

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Факультет психології
Кафедра експериментальної та прикладної психології

ДИПЛОМНА РОБОТА
«ЗВ'ЯЗОК КОГНІТИВНИХ СТИЛІВ МИСЛЕННЯ (СИСТЕМАТИЗАЦІЇ
ТА МЕНТАЛІЗАЦІЇ) З ВИКОРИСТАННЯМ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У
ПЕРІОД ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ»

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Спеціальність 053 «Психологія»

Студентки 4 курсу ОС «Бакалавр»
спеціальності 053 «Психологія»
Пашенко Ярослави Сергіївни

Науковий керівник:
канд. психол. наук, доцент,
зав. каф. експериментальної
та прикладної психології
Малишева Каріне Олегівна

Допустити до захисту в ЕК
кафедра експериментальної та прикладної психології
Протокол №_____ від_____
Завідувач кафедри:
Кандидат психологічних наук, доцент
Малишева Каріне Олегівна
_____ (підпис)

Київ – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У КОНТЕКСТІ КОГНІТИВНИХ СТИЛІВ МИСЛЕННЯ.....	8
1.1. Поняття стресостійкості та її психологічні й нейропсихологічні основи	8
1.2. Війна як фактор хронічного стресу: особливості впливу на психіку ...	12
1.3. Когнітивні стилі: систематизатори та менталізатори - психологічні характеристики.....	16
1.4. Копінг-стратегії: поняття, класифікації, зв'язок з когнітивними стилями	20
1.5. Нейропсихологічні механізми реалізації копінг-стратегій у систематизаторів та менталізаторів.....	26
Висновки до розділу 1	31
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДОЛОГІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СИСТЕМАТИЗАТОРІВ І МЕНТАЛІЗАТОРІВ.....	33
2.1. Методологічні основи, гіпотези та вибірка дослідження.....	33
2.2. Психодіагностичний інструментарій та процедура дослідження	37
Висновки до розділу 2	45
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СИСТЕМАТИЗАТОРІВ ТА МЕНТАЛІЗАТОРІВ.....	47
3.1 Кореляційний аналіз зв'язків когнітивного стилю мислення з психологічними змінними.....	47
3.2 Зв'язок змісту думок у стані спокою та інтолерантності до невизначеності з копінг-стратегіями.....	54
3.3 Регресійний аналіз психологічних предикторів копінг-стратегій.....	58
Висновки до розділу 3	62
ВИСНОВКИ	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	69

ДОДАТКИ	76
---------------	----

ВСТУП

Сучасний світ характеризується значною кількістю стресогенних факторів, серед яких особливе місце посідають екстремальні умови, такі як війна. Війна як явище не лише впливає на фізичне виживання людини, але й створює значний тиск на її психологічний стан, вимагаючи від особистості високого рівня адаптивності та ефективних способів подолання стресу. У таких умовах здатність людини використовувати адаптивні копінг-стратегії стає важливим чинником збереження психічного здоров'я та психологічного благополуччя. Водночас люди по-різному реагують на стресові ситуації, що значною мірою зумовлено індивідуальними особливостями їхнього мислення, зокрема когнітивними стилями. У цьому контексті особливої актуальності набуває дослідження особливостей використання копінг-стратегій особами із різними типами когнітивних стилів – систематизаторів та менталізаторів, – оскільки саме ці стилі мислення визначають специфіку сприйняття, обробки інформації та реагування на складні життєві обставини.

Копінг-стратегії розглядаються у сучасній психології як сукупність когнітивних, емоційних і поведінкових способів подолання стресу, спрямованих на адаптацію до ситуацій, що перевищують ресурси особистості. В умовах війни, яка виступає хронічним стресором, вибір копінг-стратегій набуває особливого значення, оскільки впливає не лише на емоційний стан людини, але й на її здатність підтримувати ефективне функціонування та соціальну взаємодію. Вивчення копінг-поведінки з урахуванням когнітивних стилів мислення дозволяє глибше зрозуміти, як різні типи обробки інформації – аналітичний (систематизатори) та емпатично-інтуїтивний (менталізатори) – впливають на вибір стратегій подолання стресу.

Систематизатори схильні до логічного аналізу, структуризації даних і пошуку закономірностей, тоді як менталізатори орієнтуються на розуміння емоцій, соціальних взаємодій та інтуїтивне сприйняття. Такі відмінності можуть визначати різні способи подолання стресу в умовах тривалого впливу травматичних подій, зокрема війни.

Актуальність дослідження зумовлена як теоретичною, так і практичною значущістю. З теоретичної точки зору дослідження дозволяє поглибити розуміння взаємозв'язку між когнітивними стилями мислення та копінг-поведінкою в умовах хронічного стресу. Практична значущість полягає у можливості використання отриманих результатів при розробці психокорекційних та психоосвітніх програм, спрямованих на формування більш адаптивних стратегій подолання стресу з урахуванням когнітивного стилю особистості. В Україні, де воєнний конфлікт став реальністю для мільйонів людей, проблема психологічної адаптації та ефективного подолання стресу набуває особливої соціальної значущості, що додатково підкреслює актуальність обраної теми дослідження.

Мета дослідження: дослідити зв'язок між когнітивними стилями мислення (систематизацією та менталізацією) та використанням копінг-стратегій у період хронічного стресу.

Для досягнення цієї мети визначено такі **завдання**:

1) визначити особливості когнітивних стилів мислення (систематизація та менталізація) як психологічних характеристик особистості та узагальнити теоретичні підходи до розуміння копінг-стратегій як механізмів психологічної адаптації в умовах хронічного стресу;

2) виявити особливості взаємозв'язку між когнітивними стилями мислення та використанням копінг-стратегій особистості;

3) визначити внесок когнітивного стилю мислення у використання окремих копінг-стратегій з урахуванням впливу інтолерантності до невизначеності (IUS-12);

4) дослідити зв'язок між когнітивним стилем мислення та змістом думок у стані спокою (ARSQ 2.0);

5) проаналізувати взаємозв'язок між когнітивним стилем мислення та стратегіями регуляції емоцій інших людей (ROES).

Об'єкт дослідження: копінг-стратегії особистості в умовах хронічного стресу.

Предмет дослідження: особливості взаємозв'язку між когнітивним стилем мислення (систематизацією та менталізацією) та використанням копінг-стратегій в умовах хронічного стресу.

Методи дослідження. У дослідженні було використано систему загальнонаукових методів:

- теоретичні методи: аналіз, узагальнення, систематизація та інтерпретація наукових джерел, присвячених проблематиці когнітивних стилів, копінг-стратегій, стресостійкості та їхніх нейропсихологічних основ.
- емпіричні методи, зокрема наступні психодіагностичні методики: опитувальник Systemizing Quotient (SQ-short), опитувальник Empathy Quotient (EQ-short), опитувальник Brief-COPE, шкала інтолерантності до невизначеності (IUS-12), амстердамський опитувальник стану спокою (ARSQ 2.0), шкала регуляції емоцій інших людей (ROES).
- математико-статистичні методи обробки даних: обчислення описових статистик, кореляційний аналіз (ранговий коефіцієнт кореляції Спірмена r_s) для виявлення зв'язків між змінними, множинний регресійний аналіз для визначення внеску окремих змінних.

Емпірична база дослідження. У дослідженні взяли участь 147 осіб – студенти спеціальності «Психологія» віком від 18 до 23 років. Гендерний склад вибірки: 140 жінок та 7 чоловіків. Усі учасники перебували в контексті хронічного стресу, спричиненого війною. Дослідження проводилося в офлайн-форматі із використанням мобільних пристроїв для заповнення Google-форми з опитувальниками. Участь була добровільною, анонімною та передбачала надання інформованої згоди.

Наукова новизна роботи полягає в тому, що:

- теоретично узагальнено та емпірично досліджено зв'язок між когнітивними стилями мислення (систематизацією та

менталізацією) та використанням копінг-стратегій у період хронічного стресу;

- виявлено специфіку взаємозв'язку між когнітивним стилем та використанням емоційно-орієнтованих копінг-стратегій, а також не встановлено статистично значущого зв'язку з проблемно-орієнтованими стратегіями;
- встановлено незалежний внесок когнітивного стилю у використання стратегій соціальної підтримки після контролю інших психологічних змінних (інтолерантності до невизначеності, схильності до думок про інших, віку, травматичного досвіду, гендеру);
- поглиблено розуміння ролі когнітивних стилів у психологічній адаптації до хронічного стресу, спричиненого війною.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання для подальшої розробки психокорекційних та психоосвітніх програм, спрямованих на оптимізацію стратегій подолання стресу з урахуванням когнітивного стилю особистості. Врахування когнітивного стилю як чинника вибору копінг-стратегій дає змогу індивідуалізувати підходи до психологічної підтримки осіб, які перебувають в умовах хронічного стресу, спричиненого війною.

Надійність та достовірність результатів дослідження забезпечується репрезентативністю вибірки, використанням стандартизованих психодіагностичних методик (EQ-short, SQ-short, Brief-COPE, IUS-12, ARSQ 2.0, ROES), а також застосуванням коректних методів математико-статистичної обробки у програмі Jamovi.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (59) та додатків (9). Загальний обсяг роботи становить 90 сторінок, з них 65 сторінок основного тексту.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У КОНТЕКСТІ КОГНІТИВНИХ СТИЛІВ МИСЛЕННЯ

1.1. Поняття стресостійкості та її психологічні й нейропсихологічні основи

Стресостійкість є однією з ключових характеристик психіки, що визначає здатність людини зберігати емоційну стабільність, когнітивну ясність і поведінкову ефективність у ситуаціях, які викликають психологічний тиск. У сучасній психології стресостійкість розглядається як інтегративна властивість особистості, що поєднує психологічні, фізіологічні та нейропсихологічні компоненти. Цей феномен набуває особливого значення в умовах хронічного або екстремального стресу, такого як війна, коли від адаптивності людини залежить не лише її власне благополуччя, але й здатність виконувати соціальні функції.

Поняття стресостійкості вперше увійшло в науковий обіг завдяки дослідженням Ганса Сельє, який розробив концепцію стресу як загального адаптаційного синдрому. Сельє визначав стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-які вимоги зовнішнього середовища, що порушують гомеостаз. Однак стресостійкість як окрема категорія почала активно вивчатися пізніше, коли дослідники звернули увагу на індивідуальні відмінності в реакціях на стрес. Згідно з сучасними уявленнями, стресостійкість – це здатність людини протистояти негативним впливам стресу, швидко відновлюватися після стресових подій і зберігати функціональність у складних умовах. Вона включає як вроджені особливості нервової системи, так і набуті стратегії подолання (coping strategies), що формуються в процесі соціалізації та життєвого досвіду [13; 19].

Психологічні основи стресостійкості пов'язані з низкою внутрішніх ресурсів особистості. Одним із ключових факторів є емоційна регуляція – здатність контролювати власні емоції, уникати надмірного занурення в негативні переживання та підтримувати позитивний настрій навіть у

кризових ситуаціях. Дослідження Лазаруса і Фолкман показують, що люди з високим рівнем стресостійкості частіше використовують проблемно-орієнтовані стратегії подолання, спрямовані на вирішення ситуації, а не на її уникнення чи пасивне переживання. Крім того, важливу роль відіграє когнітивна оцінка (appraisal), тобто суб'єктивне сприйняття стресової події: якщо людина інтерпретує ситуацію як керовану чи таку, що має потенційні можливості для розвитку, її стресостійкість зростає [7; 39].

Іншим психологічним аспектом стресостійкості є резилієнтність – здатність адаптуватися до несприятливих умов і відновлюватися після травматичних подій. Резилієнтність тісно пов'язана з такими рисами, як оптимізм, самоефективність і соціальна підтримка. Наприклад, дослідження Бонанно демонструють, що люди, які зберігають віру у власні сили та мають міцні соціальні зв'язки, легше переносять стресові ситуації. Ці психологічні ресурси формують основу стресостійкості, дозволяючи людині не лише вистояти перед труднощами, але й використовувати їх як поштовх до особистісного зростання [6; 26].

