effect //Journal of Child Psychology and Psychiatry. – 2010. – T. 51. – №. 7. – C. 809-817.
31. Cassidy J., & Shaver P. (2016). *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications* (3rd ed.). Guilford Press.
32. Cha, Eun- Seok, Kevin H. Kim, and Judith A. Erlen. "Translation of scales in cross- cultural research: issues and techniques." *Journal of Advanced Nursing* 58.4 (2007): 386-395.
33. Chen H. et al. Positive coping and resilience as mediators between negative symptoms and disability among patients with schizophrenia //Frontiers in Psychiatry. – 2019. – T. 10. – C. 641.
34. Compas B. E. et al. Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress, and potential in theory and research //Psychological Bulletin. – 2001. – T. 127. – №. 1. – C. 87.
35. Connor K. M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. // *Depression and Anxiety*. 2003. - №. 18. – p.76.
36. Craparo G. et al. Coping, attachment style and resilience: the mediating role of alexithymia //Mediterranean Journal of Clinical Psychology. – 2018. – T. 6. – №. 1.
37. Darling Rasmussen P. et al. Attachment as a core feature of resilience: A systematic review and meta-analysis //Psychological Reports. – 2019. – T. 122. – №. 4. – C. 1259-1296.
38. Davydov D. M. et al. Resilience and mental health //Clinical Psychology Review. – 2010. – T. 30. – №. 5. – C. 479-495.

39. Debbané, M., et al. (2016). Attachment and mentalisation in psychosis continuum. *Frontiers in Human Neuroscience*.
40. Folkman S., Moskowitz J. T. Coping: Pitfalls and promise // *Annu. Rev. Psychol.* – 2004. – T. 55. – №. 1. – C. 745-774.
41. Fonagy, P., Luyten, P., & Strathearn, L. (2018). Attachment and neurobiology. *Frontiers in Psychology*.
42. Fraley R. C. An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment / R.C. Fraley, K.G. Waller, K.A. Brennan // *Journal of Personality and Social Psychology.* – 2000. – Vol. 78. – P. 350-365.
43. Frías M. T., Shaver P. R., Díaz-Loving R. Individualism and collectivism as moderators of the association between attachment insecurities, coping, and social support // *Journal of Social and Personal Relationships.* – 2014. – T. 31. – №. 1. – C. 3-31.
44. Galatzer- Levy I. R., Bonanno G. A. Heterogeneous patterns of stress over the four years of college: Associations with anxious attachment and ego-resiliency // *Journal of Personality.* – 2013. – T. 81. – №. 5. – C. 476-486.
45. Gillath O., Karantzas GC, Fraley RC. *Adult Attachment. A Concise Introduction to Theory and Research.* London: Elsevier; 2016.
46. Guo X. Coping as a mediator between parental attachment and resilience: an examination of differential effects between Chinese adolescents from single parent families versus those from intact families // *Psychological Reports.* – 2019. – T. 122. – №. 2. – C. 506-524.
47. Hao J, Chan RCK, Wilkinson RB. A Cross-Cultural Examination of the Experiences in Close Relationships — Revised — General Short Form (ECR-R-GSF) in an Australian and a Chinese Sample // *Journal of Relationships Research.* – 2019. – Vol. 10. – e11.
48. Hazan C., Shaver P. R. Romantic love conceptualized as an attachment process // *Journal of Personality and Social Psychology.* – 1987. – № 52. – P. 511-524.

49. Jenson J. M., Fraser M. W. (ed.). *Social Policy for Children and Families: A Risk and Resilience Perspective*. Sage Publications, 2015.
50. Karreman A., Vingerhoets A. J. J. M. Attachment and well-being: The mediating role of emotion regulation and resilience // *Personality and Individual Differences*. – 2012. – T. 53. – №. 7. – C. 821-826.
51. Kobak RR, Sceery A. Attachment in late adolescence: working models, affect regulation, and representations of self and others // *Child Development*. – 1988. – № 1. – P. 135-146.
52. Kafaki H. B., Fasihi R., Hassanzadeh R. Correlation between Attachment Style, Alexithymia and Resiliency in University Students.
53. Lazos G. Attachment styles as an important resilience factor of specialists in helping professions // *Psychological Journal*. – 2020. – T. 6. – №. 5. – C. 130-144.
54. Lazos, H. P. "Reziliientnist: kontseptualizatsiia poniat, ohliad suchasnykh doslidzhen [Resilience: Conceptualization of Concepts, Review of Modern Research]." *Aktualni Problemy Psykhologii*. – 2018. – №. 3. – C. 26-64.
55. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York, 1984. – 444 p.
56. Lepore S. J., Revenson T. A. Resilience and posttraumatic growth: Recovery, resistance, and reconfiguration // In L. G. Calhoun, & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice*. Mahwah, NJ: Routledge, 2006. – pp. 24-46.
57. Marriner P. et al. The relationship of attachment to resilience and their impact on perceived stress // *Stress and Anxiety: Applications to Social and Environmental Threats, Psychological Well-Being, Occupational Challenges and Developmental Psychology*. – 2014. – C. 73-82.
58. Masten A. *Ordinary Magic: Resilience in Development*. New York: The Guilford Press, 2014. – 308 p.