Нейропсихологічні основи стресостійкості пов'язані з функціонуванням нервової системи, зокрема з роботою префронтальної кори, мигдалини (амігдали) та гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової осі (ГГНО). Префронтальна кора відповідає за когнітивний контроль, планування і регуляцію емоцій, що є критично важливими для адаптації до стресу. Мигдалина, навпаки, відіграє центральну роль у формуванні емоційних реакцій, зокрема страху й тривоги, які активуються в стресових ситуаціях. Баланс між цими структурами визначає, наскільки ефективно людина може справлятися зі стресом. Наприклад, надмірна активація мигдалини при недостатній регуляції з боку префронтальної кори може призводити до імпульсивних реакцій і зниження стресостійкості [2; 29].

ГГНО є основним нейроендокринним механізмом, що регулює фізіологічну відповідь на стрес через викид кортизолу – гормону стресу. У стресостійких людей спостерігається більш адаптивна реакція цієї системи:

швидке підвищення рівня кортизолу під час стресу з подальшим швидким поверненням до норми. Натомість у людей із низькою стресостійкістю часто фіксується хронічна гіперактивація ГГНО, що призводить до виснаження організму та таких станів, як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Дослідження Левіна та ван дер Колька показують, що нейропластичність – здатність мозку адаптуватися до змін – також відіграє важливу роль у формуванні стресостійкості, дозволяючи компенсувати негативний вплив тривалого стресу [29; 39].

Індивідуальні відмінності в нейропсихологічних механізмах стресостійкості значною мірою залежать від типу нервової системи. Наприклад, люди з сильною і рухливою нервовою системою (за класифікацією Павлова) демонструють вищу стійкість до стресу завдяки швидкій адаптації до змін. Водночас тип темпераменту, наприклад холеричний чи меланхолійний, може впливати на те, як людина реагує на стресові стимули. Ці вроджені особливості взаємодіють із набутими психологічними стратегіями, формуючи унікальний профіль стресостійкості кожної людини [47, с. 302].

Особливе місце в розумінні стресостійкості займає концепція когнітивної гнучкості – здатності переключатися між різними способами мислення залежно від ситуації. Когнітивна гнучкість дозволяє людині адаптувати свої стратегії до непередбачуваних умов, що є критично важливим у контексті хронічного стресу, такого як війна. Наприклад, люди з високою когнітивною гнучкістю можуть одночасно аналізувати проблему логічно й враховувати емоційні аспекти, що підвищує їхню стійкість до психологічного тиску. Водночас дослідження показують, що рівень і характер когнітивної гнучкості значною мірою визначається індивідуальними особливостями когнітивної сфери особистості, зокрема стійкими стилями обробки інформації [20; 26].

У контексті війни стресостійкість набуває специфічних рис, оскільки цей тип стресу характеризується тривалістю, непередбачуваністю та високою

інтенсивністю. Психологічні механізми, такі як відчуття контролю, віра у власні сили та соціальна підтримка, стають вирішальними для збереження стабільності. Нейропсихологічно війна впливає на мозок через хронічну активацію стресових систем, що може призводити до змін у структурі та функціях мигдалини, гіпокампа й префронтальної кори. Дослідження ветеранів бойових дій показують, що стресостійкі люди мають кращу здатність до нейронної регуляції, що допомагає їм уникати довготривалих наслідків, таких як ПТСР [16; 18; 33].

Таким чином, стресостійкість є багатогранним явищем, що інтегрує психологічні та нейропсихологічні аспекти адаптації до стресу. Психологічно вона залежить від емоційної регуляції, когнітивної оцінки, резилієнтності та стратегій подолання. Нейропсихологічно її основою є взаємодія мозкових структур, таких як префронтальна кора та мигдалина, а також адаптивність ГГНО й нейропластичність, що забезпечують адаптацію до хронічного стресу. Важливо підкреслити, що стресостійкість реалізується не лише як внутрішній стан, але й через конкретні поведінкові та когнітивні способи подолання стресу – копінг-стратегії, які відображають індивідуальні відмінності у реагуванні на стресові ситуації. Саме тому аналіз копінг-стратегій дозволяє емпірично операціоналізувати прояви стресостійкості в умовах хронічного стресу, зокрема війни.

1.2. Війна як фактор хронічного стресу: особливості впливу на психіку

Війна є одним із найпотужніших і найскладніших стресогенних факторів, що впливають на психіку людини. Вона характеризується тривалістю, непередбачуваністю, високою інтенсивністю та багатогранністю впливу, що робить її унікальним видом хронічного стресу. На відміну від короткочасних стресових ситуацій, таких як іспити чи конфлікти, війна створює постійний тиск, який охоплює фізичні, емоційні, когнітивні та соціальні аспекти життя [40, с. 8]. Важливим є аналіз та розуміння війни як фактору хронічного стресу, її особливостей впливу на психіку, а також психологічних та нейропсихологічних наслідки, що виникають у людей, які перебувають в умовах воєнного конфлікту.

Хронічний стрес, спричинений війною, відрізняється від гострого стресу своєю тривалістю та кумулятивним ефектом. Якщо гострий стрес активує адаптаційні механізми організму на короткий період із подальшим відновленням, то хронічний стрес, за визначенням Сельє, призводить до виснаження ресурсів через постійну мобілізацію фізіологічних і психологічних систем. Війна як хронічний стресор включає цілу низку специфічних факторів: загроза життю, втрата близьких, руйнування звичного способу життя, економічна нестабільність, а також інформаційний тиск через пропаганду чи дезінформацію. Ці елементи створюють комплексний вплив, який вимагає від людини надзвичайної адаптивності [10; 50].

Психологічний вплив війни на людину проявляється на кількох рівнях: емоційному, когнітивному та поведінковому. На емоційному рівні війна викликає широкий спектр реакцій – від страху, тривоги й гніву до апатії та депресії. Дослідження Кесслера та його колег показують, що люди, які пережили воєнні дії, мають значно вищий ризик розвитку тривожних розладів, депресії та посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Наприклад, у зонах конфлікту до 30% населення можуть демонструвати симптоми ПТСР, такі як флешбеки, уникнення травматичних спогадів і підвищена дратівливість. Ці стани зумовлені не лише прямими загрозами, а й

постійною невизначеністю, яка підриває відчуття безпеки та контролю [16; 32].

На когнітивному рівні війна впливає на здатність людини сприймати, аналізувати та обробляти інформацію. Хронічний стрес призводить до так званого «тунельного мислення», коли увага звужується до безпосередніх загроз, а здатність до стратегічного планування чи творчого вирішення проблем знижується. Дослідження Левенштейна вказують, що під впливом тривалого стресу погіршується робоча пам'ять і концентрація, що пов'язано з перевантаженням префронтальної кори. Водночас у деяких людей може спостерігатися парадоксальне підвищення когнітивної активності як спроба організму впоратися з хаосом через гіперконтроль чи надмірну пильність [3; 13].

Поведінкові зміни в умовах війни також є значними. Хтось може демонструвати уникнення (наприклад, ізоляцію від соціуму), тоді як інші вдаються до імпульсивних чи агресивних дій як способу розрядки напруги. Соціальна дезадаптація, втрата мотивації та руйнування міжособистісних зв'язків стають поширеними явищами. Водночас війна може стимулювати й позитивні поведінкові зміни, такі як альтруїзм, солідарність і готовність допомагати іншим, що є проявом адаптивних механізмів у відповідь на кризу [47; 39].

Нейропсихологічний вплив війни на психіку пов'язаний із тривалим впливом стресу на структури мозку. Хронічна активація гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової осі (ГГНО) призводить до підвищеного рівня кортизолу, який у великих дозах має нейротоксичний ефект. Зокрема, гіпокамп – структура, відповідальна за пам'ять і навчання, – зазнає зменшення об'єму під впливом хронічного стресу, що підтверджують дослідження Бремера та його колег. Мигдалина, яка регулює емоційні реакції, стає гіперактивною, що посилює тривожність і страх. Префронтальна кора, навпаки, втрачає свою регуляторну функцію, що ускладнює контроль над емоціями та прийняття раціональних рішень. Ці зміни пояснюють, чому

люди в умовах війни часто відчують емоційну нестабільність і когнітивний спад [1; 56].

Особливістю війни як хронічного стресу є її колективний характер. На відміну від індивідуальних травм, таких як аварія чи хвороба, війна зачіпає цілі спільноти, руйнуючи соціальні зв'язки та культурні норми. Втрата соціальної підтримки, яка зазвичай є важливим буфером проти стресу, посилює психологічний тиск. Дослідження Хобфолла в рамках його теорії збереження ресурсів (Conservation of Resources Theory) показують, що втрата базових ресурсів – безпеки, житла, роботи – у поєднанні з емоційними втратами (наприклад, загибеллю близьких) створює «спіраль виснаження», коли людина втрачає здатність відновлюватися [29].

Війна також породжує специфічні психологічні феномени, такі як травма свідка (vicarious trauma) і моральна травма (moral injury). Травма свідка виникає у тих, хто не бере безпосередньої участі в бойових діях, але постійно стикається з інформацією про насильство чи страждання інших, наприклад, через медіа чи розповіді очевидців. Моральна травма пов'язана з ситуаціями, коли людина змушена порушувати власні етичні принципи (наприклад, вбивати заради виживання), що призводить до глибокого внутрішнього конфлікту, сорому чи провини. Ці стани ускладнюють адаптацію та знижують стресостійкість, особливо якщо відсутня психологічна допомога [3; 8].

Вплив війни на психіку має і гендерні та вікові особливості. Жінки частіше демонструють внутрішні прояви стресу, такі як депресія чи тривога, тоді як чоловіки схильні до зовнішніх – агресії чи зловживання алкоголем. Діти, чия нервова система ще формується, є особливо вразливими: хронічний стрес у ранньому віці може призводити до затримок у розвитку, проблем із навчанням і соціалізацією. Літні люди, навпаки, можуть виявляти вищу стресостійкість завдяки життєвому досвіду, хоча фізіологічне виснаження робить їх менш здатними до відновлення [59, с. 490].

В умовах війни психіка людини зазнає трансформації, яка може мати як негативні, так і позитивні наслідки. Негативні включають розвиток психічних розладів, зниження когнітивних функцій і соціальну ізоляцію. Проте у деяких випадках війна стимулює посттравматичне зростання (post-traumatic growth) – феномен, коли людина переосмислює свої цінності, знаходить новий сенс життя чи зміцнює внутрішні ресурси. Дослідження Tedeschi та Calhoun показують, що це можливо за наявності підтримки та здатності до рефлексії [3; 11].

Отже, війна як фактор хронічного стресу чинить багатогранний вплив на психіку, охоплюючи емоційні, когнітивні, поведінкові та нейропсихологічні аспекти. Її особливості – тривалість, інтенсивність і соціальний масштаб – створюють унікальні виклики для адаптації. Вплив війни на психіку підкреслює необхідність вивчення індивідуальних способів подолання стресових ситуацій, які забезпечують підтримання психологічної рівноваги в умовах тривалого напруження. У цьому контексті особливого значення набувають копінг-стратегії як конкретні когнітивні та поведінкові механізми подолання стресу, що забезпечують адаптацію до його тривалого впливу.

1.3. Когнітивні стилі: систематизатори та менталізатори - психологічні характеристики

Когнітивні стилі є важливим аспектом індивідуальних відмінностей у сприйнятті, переробці інформації та взаємодії людини зі світом. Вони відображають стійкі особливості мислення, які впливають на те, як люди інтерпретують події, приймають рішення та адаптуються до стресових умов, зокрема таких екстремальних, як війна [28]. У контексті цього дослідження особливу увагу приділено двом когнітивним стилям – систематизаторам і менталізаторам, які представляють протилежні підходи до обробки інформації: аналітичний і логічний у систематизаторів та емпатично-інтуїтивний у менталізаторів. У цьому підрозділі розглянуто психологічні характеристики цих когнітивних стилів, їхній зв'язок із поведінковими стратегіями та особливості прояву в умовах хронічного стресу.

Поняття когнітивного стилю вперше було введено в психологію в середині XX століття в рамках досліджень індивідуальних відмінностей. Когнітивний стиль визначається як стійкий спосіб організації когнітивних процесів, який не залежить від змісту інформації, а відображає саму структуру мислення. Одним із ключових підходів до класифікації когнітивних стилів є теорія Саймона Барона-Коена, який запропонував розрізняти систематизацію (systemizing) і емпатизацію (empathizing, або менталізацію) як два фундаментальні типи когнітивної діяльності. Систематизація орієнтована на аналіз закономірностей, структурування даних і побудову систем, тоді як менталізація зосереджена на розумінні емоцій, намірів і соціальних взаємодій [23; 41].

Систематизатори характеризуються схильністю до логічного, деталізованого та структурованого мислення. Вони прагнуть зрозуміти світ через правила, закономірності та причинно-наслідкові зв'язки. Психологічно це проявляється в таких рисах, як висока концентрація на деталях, аналітичність, прагнення до порядку й передбачуваності. Люди з цим когнітивним стилем часто демонструють сильні сторони в задачах, що

вимагають точності, наприклад, у математиці, інженерії чи програмуванні. Їхнє мислення орієнтоване на об'єкти та системи, а не на суб'єктивні переживання чи соціальні контексти. За Бароном-Коеном, систематизація є «чоловічим» типом мислення, хоча це не означає, що він притаманний лише чоловікам – це радше метафора для позначення раціонального підходу [58].

Психологічні характеристики систематизаторів включають низьку емоційну реактивність і перевагу раціональних рішень над інтуїтивними. Вони менш схильні до імпульсивності та демонструють виражену орієнтацію на логічний аналіз і структуроване сприйняття інформації, але можуть відчувати труднощі в ситуаціях, які вимагають швидкої адаптації до хаотичних чи емоційно насичених умов. У поведінковому плані це проявляється у схильності детально аналізувати ситуації, виділяти закономірності та спиратися на раціональну оцінку подій. Водночас у складних і високоневизначених умовах їм може бути складніше швидко інтегрувати суперечливу або емоційно насичену інформацію [24; 55].

Менталізатори, на противагу систематизаторам, орієнтовані на соціальний і емоційний аспекти світу. Їхнє мислення базується на здатності інтерпретувати поведінку інших людей, розуміти їхні почуття, наміри та мотивацію. Цей когнітивний стиль пов'язаний із високим рівнем емпатії, інтуїції та соціальної чутливості. За теорією Барона-Коена, менталізація є «жіночим» типом мислення, що відображає його спрямованість на міжособистісні зв'язки та емоційну гармонію. Менталізатори добре справляються із завданнями, що вимагають розуміння невербальних сигналів, наприклад, у психології, педагогіці чи мистецтві [43, с. 303].

Психологічно менталізатори характеризуються високою емоційною чутливістю, гнучкістю у спілкуванні та здатністю до співпереживання. Вони схильні довіряти інтуїції та будувати рішення на основі суб'єктивного досвіду й емоційного контексту. Їхня пізнавальна діяльність відзначається високою контекстуальністю, тобто врахуванням ситуативних і міжособистісних факторів при оцінці реальності. Вони демонструють більшу

залежність від актуального емоційного стану при формуванні суджень, що забезпечує гнучкість сприйняття. Однак така особливість когнітивної організації може супроводжуватися меншою стабільністю оцінок у ситуаціях високої невизначеності [12; 51].

Зв'язок між когнітивними стилями та індивідуальними особливостями реагування на стресові ситуації є предметом численних досліджень. Систематизатори, завдяки своїй орієнтації на логіку й контроль, демонструють схильність до більш структурованої інтерпретації складних ситуацій. Це може бути пов'язано з перевагою когнітивно-орієнтованих способів подолання труднощів, які передбачають раціональний аналіз проблемної ситуації. Водночас зниження гнучкості в умовах високої невизначеності та обмеженої передбачуваності може ускладнювати ефективне реагування на емоційно насичені події. Дослідження Вілрайта та Барона-Коена показують, що систематизатори мають нижчий рівень емпатії, що може ускладнювати їхню взаємодію з іншими в кризових ситуаціях, де соціальна підтримка є важливим ресурсом [23; 57].

Менталізатори, навпаки, характеризуються перевагою соціально-емоційної обробки інформації, що визначає їхню схильність до врахування міжособистісного контексту при інтерпретації подій. Така когнітивна організація може бути пов'язана з більшою орієнтацією на емоційно- та соціально-спрямовані способи реагування, які включають залучення міжособистісних ресурсів і емоційну регуляцію через взаємодію з іншими. Проте їхня висока емоційна реактивність може призводити до емоційного вигорання чи надмірного стресу, особливо коли вони стикаються з травматичними подіями чи стражданнями близьких. Дослідження Гілберта вказують, що менталізатори частіше схильні до тривожних розладів у хронічно стресових умовах через свою чутливість до зовнішніх стимулів [44; 51].

Індивідуальні відмінності в когнітивних стилях мають також нейропсихологічне підґрунтя. Систематизація пов'язана з активністю лівої

півкулі мозку, яка відповідає за логіку, аналіз і послідовність. Менталізація, навпаки, більше залежить від правої півкулі та таких структур, як острівцева кора й передня поясна кора, які беруть участь у розпізнаванні емоцій і соціальній взаємодії. Ці нейронні особливості можуть визначати, як систематизатори та менталізатори адаптуються до стресу: перші через когнітивний контроль, другі через емоційну регуляцію [33; 53].

У контексті війни ці когнітивні стилі проявляються по-різному. Систематизатори можуть бути ефективними в умовах, де потрібен холодний розум і чітке планування, наприклад, у логістиці чи тактичному аналізі. Проте їхня слабкість – у низькій гнучкості та труднощах із соціальною адаптацією. Менталізатори, своєю чергою, можуть відігравати роль «емоційних лідерів», підтримуючи моральний дух групи, але їхня вразливість до емоційного перевантаження може знижувати стресостійкість у довгостроковій перспективі [43; 51].

Отже, систематизатори та менталізатори демонструють стійкі відмінності у когнітивній організації, що визначає специфіку їхнього сприйняття, інтерпретації інформації та поведінкових реакцій. Систематизатори вирізняються домінуванням аналітичного та структурованого підходу до обробки інформації, тоді як менталізатори – переважанням соціально- та емоційно-орієнтованої обробки. Ці відмінності формують різні когнітивні профілі, які можуть бути важливими детермінантами індивідуальних особливостей реагування на складні життєві ситуації. Урахування специфіки когнітивних стилів дозволяє глибше зрозуміти механізми індивідуальних відмінностей у психологічному функціонуванні та є теоретичною основою для подальшого аналізу їхнього зв'язку з копінг-стратегіями.

1.4. Копінг-стратегії: поняття, класифікації, зв'язок з когнітивними стилями

Поняття копіngu є центральним у дослідженнях психологічної адаптації до стресу. У класичному підході Р. Лазаруса та С. Фолкман копінг визначається як сукупність когнітивних і поведінкових зусиль, що постійно змінюються та спрямовані на подолання специфічних зовнішніх або внутрішніх вимог, які оцінюються як такі, що перевищують ресурси особистості. Важливо підкреслити, що копінг не є статичною рисою, а виступає динамічним процесом, який залежить від оцінки ситуації (appraisal), доступних ресурсів та індивідуальних особливостей, зокрема когнітивного стилю мислення [8; 9; 39].

Для операціоналізації копінг-стратегій у сучасних емпіричних дослідженнях широко використовується опитувальник Brief-COPE, який дозволяє охопити багатовимірну природу цього конструкта [30, с. 98]. Його перевагою є компактність і водночас достатня диференційованість стратегій, що дає змогу аналізувати як адаптивні, так і дезадаптивні способи подолання стресу [46; 52]. Опитувальник включає 14 незалежних шкал, кожна з яких відображає окрему копінг-стратегію та представлена двома твердженнями, що оцінюють частоту використання відповідної поведінки. Усі копінг-стратегії прийнято поділяти на три групи: проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та уникаючі [21; 42].

Проблемно-орієнтовані стратегії спрямовані на зміну ситуації або активне вирішення проблеми [21; 54]:

- Активне подолання (active coping) – спрямовані дії на зміну ситуації або усунення стресора, один із найбільш адаптивних способів реагування, пов'язаний із відчуттям контролю.
- Планування (planning) – когнітивна підготовка до дій: аналіз варіантів, прогнозування наслідків, побудова стратегій.

- Використання інструментальної підтримки (use of instrumental support) – пошук практичної допомоги, інформації або ресурсів для вирішення проблеми.
- Позитивний рефреймінг (positive reframing) – інтерпретація ситуації в більш позитивному або конструктивному ключі, пошук смислу.

Емоційно-орієнтовані стратегії спрямовані на регуляцію емоційного стану, особливо у ситуаціях, що не піддаються контролю [22; 52]:

- Емоційна підтримка (use of emotional support) – звернення до інших людей з метою отримання співчуття, розуміння та емоційного підкріплення.
- Вираження емоцій (venting) – активне вивільнення емоцій, часто без конструктивного вирішення проблеми.
- Гумор (humor) – використання гумору для зниження напруги та дистанціювання від проблеми.
- Прийняття (acceptance) – визнання реальності ситуації без активних спроб її змінити, що може бути адаптивним у неконтрольованих умовах.
- Релігія (religion) – звернення до духовних або релігійних практик як способу подолання.
- Самозвинувачення (self-blame) – схильність звинувачувати себе у виникненні проблеми. У класифікації копінг-стратегій розглядається як емоційно-орієнтована стратегія, однак у сучасних дослідженнях частіше інтерпретується як неадаптивний (дисфункційний) копінг, пов'язаний із підвищеною самокритикою та румінацією.

Дисфункційні стратегії уникання спрямовані на уникнення проблеми або зниження напруги без її вирішення; вони можуть тимчасово зменшувати напруження, але в довгостроковій перспективі пов'язані з гіршою адаптацією [26, 54]:

- Відмова (denial) – ігнорування або відмова визнавати реальність стресової ситуації.

- Самовідволікання (self-distraction) – переключення уваги на інші види діяльності для уникнення переживань.
- Вживання психоактивних речовин (substance use) – використання алкоголю чи інших речовин для зменшення стресу.
- Поведінкове розмежування (behavioral disengagement) – зниження активності або повна відмова від спроб вирішення проблеми.

Важливо зазначити, що копінг-стратегії не є взаємовиключними – особа може одночасно використовувати кілька підходів. Ефективність стратегії залежить від контексту (контрольованості ситуації, соціального середовища), а один і той самий тип поведінки може бути як адаптивним, так і дезадаптивним залежно від інтенсивності та частоти використання. Індивідуальні відмінності, зокрема когнітивні стилі, визначають перевагу тих чи інших стратегій [10; 49].

У зв'язку з обмеженою кількістю прямих емпіричних досліджень, які одночасно поєднують модель систематизації/менталізації та копінг-стратегії, вимірювані за допомогою опитувальника Brief-COPE, доцільним є теоретичне узагальнення результатів суміжних напрямів досліджень, зокрема когнітивних стилів, емоційної регуляції, соціальної поведінки та психологічних реакцій на стрес. Такий підхід дозволяє сформулювати теоретичні припущення щодо можливих профілів використання копінг-стратегій у осіб із різними когнітивними стилями мислення.

В основі відмінностей між систематизаторами та менталізаторами лежить різна первинна оцінка (appraisal) стресової ситуації [39]. Систематизатори інтерпретують стрес як проблему, що має структуру і підлягає аналізу, тоді як менталізатори сприймають стрес як ситуацію, насичену соціальними та емоційними значеннями. Це, своєю чергою, призводить до різних стратегій подолання: орієнтація на контроль і передбачуваність сприяє використанню проблемно-орієнтованого копіngu, а орієнтація на емоції та взаємини – емоційно-орієнтованого [26].