59. Mikulincer M. Adult attachment and affect regulation //Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications. – Guilford Press, 2008.
60. Mikulincer M., Shaver P. R. Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change. – Guilford Publications, 2010.
61. Mikulincer M. The relationship between adult attachment styles and emotional and cognitive reactions to stressful events. – 1998.
62. Mikulincer M., Shaver P. R. Attachment theory as a framework for studying relationship dynamics and functioning. – 2018.
63. Mikulincer M., Shaver P. R., Pereg D. Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies //Motivation and emotion. – 2003. – T. 27. – C. 77-102.
64. Miller J. D., Gentile B., Campbell W. K. A test of the construct validity of the Five-Factor Narcissism Inventory //Journal of Personality Assessment. – 2013. – T. 95. – №. 4. – C. 377-387.
65. Naparo G. et al. Coping, attachment style and resilience: the mediating role of alexithymia //Mediterranean Journal of Clinical Psychology. – 2018. – T. 6. – №. 1.
66. Panayiotou, Georgia, Maria Karekla, and Ioanna Mete. "Dispositional coping in individuals with anxiety disorder symptomatology: Avoidance predicts distress." Journal of Contextual Behavioral Science 3.4 (2014): 314-321.
67. Pascuzzo K., Cyr C., Moss E. Longitudinal association between adolescent attachment, adult romantic attachment, and emotion regulation strategies //Attachment & human development. – 2013. – T. 15. – №. 1. – C. 83-103.
68. Richardson G. E., Neiger B., Jensen S., Kumpfer K. The resiliency model // Health Education. – 1990. – N. 21. – pp. 33- 39. 31

69. Rutter M. Annual research review: Resilience—clinical implications //Journal of child psychology and psychiatry. – 2013. – T. 54. – №. 4. – C. 474-487.
70. Rutter M. Resilience as a dynamic concept //Development and psychopathology. – 2012. – T. 24. – №. 2. – C. 335-344.
71. Sapienza J. K., Masten A. S. Understanding and promoting resilience in children and youth //Current opinion in Psychiatry. – 2011. – T. 24. – №. 4. – C. 267-273.
72. Silk J. S. Resilience among children and adolescents at risk for depression: Mediation and moderation across social and neurobiological contexts / J. S. Silk, E. Vanderbilt-Adriance, D. S. Shaw [et al.] // Dev Psychopathol. – 2007. – Vol. 19. – P. 841–865.
73. Solberg, M. A., Gridley, M. K., & Peters, R. M. (2022) The Factor Structure of the Brief Cope: A Systematic Review. Western Journal of Nursing Research, 44(6), 612–627.
74. Southwick S., Charney D. Resilience. The Science of Mastering Life`s Greatest Challenges / Steven M. Southwick, Dennis S. Charney. – Cambridge University Press, 2016. – 230 p. 36.
75. Sümer, N., & Güngör, D. (2018). The link between childhood trauma and attachment types. Advances in Social Science Research Journal.
76. Tindall, Isabeau K., and Guy J. Curtis. "Validation of the measurement of need frustration." Frontiers in psychology 10 (2019): 1742.
77. The world health organization. URL:<https://www.who.int/ru/news-room/factsheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
78. Villasana M., Alonso-Tapia J., Ruiz M. A model for assessing coping and its relation to resilience in adolescence from the perspective of “person–situation interaction” //Personality and Individual Differences. – 2016. – T. 98. – C. 250-256.

79. Wateman, A., & Fonagy, P. (2019). Mentalising in clinical practice. *British Journal of Psychiatry*
80. Werner E., Smith R. Overcoming the odds: high risk children from birth to adulthood. – Ithaca, New York: Cornell University Press, 1992. 39.
81. Wongpakaran, Tinakon, et al. "Psychometric Assessment of the 10-item Experience of Close Relationship-Revised for Adolescents (ECR-R-10-AD)." (2023).
82. Zowes L., Jaffee S. R. Biology, genes, and resilience: toward a multidisciplinary approach //Trauma, Violence, & Abuse. – 2013. – T. 14. – №. 3. – C. 195-208.

Переклад опитувальника «Досвід близьких стосунків» (Experiences in Close Relationships - Revised (ECR-R), Fraley, Waller, & Brennan)

Твердження, наведені нижче, описують те, як ви відчуваєте і поведетесь в емоційно близьких стосунках. Ми зацікавлені в тому, аби ви описали, що ви зазвичай відчуваєте у стосунках, а не тільки те, що відбувається в поточних стосунках. Оцініть, будь ласка, кожне твердження, наскільки ви згодні або не згодні з ним, за 7-бальною шкалою, де 1 - абсолютно не згоден, а 7 - абсолютно згоден.