У контексті проблемно-орієнтованих копінг-стратегій систематизатори теоретично можуть бути більш схильними до активного подолання, оскільки частіше сприймають ситуацію як задачу, орієнтовану на усунення причини стресу та зміну об'єктивних умов. Їхня поведінка може мати більш алгоритмізований характер: аналіз ситуації, пошук рішення та подальша дія. Менталізатори також можуть використовувати активне подолання, однак їхні дії частіше пов'язані із соціальною взаємодією та можуть залежати від емоційного стану й підтримки інших людей. Стратегія планування, ймовірно, є більш характерною для систематизаторів, які схильні до структурованого аналізу ситуації, врахування різних змінних і прогнозування можливих варіантів розвитку подій [41].

Для менталізаторів планування може бути менш формалізованим, більш ситуативним та залежним від соціального контексту. Щодо використання інструментальної підтримки, систематизатори можуть звертатися по допомогу переважно з метою отримання конкретної інформації та цінувати експертність, тоді як менталізатори частіше поєднують інструментальну та емоційну підтримку та розглядають допомогу як важливу частину міжособистісної взаємодії. У процесі позитивного рефреймінгу менталізатори можуть інтерпретувати ситуацію через особистісний досвід і смислові аспекти переживань, інтегруючи емоції у нове розуміння ситуації [44]. Систематизатори, своєю чергою, можуть частіше використовувати когнітивне переосмислення та раціоналізацію ситуації, меншою мірою зосереджуючись на емоційному компоненті.

Також відмінності можуть проявлятися і у використанні емоційно-орієнтованих копінг-стратегій. Менталізатори, ймовірно, є більш схильними до пошуку емоційної підтримки, отримуючи емоційну регуляцію через взаємодію з іншими людьми, тоді як систематизатори можуть рідше звертатися до оточення та бути більш орієнтованими на емоційну автономію. Щодо прийняття, менталізатори можуть бути більш схильними до емоційного проживання ситуації, тоді як систематизатори можуть сприймати

її як об'єктивний факт або певне системне обмеження. Менталізатори також можуть частіше використовувати гумор як соціальний інструмент для зниження емоційної напруги, тоді як у систематизаторів гумор може набувати більш інтелектуалізованого характеру та виконувати функцію психологічного дистанціювання. Релігія для менталізаторів може частіше виступати джерелом емоційної підтримки та смислотворення, тоді як систематизатори можуть розглядати її переважно як систему правил або не використовувати її як копінг-стратегію взагалі. Щодо вираження емоцій, менталізатори, ймовірно, схильні використовувати його частіше, розглядаючи як спосіб соціальної регуляції, тоді як систематизатори вдаються до нього рідше, можливо, через те, що вважають його менш ефективним [37; 51].

Відмінності у дисфункційних стратегіях можуть проявлятися у способах уникнення або емоційного дистанціювання від стресових ситуацій, однак ці патерни не є жорстко детермінованими когнітивним стилем і можуть варіювати залежно від контексту та індивідуальних ресурсів. У межах відволікання систематизатори іноді можуть частіше обирати діяльнісні форми (наприклад, занурення в роботу або аналіз), які тимчасово знижують емоційне напруження через когнітивну фокусировку, тоді як менталізатори можуть схилитися до соціальної взаємодії або емоційно насичених стимулів як способу переключення уваги. У випадках заперечення стресових факторів або власних переживань можливі різні механізми емоційного захисту: систематизатори потенційно можуть більше ігнорувати аспекти ситуацій, які важко формалізувати або пояснити логічно, тоді як у менталізаторів заперечення може проявлятися радше як уникнення інтенсивних емоційних переживань [51; 56].

Щодо поведінкового уникання, така реакція може виникати як у систематизаторів, так і у менталізаторів, але з різних причин: у перших – за умов втрати відчуття контролю над ситуацією, у других – на тлі емоційного виснаження або перевантаження. Самозвинувачення також може мати різні

психологічні підґрунтя, зокрема у менталізаторів воно іноді пов'язується з вищою емоційною чутливістю та орієнтацією на міжособистісні взаємини, тоді як у систематизаторів воно може проявлятися менш виражено або набувати більш раціоналізованого характеру інтерпретації подій. Використання психоактивних речовин як способу регуляції стану може бути властиве представникам обох когнітивних стилів у ситуаціях значного стресового навантаження, хоча потенційні мотиваційні механізми такого вибору можуть відрізнятися [32; 43].

Таким чином, на основі теоретичного аналізу можна припустити, що когнітивний стиль мислення може бути пов'язаний із вибором копінг-стратегій через особливості первинної оцінки стресової ситуації та переважні способи її когнітивної обробки. Зокрема, систематизація може бути більше пов'язана з орієнтацією на структуроване та проблемно-орієнтоване подолання, тоді як менталізація – із більшою залученістю соціально-емоційних ресурсів. Водночас прояви як адаптивних, так і дисфункційних копінг-стратегій не є жорстко детермінованими когнітивним стилем і можуть варіювати залежно від контексту, інтенсивності стресу та індивідуальних ресурсів особистості. Отримані теоретичні положення вказують радше на ймовірні тенденції у використанні копінг-стратегій, ніж на жорсткі закономірності, і можуть слугувати основою для подальшої емпіричної перевірки.

1.5. Нейропсихологічні механізми реалізації копінг-стратегій у систематизаторів та менталізаторів

Адаптація до стресу є складним процесом, що залежить від взаємодії психологічних і нейропсихологічних механізмів. У контексті когнітивних стилів мислення – систематизаторів і менталізаторів – ці механізми набувають специфічних особливостей, зумовлених різними способами обробки інформації та нейронними основами, що лежать в основі кожного стилю. Війна як хронічний стресор створює умови, в яких нейропсихологічні відмінності між систематизаторами та менталізаторами стають особливо помітними, впливаючи на їхню стресостійкість та вибір стратегій подолання. Нейропсихологічні механізми реалізації копінг-стратегій висвітлюються через аналіз функціонування структур мозку, нейротрансмітерних систем та їхнього зв'язку з поведінковими реакціями в умовах війни [41; 50].

Нейропсихологічна основа реалізації копінг-стратегій базується на взаємодії кількох ключових структур мозку: префронтальної кори, мигдалини (амігдали), гіпокампа та гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової осі (ГГНО). Префронтальна кора відіграє центральну роль у когнітивному контролі, плануванні та регуляції емоцій – процесах, що лежать в основі таких копінг-стратегій, як планування, активне подолання та позитивний рефреймінг. Мигдалина відповідає за емоційні реакції, зокрема страх і тривогу, які активуються в стресових ситуаціях. Гіпокамп регулює пам'ять і контекстуальне навчання, допомагаючи пов'язувати поточні події з минулим досвідом. ГГНО контролює фізіологічну відповідь на стрес через викид кортизолу. Ці структури працюють у тісній взаємодії, але їхня активність і баланс можуть відрізнятися залежно від когнітивного стилю людини [41; 50].

Систематизатори, як було зазначено, характеризуються аналітичним і структурованим мисленням, що має свої нейропсихологічні кореляти. Їхній когнітивний стиль пов'язаний із підвищеною активністю лівої півкулі мозку, зокрема в ділянках, відповідальних за логіку, послідовність і аналіз деталей, таких як тім'яна кора та частини префронтальної кори. Дослідження Барона-

Коена та його колег показують, що систематизація корелює з ефективною роботою дорсолатеральної префронтальної кори, яка забезпечує робочу пам'ять і планування. У стресових умовах ця структура дозволяє систематизаторам зосереджуватися на задачі, структурувати інформацію та уникати емоційного перевантаження [16; 41]. Це сприяє використанню таких копінг-стратегій, як планування та активне подолання.

Нейропсихологічно систематизатори демонструють нижчу активацію мигдалини порівняно з менталізаторами, що пояснює їхню меншу емоційну реактивність і рідше використання емоційно-орієнтованих копінгів, зокрема пошуку емоційної підтримки чи вираження емоцій. Це може бути перевагою в умовах війни, коли надмірні емоції заважають прийняттю раціональних рішень. Наприклад, під час планування евакуації чи оцінки ризиків систематизатори здатні зберігати холоднокрівність і фокусуватися на логічних кроках. Проте хронічний стрес може порушувати функції префронтальної кори через підвищений рівень кортизолу, що призводить до зниження когнітивної гнучкості. У таких випадках систематизатори можуть «застрягати» у спробах структурувати неконтрольовані ситуації, що підвищує ризик використання дисфункційних стратегій, зокрема поведінкового розмежування [33; 53; 56].

Нейротрансмітерні системи також відіграють важливу роль у формуванні копінг-стратегій систематизаторів. Їхня адаптація до стресу часто пов'язана з високою активністю дофамінової системи, яка підтримує мотивацію та концентрацію на задачі, що сприяє використанню проблемно-орієнтованих копінгів, як-от планування та активне подолання. Дофамін, що виділяється в префронтальній корі, допомагає систематизаторам зберігати фокус навіть у складних умовах. Однак тривалий стрес може виснажувати дофамінові запаси, що призводить до апатії чи втрати ініціативи, особливо якщо війна руйнує передбачуваність, до якої вони звикли, що може супроводжуватися переходом до менш адаптивних стратегій подолання [50; 56].

Менталізатори, натомість, мають інший нейропсихологічний профіль, який відображає їхню орієнтацію на емоції та соціальні взаємодії. Їхній когнітивний стиль пов'язаний із підвищеною активністю правої півкулі мозку, зокрема островцевої кори, передньої поясної кори та верхньої скроневої борозни – структур, що беруть участь у розпізнаванні емоцій, емпатії та менталізації. За даними досліджень Гілберта та Фріта, менталізація залежить від так званої «соціальної мережі мозку», яка включає медіальну префронтальну кору та скронево-тім'яний вузол. Ці структури дозволяють менталізаторам швидко інтерпретувати поведінку інших і адаптуватися до соціального контексту, що своєю чергою сприяє використанню емоційно-орієнтованих копінгів: пошуку емоційної підтримки, вираженню емоцій, гумору [9; 53; 56].

У стресових умовах, таких як війна, менталізатори демонструють високу активацію мигдалини, що робить їх більш чутливими до емоційних стимулів. Ця чутливість може бути як перевагою, так і недоліком. З одного боку, вона сприяє емпатії та згуртованості в групі, що є важливим для виживання в умовах війни. Наприклад, менталізатори можуть ефективно підтримувати моральний дух, розпізнавати потреби інших і налагоджувати співпрацю, що відповідає високим показникам за шкалами емоційної підтримки та прийняттям. З іншого боку, гіперактивність мигдалини в поєднанні з хронічним стресом підвищує ризик емоційного вигорання, тривожних розладів і ПТСР, а також може сприяти використанню дезадаптивних копінгів, таких як самозвинувачення або вживання психоактивних речовин. Дослідження ван дер Колька показують, що надмірна активація мигдалини пригнічує префронтальну кору, ускладнюючи контроль над емоціями, що посилює тенденцію до імпульсивних або унікаючих стратегій подолання [37; 53].

Нейротрансмітерний профіль менталізаторів частіше пов'язаний із серотоніном і окситоцином – речовинами, що регулюють емоційний стан і соціальну поведінку. Серотонін сприяє стабільності настрою, а окситоцин

підсилює довіру та зв'язок із іншими. У воєнний час ці нейротрансмітери можуть допомагати менталізаторам справлятися зі стресом через копінги, пов'язані з пошуком емоційної підтримки та смислотворення, зокрема релігії та прийняття. Проте хронічний стрес знижує рівень серотоніну, що може призводити до депресії, а постійна загроза руйнує соціальні зв'язки, зменшуючи ефект окситоцину та підвищуючи ймовірність унікаючих стратегій [50; 51; 56].

Адаптація до стресу в умовах війни має свої нейропсихологічні особливості для кожного когнітивного стилю. Систематизатори покладаються на когнітивний контроль і структурування, що підтримується префронтальною корою та дофаміновою системою і спонукає до використання проблемно-орієнтованих копінгів. Однак у неконтрольованих ситуаціях – наприклад, під час несподіваних атак чи хаотичних змін, – їхня адаптивність може знижуватися через недостатню емоційну гнучкість і слабку взаємодію з соціальним оточенням, і може супроводжуватися використанням копінгів поведінкового розмежування або відмовою. Дослідження Левенштейна показують, що хронічний стрес погіршує робочу пам'ять систематизаторів, що також ускладнює їхню здатність до багатозадачності в екстремальних умовах [14; 25; 29].

Менталізатори адаптуються до стресу через емоційну регуляцію та соціальну взаємодію, що підтримується «соціальною мережею мозку» та серотонін-окситоциновою системою. Ці нейропсихологічні особливості сприяють використанню таких емоційно-орієнтованих копінгів, як пошук емоційної підтримки, вираження емоцій, гумор та прийняття. Їхня здатність справлятися зі стресом значною мірою залежить від наявності соціальної підтримки та можливості емоційного реагування. У воєнний час менталізатори можуть бути більш резилієнтними в ситуаціях, що вимагають групової солідарності, оскільки їхні копінги орієнтовані на взаємодію з іншими. Водночас висока емоційна чутливість робить їх вразливими до травматичних подій: наприклад, свідчення страждань інших може викликати

вторинну травму, що підвищує ризик використання дезадаптивних стратегій, зокрема самозвинувачення чи поведінкового розмежування. Дослідження Бремера вказують, що хронічний стрес зменшує об'єм гіпокампа, що впливає на здатність менталізаторів контекстуалізувати травматичні спогади та може ускладнювати застосування адаптивних копінгів, пов'язаних із прийняттям та позитивним рефреймінгом [27; 32; 37].

Нейропластичність відіграє важливу роль у адаптації обох когнітивних стилів до стресу [56]. У систематизаторів вона проявляється у здатності розвивати нові стратегії аналізу й планування, якщо старі стають неефективними. У менталізаторів нейропластичність сприяє формуванню нових соціальних зв'язків і переосмисленню травматичного досвіду. Однак тривалий вплив кортизолу в умовах війни може пригнічувати нейропластичність у обох груп, що призводить до когнітивних і емоційних порушень.

Отже, нейропсихологічні механізми систематизаторів і менталізаторів формують різні патерни регуляції поведінки в умовах хронічного стресу, що знаходить відображення у виборі копінг-стратегій. Систематизатори, завдяки домінуванню когнітивного контролю, функціонуванню префронтальної кори та відносно нижчій емоційній реактивності, частіше орієнтуються на проблемно-орієнтовані копінги, зокрема планування та активне подолання. Менталізатори, для яких більш характерна активність соціально-емоційних нейронних мереж та серотонін-окситоцинової регуляції, частіше використовують емоційно- та соціально-орієнтовані стратегії, такі як пошук емоційної підтримки, вираження емоцій та прийняття. Умови війни як хронічного стресора можуть як підсилювати ці тенденції, так і актуалізувати дезадаптивні форми подолання у разі виснаження ресурсів. Таким чином, розглянуті нейропсихологічні механізми дозволяють теоретично обґрунтувати гіпотезу про відмінності у використанні копінг-стратегій у систематизаторів і менталізаторів, що становить основу для подальшої емпіричної перевірки.

Висновки до розділу 1

Теоретичний аналіз стресостійкості у контексті когнітивних стилів мислення дозволяє систематизувати ключові аспекти цього феномену та визначити його психологічні й нейропсихологічні основи в умовах війни. Стресостійкість розглядається як багаторівневий механізм адаптації до стресу, що формується під впливом психологічних і нейропсихологічних чинників. Її психологічними складовими є емоційна регуляція, когнітивна оцінка, резилієнтність та стратегії подолання стресу, а нейропсихологічним підґрунтям – взаємодія префронтальної кори, мигдалини, гіпокампа та адаптивність гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової осі. Саме через копінг-стратегії реалізується здатність людини протистояти стресу, що робить стресостійкість необхідним теоретичним фоном для аналізу індивідуальних відмінностей у подоланні стресу.

Війна як фактор хронічного стресу чинить багатогранний вплив на психіку, охоплюючи емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти. Її особливості – тривалість, непередбачуваність і соціальний масштаб – призводять до таких наслідків, як тривожні розлади, ПТСР і когнітивний спад, але також можуть стимулювати посттравматичне зростання за наявності ресурсів. Нейропсихологічно війна впливає на мозок через хронічну активацію стресових систем, що змінює функції гіпокампа, мигдалини та префронтальної кори, ускладнюючи адаптацію.

Когнітивні стилі систематизаторів і менталізаторів визначають індивідуальні особливості сприйняття та обробки інформації. Систематизатори вирізняються аналітичністю, прагненням до порядку й низькою емоційною чутливістю, тоді як менталізатори – емпатією, соціальною орієнтацією та інтуїтивністю. Ці психологічні відмінності створюють підґрунтя для різних стратегій подолання стресу.

Копінг-стратегії виступають ключовим механізмом, через який реалізується вплив когнітивного стилю на адаптацію до стресу. На основі теоретичного узагальнення можна припустити, що систематизатори більш

схильні до проблемно-орієнтованих копінгів (планування, активне подолання), тоді як менталізатори – до емоційно-орієнтованих (пошук підтримки, вираження емоцій, прийняття). Прояви дисфункційних стратегій не є жорстко детермінованими когнітивним стилем і можуть варіювати залежно від контексту та індивідуальних ресурсів.

Нейропсихологічне підґрунтя відмінностей у копінг-стратегіях пов'язане з функціонуванням різних мозкових структур та нейротрансмітерних систем. Систематизатори більше покладаються на префронтальний контроль та дофамінову систему, що сприяє використанню проблемно-орієнтованих копінгів. Менталізатори спираються на соціальну мережу мозку та серотонін-окситоцинову систему, що підтримує емоційно-орієнтовані стратегії. Ці нейропсихологічні відмінності дозволяють теоретично обґрунтувати гіпотезу про різні патерни подолання стресу у представників різних когнітивних стилів.

Таким чином, теоретичні засади, розглянуті в розділі, створюють основу для емпіричного дослідження копінг-стратегій систематизаторів та менталізаторів у період хронічного стресу. Результати теоретичного аналізу дозволяють сформулювати припущення щодо зв'язку між когнітивним стилем та вибором стратегій подолання, які підлягають перевірці в наступних розділах роботи.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДОЛОГІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СИСТЕМАТИЗАТОРІВ І МЕНТАЛІЗАТОРІВ

2.1. Методологічні основи, гіпотези та вибірка дослідження

Методологічна основа дослідження ґрунтується на припущенні, що індивідуальні особливості когнітивного стилю мислення (схильність до систематизації чи менталізації) впливають на вибір стратегій подолання стресу (копінг-стратегій) в умовах хронічного стресу. У контексті тривалих стресових обставин, зокрема пов'язаних із війною, такі відмінності можуть визначати конкретні поведінкові патерни реагування на стрес.

Сучасні емпіричні дослідження підкреслюють, що хронічний стрес, викликаний воєнними подіями, є потужним фактором впливу на психічне здоров'я, а індивідуальні відмінності в когнітивному стилі мислення можуть опосередковувати цей вплив. Утім, питання про те, як саме систематизація та менталізація пов'язані з використанням конкретних копінг-стратегій, залишається недостатньо вивченим, особливо на українських вибірках в умовах повномасштабного вторгнення.

Дане дослідження спрямоване на вивчення зв'язку між когнітивним стилем мислення особистості та її стратегіями подолання стресу. Зокрема, нас цікавить, чи існує кореляційний зв'язок між вираженістю систематизації (неперервна змінна, обчислена як різниця між середніми балами систематизації та менталізації) та частотою застосування копінг-стратегій, виділених у 14 субшкалах опитувальника Brief-COPE.

Окрім того, розширене розуміння адаптаційних механізмів передбачає аналіз додаткових психологічних змінних. Досліджується, чи пов'язаний когнітивний стиль зі стратегіями регуляції емоцій інших людей (як людина впливає на емоційний стан оточення), рівнем інтолерантності до невизначеності (наскільки людина здатна витримувати невизначені ситуації), а також зі змістом спонтанних думок у стані спокою (чи переважають думки

про планування, про себе, про інших тощо). Аналіз цих змінних дає змогу не лише перевірити валідність основного поділу на когнітивні стилі мислення, але й виявити додаткові психологічні характеристики, що супроводжують вибір тих чи інших копінг-стратегій.

Гіпотези дослідження:

- H_1 (гіпотеза №1): існує статистично значущий позитивний зв'язок між вираженістю систематизації та використанням проблемно-орієнтованих копінг-стратегій (активне подолання, планування, використання інформаційної підтримки), а також негативний зв'язок з емоційно-орієнтованими копіngами (пошук емоційної підтримки, вираження емоцій, гумор);
- H_2 (гіпотеза №2): існують статистично значущі зв'язки між вираженістю систематизації та стратегіями регуляції емоцій інших (ROES), змістом думок у стані спокою (ARSQ 2.0) та рівнем інтолерантності до невизначеності (IUS-12). Зокрема, очікується, що вища систематизація пов'язана з думками про планування у стані спокою (ARSQ 2.0) та з вищим рівнем інтолерантності до невизначеності (IUS-12), тоді як нижча систематизація (виражена менталізація) – з більш вираженими емпатійними стратегіями ROES (сприйнятливий слухання, цінування) та більшою кількістю думок про інших у стані спокою (ARSQ, шкала імпліцитної теорії свідомості).

З огляду на поставлені гіпотези, основними завданнями дослідження є:

- дослідити кореляційний зв'язок між вираженістю систематизації та показниками копінг-стратегій (Brief-COPE), стратегій регуляції емоцій інших (ROES), змістом думок у стані спокою (ARSQ) та інтолерантністю до невизначеності (IUS-12);
- проаналізувати зв'язок між змістом думок у стані спокою (ARSQ) та використанням копінг-стратегій;
- дослідити зв'язок між інтолерантністю до невизначеності (IUS-12) та використанням копінг-стратегій.

У дослідженні взяли участь 147 осіб – студентів Київського національного університету імені Тараса Шевченка, спеціальності «Психологія». Гендерний склад вибірки характеризувався значним переважанням осіб жіночої статі: 140 учасниць (95,2%) проти 7 учасників чоловічої статі (4,8%) (див. табл. 2.1). Вік учасників коливався від 18 до 23 років ($M = 18,91$) (Додаток Ж).

Таблиця 2.1

Гендерний склад вибірки

Гендер	Кількість	% від загалу	Сукупний %
Жіночий	140.00	95.2%	95.2%
Чоловічий	7.00	4.8%	100.0%

Дослідження проводилося в умовах тривалої воєнної агресії, що є потужним хронічним стресором для населення України загалом. Для оцінки об'єктивного рівня воєнної травматизації учасникам було запропоновано перелік із 18 потенційно травматичних подій, пов'язаних із війною (обстріли, вимушене переміщення, втрата житла, загибель близьких, розлука з родиною тощо). Кожна подія оцінювалася за рівнем значущості: події, що безпосередньо загрожували життю або призводили до тяжких втрат, отримали 2 бали; ситуації, що викликали стрес, але не становили безпосередньої загрози життю, – 1 бал. Детальний розподіл балів наведено в Додатку А. Максимально можливий бал становив 28. У результаті 145 досліджуваних (98,6%) повідомили про наявність хоча б однієї травматичної події, пов'язаної з війною, що дозволяє розглядати вибірку як таку, що перебуває в умовах хронічного стресу.

Для визначення когнітивного стилю мислення використовувалися короткі версії опитувальників EQ (Empathy Quotient) та SQ (Systemizing Quotient). Оскільки EQ-short містить 22 твердження, а SQ-short – 25, для забезпечення порівнянності результатів обидва показники були нормалізовані шляхом обчислення середнього балу на одне твердження (суму сирих балів поділено на кількість тверджень у відповідній шкалі).

Такий підхід дозволив уніфікувати діапазони значень обох методик (від 1 до 4) та коректно обчислити інтегральний показник когнітивного стилю.