1. Я боюся, що втрачу любов свого партнера(ки).
2. Я часто переживаю, що мій партнер(ка) не захоче залишатися зі мною.
3. Я часто переживаю, що мій партнер(ка) насправді не любить мене.
4. Я боюся, що партнер(ка) не буде піклуватися про мене так само як я піклуюсь про нього(неї).
5. Мені часто хочеться, щоб почуття мого партнера(ки) до мене були такими ж сильними, як і мої почуття до нього чи неї.
6. Я дуже переживаю за свої стосунки.
7. Коли мій партнер(ка) перебуває не зі мною, я хвилююся, що він може зацікавитися кимось іншим.
8. Коли я проявляю свої почуття до романтичних партнерів, я боюся що вони не відчувають того ж до мене.
9. Я рідко переживаю, що мій партнер(ка) покине мене.
10. Мій партнер(ка) змушує мене сумніватися в собі.
11. Я рідко переживаю, що мене покинуть.
12. Я відчуваю, що мій партнер(ка) не хоче зближуватися настільки, наскільки мені цього хотілося би.

13. Іноді романтичні партнери(ки) змінюють свої почуття до мене без видимої на те причини.

14. Моє бажання бути дуже близьким іноді відлякує людей.

15. Я боюся, що коли романтичний партнер(ка) дізнається мене ближче, йому або їй не сподобається справжній(я) я.

16. Коли я не отримую любов і підтримку від близької мені людини, це буквально зводить мене з розуму.

17. Я боюся, що не зможу відповідати рівню інших людей.

18. Здається, мій партнер(ка) помічає мене лише тоді, коли я злюся.

19. Я вважаю за краще не показувати партнеру(ці), що я відчуваю в глибині душі.

20. Мені комфортно ділитися своїми особистими думками та почуттями з моїм партнером(ою).

21. Мені важко дозволити собі залежати від партнера(ки).

22. Мені дуже комфортно бути близьким(ою) з партнером(кою).

23. Я не відчуваю себе комфортно, відкриваючись романтичним партнерам(кам).

24. Я вважаю за краще не бути надто близьким з романтичними партнерами(ками).

25. Я відчуваю дискомфорт, коли партнер(ка) хоче бути дуже близьким(кою).

26. Мені відносно легко ставати ближчим(чою) з моїм партнером(кою).

27. Мені не важко зблизитися з моїм партнером(кою).

28. Зазвичай я обговорюю свої проблеми і побоювання з партнером(кою).

29. Я звертаюсь за допомогою до мого партнера(ки) по допомогу в разі потреби.

30. Я розповідаю партнеру(ці) майже все.

31. Я відвертий(та) з партнером(кою).

32. Я нервую, коли партнер(ка) хоче зблизитися зі мною.

33. Мені комфортно залежати від романтичних партнерів(ок).
34. Мені легко в усьому покладатися на мого партнера(ку).
35. Для мене не складає труднощів проявляти ласку і чуйність до партнера(ки).
36. Мій партнер(ка) дійсно розуміє мене і мої потреби.

Соціо-демографічна анкета учасників дослідження

Ця анкета є частиною дослідження, присвяченого вашому характеру і життєвому досвіду, вона є повністю анонімною і містить 5 блоків: загальні дані і 4 опитувальника.

Це займе 10-13 хвилин.

Дякую за ваш час!

1. Укажіть, будь ласка, ваш вік

18-28

29-39

40+

2. Як ви визначаєте вашу стать?

чоловік

жінка

інше

3. Вкажіть рівень вашої освіти?

загальна середня освіта

професійно-технічна освіта

навчаюсь (або завершив) бакалаврат

навчаюсь (або завершив) магістратуру

маю науковий ступінь

4. Від початку повномасштабного вторгнення ви переважно перебуваєте..

в Україні, не змінюючи постійне місце проживання

в Україні, як внутрішньо переміщена особа

закордоном

важко відповісти

5. Ви зростали маючи двох значимих дорослих обох статей (наприклад, батьків чи опікунів)?

*значимий дорослий– це близька або рідна людина, яка має істотний вплив на умови розвитку та образ життя дитини

так, зі значимий дорослими обох статей

так, зі значимий дорослими однієї статі

ні, мене виховував один значимий для мене дорослий

ні, в моєму дитинстві не було значимих дорослих

6. Чи отримували ви послуги особистої психотерапії?

так, до 6 місяців

так, до року

так, 1-3 роки

так, 4+ роки

ні

7. Чи була в вашому житті несподівана подія, яку ви вважаєте випробуванням, що вплинуло та кардинально змінило ваше світосприйняття?

так

ні

важко відповісти