Когнітивний стиль визначався на основі різниці між середніми балами SQ_середнє та EQ_середнє: досліджувані з позитивною різницею ($SQ_середнє > EQ_середнє$) були віднесені до групи осіб зі схильністю до систематизації, з негативною ($SQ_середнє < EQ_середнє$) – до групи осіб зі схильністю до менталізації. У досліджуваній вибірці спостерігалось значне переважання осіб із менталізаторським типом: 130 осіб (88,4%) проти 17 систематизаторів (11,6%). Такий розподіл може відображати особливості студентської вибірки (студенти спеціальності «Психологія») або вказувати на більшу поширеність менталізаторського стилю в популяції загалом. Враховуючи нерівність груп (менша група налічує лише 17 осіб), подальший аналіз проводиться з використанням неперервної змінної – різниці між середніми балами SQ_середнє та EQ_середнє (Різниця), що дозволяє врахувати індивідуальні варіації без втрати чутливості аналізу. Такий підхід є більш доцільним, ніж порівняння нерівних груп, оскільки кореляційний аналіз використовує дані всіх 147 досліджуваних і забезпечує високу статистичну потужність для виявлення зв'язків між змінними, навіть якщо вони невеликі.

2.2. Психодіагностичний інструментарій та процедура дослідження

Для визначення когнітивного стилю мислення досліджуваних використовувалися короткі версії опитувальників Empathy Quotient (EQ-short) та Systemizing Quotient (SQ-short), розроблені А. Вакабаясі, С. Бароном-Коеном та колегами (Wakabayashi et al., 2006) [57]. EQ-short спрямований на оцінку здатності до емпатії (менталізації), тобто розуміння емоцій та намірів інших людей. SQ-short вимірює схильність до систематизації – схильність до аналізу правил, закономірностей та причинно-наслідкових зв'язків.

Опитувальники не мали офіційної україномовної адаптації, тому було здійснено їхній переклад з оригінальних версій українською мовою (Додаток Б, Додаток В). Для перевірки внутрішньої узгодженості опитувальників на досліджуваній вибірці ($N = 147$) було підраховано коефіцієнт α Кронбаха. Для SQ-short він становив 0,842, що свідчить про високу надійність шкали. Кореляції пункт-остаток (corrected item-total correlation) варіювалися від 0,113 до 0,566; незважаючи на низький показник для одного з пунктів («Якби я купував фотоапарат, я не звертав би увагу на якість об'єктива»), його вилучення не призводить до суттєвого підвищення α (0,845). Враховуючи відсутність суттєвого покращення α Кронбаха, цей пункт було залишено в складі шкали для збереження її оригінальної структури.

Для EQ-short α Кронбаха становила 0,819, що теж свідчить про високу надійність шкали. Кореляції пункт-остаток варіювалися від 0,174 до 0,575; один пункт мав дещо нижчу кореляцію («Я часто не можу визначити, чи є щось грубим чи ввічливим» – 0,174), однак його вилучення теж практично не впливає на загальну надійність (α підвищується лише до 0,823). Враховуючи значне переважання менталізаторів у вибірці (88,4%), що може призводити до обмеження діапазону відповідей, всі пункти було залишено в складі шкал для збереження їхньої оригінальної структури.

Для дослідження стратегій подолання стресу використовувався опитувальник Brief-COPE (Carver, 1997) в українській адаптації Т.

Яблонської, О. Верніка та Г. Гайворонського (2023). Опитувальник складається з 28 тверджень і дозволяє виміряти 14 копінг-стратегій: активне подолання, планування, використання інструментальної підтримки, позитивний рефреймінг, емоційну підтримку, вираження емоцій, гумор, прийняття, релігію, самозвинувачення, самовідволікання, відмову, вживання психоактивних речовин та поведінкове розмежування [21]. Зазначені стратегії традиційно поділяють на три групи: проблемно-орієнтовані (активне подолання, планування, інструментальна підтримка, позитивний рефреймінг), емоційно-орієнтовані (емоційна підтримка, вираження емоцій, гумор, прийняття, самозвинувачення, релігія) та унікаючі (самовідволікання, відмова, вживання речовин, поведінкове розмежування).

Brief-COPE було обрано з огляду на його високу валідність та надійність, підтверджену в численних дослідженнях, а також завдяки деталізації – можливості виміряти 14 окремих стратегій замість обмеженої кількості узагальнених груп [26; 36]. Така деталізація дозволяє виявити специфічні зв'язки між когнітивним стилем мислення та конкретними стратегіями подолання стресу, оскільки дозволяє з'ясувати, які саме копінги – наприклад, планування чи пошук емоційної підтримки – частіше використовують особи з різним когнітивним стилем мислення.

Хронічний стрес в умовах війни супроводжується високим рівнем невизначеності (щодо майбутнього, безпеки, доступу до ресурсів). Здатність або нездатність витримувати невизначеність є важливим фактором адаптації, який може відрізнятися у представників різних когнітивних стилів мислення. Крім того, дослідження свідчать, що інтолерантність до невизначеності тісно пов'язана з вибором копінг-стратегій: високий рівень інтолерантності до невизначеності асоціюється з унікаючими копіngами, низький – з проблемно-орієнтованими [48, с. 541]. Для перевірки цих зв'язків було обрано коротку версію Шкали інтолерантності до невизначеності (Intolerance of Uncertainty Scale, IUS-12) (Carleton, Norton, & Asmundson, 2007) в українській адаптації Г. Громової (2021).

Опитувальник складається з 12 тверджень і дозволяє оцінити загальний рівень інтолерантності до невизначеності, а також має дві субшкали: прогностичну тривогу – тенденцію до надмірного прогнозування негативних подій, та гнітючу тривогу – схильність уникати невизначених ситуацій та демобілізуючий вплив невизначеності на здатність діяти.

Включення IUS-12 до дизайну дослідження зумовлене кількома причинами. По-перше, він дає змогу перевірити, чи відрізняються систематизатори та менталізатори за рівнем інтолерантності до невизначеності. По-друге, він дозволяє дослідити, чи різний рівень інтолерантності до невизначеності у представників різних когнітивних стилів мислення пов'язаний із вибором копінг-стратегій. Зокрема, теоретично очікується, що систематизатори, які прагнуть до передбачуваності та правил, можуть мати вищий рівень інтолерантності до невизначеності, ніж менталізатори.

Зміст спонтанних думок у стані спокою (mind-wandering) є важливою характеристикою когнітивної діяльності, яка може відрізнятися у представників різних когнітивних стилів мислення. Оскільки систематизатори та менталізатори по-різному обробляють інформацію та взаємодіють із соціальним середовищем, можна припустити, що їхні спонтанні думки під час відпочинку також будуть відрізнятися: систематизатори можуть частіше думати про планування та правила, тоді як менталізатори – про себе або про інших людей. Для перевірки цього припущення, а також для дослідження зв'язку між змістом думок у стані спокою та вибором копінг-стратегій, було обрано Амстердамський опитувальник стану спокою (Amsterdam Resting-State Questionnaire, ARSQ 2.0) (Diaz et al., 2014) [34].

Опитувальник складається з 30 тверджень і включає 10 субшкал, кожна з яких відображає певний аспект спонтанної когнітивної активності: планування, сонливість, уривчастість розуму, комфорт, вербальні думки,

імпліцитну теорію свідомості, самість, тілесне усвідомлення, стурбованість щодо здоров'я та візуальні думки.

ARSQ 2.0 дозволяє вирішити три додаткові завдання в межах даного дослідження. По-перше, шкала «імпліцитна теорія свідомості» є прямим виміром менталізації в реальному часі – тобто думок про інших людей під час відпочинку. Це дозволяє перевірити конструктну валідність основного поділу на когнітивні стилі: очікується, що менталізатори матимуть вищі бали за цією шкалою, а систематизатори – нижчі. По-друге, ARSQ 2.0 дає змогу порівняти, про що саме думають представники різних когнітивних стилів у стані спокою: чи думають систематизатори більше про планування (шкала планування), а менталізатори – більше про себе (шкала самості) або про інших (шкала імпліцитної теорії свідомості). По-третє, ARSQ 2.0 дозволяє перевірити, чи пов'язаний зміст спонтанних думок у стані спокою з вибором копінг-стратегій (наприклад, чи ті, хто багато планує в стані спокою, частіше використовують планування як копінг; чи ті, хто багато думає про інших, частіше шукають соціальну підтримку).

Оскільки ARSQ 2.0 не має офіційної української адаптації, було здійснено його переклад з оригінальної англійської версії українською мовою (Додаток Г). Для перевірки внутрішньої узгодженості опитувальника на досліджуваній вибірці ($N = 147$) було підраховано коефіцієнт α Кронбаха. Загальна α Кронбаха для всіх пунктів ARSQ 2.0 становила 0,747, що свідчить про достатню надійність опитувальника в цілому. Більшість субшкал продемонстрували прийнятну або добру надійність: планування (0,769), сонливість (0,719), комфорт (0,800), стурбованість здоров'ям (0,683), візуальні думки (0,674). Дещо нижчі показники отримано для субшкал уривчастість розуму (0,504), вербальні думки (0,577), імпліцитна теорія свідомості (0,620), самість (0,529), тілесне усвідомлення (0,534). Враховуючи, що кожна субшкала складається лише з 3 пунктів, а також специфіку вибірки (однорідність відповідей), всі шкали було залишено в складі опитувальника для збереження його оригінальної структури.

Також у представників різних когнітивних стилів мислення можуть відрізнятися стратегії регуляції емоцій інших людей, які є важливою складовою соціальної взаємодії. Тож оскільки менталізатори більш чутливі до соціальних сигналів та емоційного стану оточення, вони можуть частіше використовувати стратегії, пов'язані з емпатійним слуханням та емоційною підтримкою, тоді як систематизатори – стратегії, спрямовані на пряму дію або когнітивне переосмислення. Для перевірки цих відмінностей було обрано Шкалу регуляції емоцій інших людей (Regulation of Others' Emotions Scale, ROES) (MacCann et al., 2025) [45].

Опитувальник складається з 32 тверджень і дозволяє виміряти 8 стратегій регуляції емоцій інших людей: пригнічення вираження (заохочення людини приховувати прояви негативних емоцій), соціальне порівняння вниз (порівняння ситуації людини з тими, кому гірше), гумор (використання гумору, щоб розвеселити людину), відволікання (перемикання уваги людини на щось інше), пряма дія (зміна ситуації, яка викликає негативні емоції), когнітивне переосмислення (допомога змінити спосіб мислення про проблему), цінування (підкреслення важливості та цінності людини) та сприйнятливий слухання (активне, емпатійне слухання, дозвіл висловити емоції).

ROES не має офіційної української адаптації, тож було здійснено його переклад з оригінальної англійської версії українською мовою (Додаток Д). Для перевірки внутрішньої узгодженості опитувальника на досліджуваній вибірці ($N = 147$) було підраховано коефіцієнт α Кронбаха, яка для всіх 32 пунктів ROES становила 0,839, що свідчить про високу надійність опитувальника в цілому. Більшість субшкал продемонстрували високу або відмінну надійність: гумор (0,917), цінування (0,925), пряма дія (0,877), когнітивне переосмислення (0,861), сприйнятливий слухання (0,861), соціальне порівняння вниз (0,831), відволікання (0,838). Винятком стала субшкала пригнічення вираження (0,582). Низький показник для цієї субшкали може бути пояснений специфікою вибірки: вибірка складається зі

студентів спеціальності «Психологія», тож досліджувані професійно орієнтовані на підтримку, а не на пригнічення емоцій інших. Це підтверджується дуже низьким середнім балом за цією шкалою ($M = 9,40$), а також малим стандартним відхиленням ($SD = 3,05$) (Додаток Ж), що свідчить про обмеження діапазону відповідей. У таких умовах навіть теоретично хороші пункти можуть демонструвати занижену внутрішню узгодженість. В оригінальних дослідженнях ця субшкала демонструвала задовільну надійність ($\alpha = 0,77$ у роботі MacCann et al., 2025), тому ми залишили її в складі опитувальника для збереження оригінальної структури ROES.

ROES дає змогу порівняти систематизаторів та менталізаторів за використанням восьми стратегій регуляції емоцій інших людей, а також він дозволяє дослідити кореляційний зв'язок між вираженістю систематизації та частотою використання цих стратегій.

Отже, для проведення дослідження було обрано такі методики:

- Empathy Quotient (EQ-short) (Wakabayashi et al., 2006);
- Systemizing Quotient (SQ-short) (Wakabayashi et al., 2006);
- Опитувальник Brief-COPE в адаптації Т.Яблонської, О.Верніка, Г.Гайворонського (2023);
- Шкали інтолерантності до невизначеності (IUS-12) в адаптації Г. Громової (2021);
- Амстердамський опитувальник стану спокою (ARSQ 2.0) (Diaz et al., 2014);
- Шкала регуляції емоцій інших людей (ROES) (MacCann et al., 2025).

Дослідження проводилося у три етапи. Перший етап (підготовчий) передбачав переклад опитувальників EQ-short, SQ-short, ARSQ 2.0 та ROES українською мовою, формування Google-форми, що містила всі методики (ARSQ 2.0, EQ-short, SQ-short, IUS-12, Brief-COPE, ROES), та формування вибірки для збору даних. Другий етап (збір даних) відбувався безпосередньо в аудиторіях. Третій етап (аналітичний) включав обробку даних у програмах Microsoft Excel та Jamovi, обчислення нормалізованих показників

EQ_середнє, SQ_середнє, різниці між ними (Різниця), статистичний аналіз та інтерпретацію результатів.

Збір даних проводився в аудиторіях під час навчальних занять. Перед початком заповнення опитувальників учасники отримували усну та письмову інструкцію, після чого надавали інформовану згоду на участь у дослідженні (натискання кнопки «Далі» в Google-формі). Відповідно до процедури ARSQ 2.0, досліджувані спочатку проходили 5-хвилинний період відпочинку із заплющеними очима (для фіксації спонтанних думок у стані спокою), після чого отримували звуковий сигнал і розпочинали заповнення електронної Google-форми на мобільних пристроях. Участь була добровільною, анонімною, дані зберігалися в узагальненому вигляді.

Статистична обробка даних проводилася за допомогою програм Microsoft Excel та Jamovi. Для кожної змінної було підраховано описові статистики (середнє арифметичне M , стандартне відхилення SD , мінімум та максимум). Для перевірки нормальності розподілу використовувався критерій Шапіро-Уїлка. Результати показали, що показники EQ_середнє ($p = 0,317$), SQ_середнє ($p = 0,192$), Різниця (між EQ_середнє та SQ_середнє) ($p = 0,911$), а також загальний бал IUS-12 ($p = 0,340$) мають розподіл, що не відрізняється від нормального ($p > 0,05$). Більшість інших шкал (ARSQ 2.0, Brief-COPE, ROES) мають розподіл, що відрізняється від нормального ($p < 0,05$) (див. Додаток Ж). Крім того, через значне переважання у вибірці осіб із менталізаторським типом ($n = 130$) порівняно з систематизаторами ($n = 17$), порівняння груп не проводилося. Тому для всіх подальших розрахунків застосовувалися непараметричні методи.

Основним методом аналізу став ранговий коефіцієнт кореляції Спірмена (r_s), який використовувався для:

- дослідження зв'язку між вираженістю систематизації (неперервна змінна Різниця) та 14 копінг-стратегіями (Brief-COPE), 8 стратегіями регуляції емоцій інших (ROES), 10 шкалами змісту думок у стані

спокою (ARSQ 2.0) та рівнем інтолерантності до невизначеності (IUS-12);

- аналізу зв'язку між змістом думок у стані спокою (ARSQ) та використанням копінг-стратегій;
- аналізу зв'язку між інтолерантністю до невизначеності (IUS-12) та використанням копінг-стратегій.

Для визначення внеску окремих змінних (зокрема, вираженості систематизації, рівня інтолерантності до невизначеності, стратегій регуляції емоцій інших та змісту думок у стані спокою) у використання копінг-стратегій було застосовано множинний регресійний аналіз.

Висновки до розділу 2

Концепція дослідження ґрунтується на припущенні, що індивідуальні особливості когнітивного стилю мислення (схильність до систематизації або менталізації) пов'язані з вибором стратегій подолання стресу. Розширене розуміння адаптаційних механізмів передбачає також аналіз додаткових психологічних змінних: регуляції емоцій інших людей (ROES), інтолерантності до невизначеності (IUS-12) та змісту спонтанних думок у стані спокою (ARSQ 2.0).

Дизайн дослідження включав три етапи: підготовчий (переклад опитувальників, створення Google-форми, формування вибірки), збір даних (5-хвилинна пауза ARSQ, заповнення анкет на мобільних пристроях) та аналітичний (обробка в Excel та Jamovi, статистичний аналіз, інтерпретація). Вибірка складалася зі 147 студентів спеціальності «Психологія» (140 жінок, 7 чоловіків; вік $M = 18,91$). Усі учасники перебували в контексті хронічного стресу, спричиненого війною (98,6% зазнали щонайменше однієї травматичної події).

Психодіагностичний інструментарій включав шість методик: EQ-short та SQ-short (для визначення когнітивного стилю), Brief-COPE (14 копінг-стратегій), IUS-12 (інтолерантність до невизначеності), ARSQ 2.0 (зміст спонтанних думок у спокої) та ROES (регуляція емоцій інших). Опитувальники, що не мали офіційної української адаптації (EQ-short, SQ-short, ARSQ 2.0, ROES), було перекладено українською мовою; для всіх методик підраховано α Кронбаха, яка виявила достатньо високу надійність за більшістю шкал. Винятком стала субшкала «Пригнічення вираження» в ROES ($\alpha = 0,582$), що пояснюється специфікою вибірки (психологи професійно орієнтовані на підтримку, що призводить до обмеження діапазону відповідей).

Статистичний аналіз враховував ненормальність розподілу більшості шкал (за критерієм Шапіро-Уїлка) та значну нерівність груп (130 менталізаторів проти 17 систематизаторів). Тому основними методами

аналізу обрано непараметричну кореляцію Спірмена (для дослідження зв'язків між вираженістю систематизації, копінгами, ROES, ARSQ та IUS-12, а також для аналізу зв'язків ARSQ та IUS-12 з копінгами). Для визначення внеску окремих змінних у використання копінг-стратегій застосовано множинний регресійний аналіз. Порівняння груп не проводилося через надто малу чисельність систематизаторів.

Таким чином, розроблений дизайн, підібраний психодіагностичний інструментарій та обрані методи статистичного аналізу є релевантними поставленим гіпотезам і завданням та забезпечують належну емпіричну перевірку висунутих припущень.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СИСТЕМАТИЗАТОРІВ ТА МЕНТАЛІЗАТОРІВ

3.1 Кореляційний аналіз зв'язків когнітивного стилю мислення з психологічними змінними

Для перевірки висунутих гіпотез було проведено кореляційний та регресійний аналіз. Когнітивний стиль досліджуваних визначався як неперервна змінна – різниця між середніми балами систематизації (SQ_середнє) та менталізації (EQ_середнє), позначена як показник Різниця. Позитивне значення цього показника вказує на схильність до систематизації, негативне – до менталізації. Оскільки розподіл досліджуваних за когнітивним стилем мислення виявився вкрай нерівномірним – лише 17 осіб (11,6%) були віднесені до групи з переважанням систематизації, тоді як 130 осіб (88,4%) демонстрували виражену менталізацію, для подальшого аналізу було використано непараметричні методи, які не потребують дотримання припущення про нормальність розподілу. Зважаючи на те, що за результатами перевірки нормальності (критерій Шапіро-Уїлка) більшість досліджуваних шкал мали розподіл, що відрізнявся від нормального ($p < 0,05$) (див. Додаток Ж), для аналізу взаємозв'язків між змінними застосовувався ранговий коефіцієнт кореляції Спірмена (r_s).

Зв'язок когнітивного стилю з копінг-стратегіями (Brief-COPE)

Кореляційний аналіз виявив статистично значущі негативні зв'язки між показником Різниця та трьома копінг-стратегіями. Найсильніший зв'язок спостерігався для стратегії «Використання інформаційної підтримки» ($r_s = -0,240$, $p = 0,003$), дещо нижчі, але також значущі кореляції отримано для стратегій «Емоційна підтримка» ($r_s = -0,230$, $p = 0,005$) та «Вираження емоцій» ($r_s = -0,195$, $p = 0,018$) (див. табл. 3.1). Решта 11 копінг-стратегій не продемонстрували статистично значущих зв'язків із показником Різниця (усі $p > 0,05$) (див. Додаток Е).

Таблиця 3.1

Значущі кореляції між показником Різниця та копінг-стратегіями

Кореляційна матриця		
		Різниця EQ та SQ
Використання інформаційної підтримки	Spearman's rho	-0.240**
	df	145
	p-value	.003
Емоційна підтримка	Spearman's rho	-0.230**
	df	145
	p-value	.005
Вираження емоцій	Spearman's rho	-0.195*
	df	145
	p-value	.018
Примітка. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$		

Отримані результати свідчать про наявність чіткої закономірності: чим більшою є схильність до систематизації (чим вище значення Різниці), тим рідше людина вдається до пошуку інформаційної та емоційної підтримки, а також до вираження емоцій. Натомість особи з вищою схильністю до менталізації (тобто чим нижче значення Різниці) частіше використовують зазначені копінг-стратегії. Це узгоджується з теоретичним припущенням про те, що менталізатори більш схильні до емоційно-орієнтованих стратегій подолання стресу, оскільки вони краще розпізнають власні емоції та емоції інших і схильні їх виражати. Систематизатори ж, орієнтовані на логіку, структуру та передбачуваність, натомість уникають таких стратегій, що може бути пов'язано з їхньою меншою зосередженістю на емоційній сфері.

Важливо зазначити, що гіпотеза про позитивний зв'язок Різниці з проблемно-орієнтованими копінгами (активне подолання, планування) не підтвердилася – значущих кореляцій виявлено не було ($p > 0,05$). Більше того, стратегія «Використання інформаційної підтримки», яка належить до проблемно-орієнтованих копінгів, продемонструвала негативний зв'язок із показником Різниця, тобто її частіше використовують менталізатори, а не систематизатори. Це означає, що схильність до систематизації не демонструє зв'язку з більш частим використанням проблемно-орієнтованих стратегій, принаймні на досліджуваній вибірці.

Отже, відмінності між когнітивними стилями мислення в контексті подолання хронічного стресу проявляються переважно у ставленні до соціально-емоційних стратегій: менталізатори частіше звертаються до підтримки та вираження емоцій, тоді як систематизатори цих стратегій уникають. Водночас гіпотеза про зв'язок систематизації з активними, проблемно-орієнтованими діями не знайшла емпіричного підтвердження в межах даного дослідження.

Зв'язок когнітивного стилю з регуляцією емоцій інших (ROES)

Кореляційний аналіз виявив один статистично значущий зв'язок між показником Різниця та субшкалами опитувальника ROES (див. табл. 3.2). Стратегія «Цінування», яка передбачає підкреслення важливості, цінності та значущості іншої людини, продемонструвала негативну кореляцію з Різницею ($r_s = -0,234$, $p = 0,004$). Інші сім стратегій (пригнічення вираження, соціальне порівняння вниз, гумор, відволікання, пряма дія, когнітивне переосмислення, сприйнятливий слухання) не показали статистично значущих зв'язків (усі $p > 0,05$). Для стратегії «Сприйнятливий слухання» спостерігалася тенденція до негативного зв'язку ($r_s = -0,132$, $p = 0,112$), однак цей показник не досяг критичного рівня значущості.

Таблиця 3.2

Кореляції між показником Різниця (різниця між середніми балами SQ_сер та EQ_сер) та регуляцією емоцій інших

Кореляційна матриця		
		Різниця EQ та SQ
Пригнічення вираження	Spearman's rho	-0.025
	df	145
	p-value	.764
Соціальне порівняння вниз	Spearman's rho	0.069
	df	145
	p-value	.406
Гумор	Spearman's rho	-0.102
	df	145
	p-value	.219
Відволікання	Spearman's rho	-0.025
	df	145
	p-value	.760
Пряма дія	Spearman's rho	-0.117
	df	145

Кореляційна матриця		
		Різниця EQ та SQ
	p-value	.159
Когнітивне переосмислення	Spearman's rho	-0.119
	df	145
	p-value	.150
Цінування	Spearman's rho	-0.234**
	df	145
	p-value	.004
Сприйнятливий слухання	Spearman's rho	-0.132
	df	145
	p-value	.112
Примітка. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$		

Отриманий результат свідчить, що чим більша схильність до менталізації, тим частіше людина використовує стратегію «Цінування» – тобто активно підкреслює важливість та цінність інших людей, дає їм відчуття, що вони особливі та значущі. Особи з більшою схильністю до систематизації, навпаки, рідше вдаються до цієї стратегії, що може бути пов'язано з їхньою меншою зосередженістю на емоційній сфері та соціальних взаємодіях.

Відсутність значущих кореляцій для інших субшкал, зокрема для «Сприйнятливого слухання», може пояснюватися специфікою вибірки. Усі досліджувані є студентами спеціальності «Психологія», тому вони, незалежно від когнітивного стилю, отримують професійну підготовку, яка передбачає розвиток навичок активного слухання та емпатії. Це може призводити до того, що різниця між систематизаторами та менталізаторами за цими стратегіями нівелюється, а проявляється лише в більш активному «Цінуванні» – стратегії, яка потребує не просто слухання, а свідомого вербального вираження цінності іншої людини, і яка, відповідно, є тим вираженішою, чим більшою є схильність до менталізації, що узгоджується з теоретичними очікуваннями.

Однак отримані результати також вказують на необхідність врахування впливу професійної освіти на стратегії регуляції емоцій інших. Для більш точного розуміння зв'язку між когнітивним стилем та використанням окремих стратегій ROES доцільним було б проведення додаткових

досліджень на вибірках, що не мають психологічної освіти, або з урахуванням рівня професійної підготовки як контрольної змінної.

Отже, на досліджуваній вибірці гіпотеза про те, що менталізатори частіше використовують емпатійні стратегії ROES, підтвердилася частково – зв'язок виявлено лише для стратегії «Цінування», тоді як для «Сприйнятливої слухання» та інших емпатійних стратегій значущих кореляцій не отримано.

Зв'язок когнітивного стилю зі змістом думок у стані спокою (ARSQ 2.0)

Кореляційний аналіз не виявив статистично значущих зв'язків між показником Різниця та жодною з десяти субшкал ARSQ 2.0 (усі $p > 0,05$) (див. табл. 3.3). Найближчою до значущості була субшкала «Уривчастість розуму» ($r_s = -0,135$, $p = 0,103$), однак цей показник не досяг критичного рівня. Таким чином, гіпотеза про те, що вища систематизація пов'язана з думками про планування у стані спокою, а виражена менталізація – з більшою кількістю думок про інших (шкала імпліцитної теорії свідомості), не підтвердилася на досліджуваній вибірці.

Таблиця 3.3

Кореляції між показником Різниця (різниця між середніми балами SQ_сер та EQ_сер) та змістом думок у стані спокою

Кореляційна матриця		
		Різниця EQ та SQ
Планування	Spearman's rho	-0.053
	df	145
	p-value	.526
Сонливість	Spearman's rho	-0.026
	df	145
	p-value	.755
Уривчастість розуму	Spearman's rho	-0.135
	df	145
	p-value	.103
Комфорт	Spearman's rho	-0.076
	df	145
	p-value	.363
Вербальні думки	Spearman's rho	0.007
	df	145
	p-value	.936
Імпліцитна теорія свідомості	Spearman's rho	0.072

Кореляційна матриця		
		Різниця EQ та SQ
	df	145
	p-value	.383
Самість	Spearman's rho	-0.005
	df	145
	p-value	.948
Тілесне усвідомлення	Spearman's rho	-0.100
	df	145
	p-value	.226
Стурбованість щодо здоров'я	Spearman's rho	0.053
	df	145
	p-value	.525
Візуальні думки	Spearman's rho	-0.029
	df	145
	p-value	.730
Примітка. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$		

Відсутність значущих кореляцій може пояснюватися кількома причинами. По-перше, вибірка є однорідною – усі респонденти є студентами спеціальності «Психологія», які можуть мати схожі патерни думок у стані спокою незалежно від когнітивного стилю мислення, що ускладнює виявлення відмінностей. По-друге, ARSQ 2.0 вимірює стан спокою без актуального стресового тригера; можливо, у стані спокою відмінності між людьми зі схильністю до систематизації чи менталізації нівелюються, тоді як за наявності стресового контексту вони могли б проявитися.

Зв'язок когнітивного стилю з інтолерантністю до невизначеності (IUS-12)

Так само, як і у випадку з ARSQ 2.0, кореляційний аналіз не виявив статистично значущих зв'язків між показником Різниця та жодним із показників IUS-12 (загальний бал, субшкали прогностичної та гнітючої тривоги) – усі $p > 0,05$ (див. табл. 3.4). Тобто гіпотеза про те, що особи зі схильністю до систематизації, які прагнуть до передбачуваності та правил, можуть мати вищий рівень інтолерантності до невизначеності, ніж особи зі схильністю до менталізації, не підтвердилася на досліджуваній вибірці.

Таблиця 3.4

Кореляції між показником Різниця (різниця між середніми балами SQ_сер та EQ_сер) та інтолерантністю до невизначеності

Кореляційна матриця		
		Різниця EQ та SQ
Загальний бал IUS-12	Spearman's rho	-0.072
	df	145
	p-value	.384
Шкала прогностичної тривоги	Spearman's rho	-0.010
	df	145
	p-value	.900
Шкала гнітючої тривоги	Spearman's rho	-0.082
	df	145
	p-value	.321
Примітка. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$		

Отримані результати свідчать про те, що когнітивний стиль мислення не пов'язаний з рівнем інтолерантності до невизначеності в досліджуваній вибірці. Рівень інтолерантності до невизначеності варіюється індивідуально, однак ця варіативність не залежить від схильності до систематизації чи менталізації.

3.2 Зв'язок змісту думок у стані спокою та інтолерантності до невизначеності з копінг-стратегіями

Результати показали, що когнітивний стиль мислення (показник Різниця) не має статистично значущих зв'язків ні зі змістом думок у стані спокою (ARSQ 2.0), ні з рівнем інтолерантності до невизначеності (IUS-12). Водночас існує теоретичне припущення, що як зміст спонтанних думок, так і здатність витримувати невизначеність можуть безпосередньо впливати на вибір копінг-стратегій, діючи незалежно від когнітивного стилю. Зокрема, високі показники за шкалою ARSQ «Планування» можуть асоціюватися з використанням планування як копінг-стратегії, а високий рівень інтолерантності до невизначеності (IUS-12) – із частішим застосуванням уникаючих копінгів. Тому для емпіричної перевірки такого припущення було проведено кореляційний аналіз Спірмена, спрямований на виявлення зв'язків між субшкалами ARSQ 2.0 та копінгами, а також між субшкалами IUS-12 та копінгами.

Зв'язок ARSQ 2.0 з копінг-стратегіями

У Таблиці 3.5 наведено найбільш значущі кореляції між субшкалами ARSQ 2.0 та стратегіями подолання стресу (Brief-COPE) (повну кореляційну матрицю наведено в Додатку К).

Таблиця 3.5

Значущі кореляції між субшкалами ARSQ 2.0 та копінг-стратегіями (Brief-COPE))

За результатами аналізу, шкала «Комфорт» позитивно корелює з активним подоланням ($r_s = 0,329$, $p < 0,001$) та позитивним рефреймінгом ($r_s = 0,280$, $p < 0,001$). Тобто чим більш комфортно людина почувається у стані спокою, тим частіше вона вдається до проблемно-орієнтованих стратегій подолання стресу. Водночас «Комфорт» негативно корелює з поведінковим розмежуванням ($r_s = -0,302$, $p < 0,001$), що дає змогу припустити, що внутрішній спокій супроводжується меншою схильністю до уникання, оскільки людина не відчуває потреби «втікати» від стресової ситуації.

Шкала «Імпліцитна теорія свідомості» (думки про інших) виявляє позитивні кореляції з пошуком інформаційної підтримки ($r_s = 0,254$, $p = 0,002$) та емоційної підтримки ($r_s = 0,193$, $p = 0,019$). Люди, схильні до роздумів про інших у стані спокою, частіше звертаються по допомогу до оточення – як за практичною порадою, так і за співчуттям. Крім того, виявлено слабкий позитивний зв'язок із плануванням ($r_s = 0,186$, $p = 0,024$). Можливо, схильність до роздумів про інших у стані спокою пов'язана з більш вираженою тенденцією до планування в стресових ситуаціях, особливо в контексті соціальної взаємодії.

Шкала «Самість» (думки про себе) позитивно корелює із самозвинуваченням ($r_s = 0,279$, $p < 0,001$) та самовідволіканням ($r_s = 0,289$, $p < 0,001$). Це може свідчити про те, що особи, які в стані спокою часто зосереджуються на власних думках і почуттях, більш схильні до рефлексії, що може переходити в самозвинувачення, а також до спроб відволіктися від проблеми замість її вирішення.

Показник «Сонливість» позитивно корелює зі стратегіями уникання: відмовою ($r_s = 0,309$, $p < 0,001$) та самовідволіканням ($r_s = 0,300$, $p < 0,001$). Стан втоми або виснаження, ймовірно, знижує енергетичні ресурси, необхідні для активного подолання, і підвищує схильність до стратегій, спрямованих на уникнення вирішення проблеми.

Отже, ARSQ 2.0 та Brief-COPE демонструють змістовні зв'язки, що може свідчити про конструктну валідність обох опитувальників на

досліджуваній вибірці. Оскільки показник Різниця не корелює з жодною субшкалою ARSQ, зміст думок у стані спокою не може опосередковувати зв'язок між когнітивним стилем і копінгами. Тому в регресійних моделях ARSQ 2.0 розглядатиметься як незалежний предиктор використання копінг-стратегій.

Зв'язок IUS-12 з копінг-стратегіями

Окремо було проведено кореляційний аналіз зв'язків між показниками інтолерантності до невизначеності (IUS-12) та копінг-стратегіями (Brief-COPE). Найбільш значущі кореляції наведено в Таблиці 3.6 (повну кореляційну матрицю наведено в Додатку М).

Таблиця 3.6

Значущі кореляції між показниками IUS-12 та копінг-стратегіями
(Brief-COPE)

Кореляційна матриця							
	Активне подолання	Позитивний рефреймінг	Планування	Прийняття	Самозвинувачення	Відмова	Поведінкове розмежування
Загальний бал IUS-12	-0.188*	-0.194*	-0.096	-0.209*	0.445***	0.403**	0.454***
Шкала прогностичної тривоги	-0.039	-0.131	0.056	-0.076	0.305***	0.219**	0.282***
Шкала гнітючої тривоги	-0.307***	-0.211*	-0.228**	-0.271***	0.476***	0.455**	0.525***
Примітка. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$							

Загальний бал IUS-12 виявив слабкі негативні зв'язки з активним подоланням ($r_s = -0,188$, $p = 0,023$), позитивним рефреймінгом ($r_s = -0,194$, $p = 0,019$) та прийняттям ($r_s = -0,209$, $p = 0,011$). Ще сильніші негативні кореляції отримано для шкали гнітючої тривоги: вона негативно пов'язана з активним подоланням ($r_s = -0,307$, $p < 0,001$), позитивним рефреймінгом ($r_s = -0,211$, $p = 0,010$), прийняттям ($r_s = -0,271$, $p < 0,001$) та плануванням ($r_s = -0,228$, $p = 0,006$). Прогностична тривога, своєю чергою, не показала значущих зв'язків із переліченими адаптивними стратегіями.

Найсильніші позитивні кореляції спостерігаються для унікаючих копінгів. Самозвинувачення виявило сильні позитивні зв'язки з усіма трьома показниками IUS-12: загальним балом ($r_s = 0,445$, $p < 0,001$), прогностичною

тривогою ($r_s = 0,305$, $p < 0,001$) та гнітючою тривогою ($r_s = 0,476$, $p < 0,001$). Також відмова позитивно корелює із загальним балом IUS-12 ($r_s = 0,403$, $p < 0,001$), гнітючою тривогою ($r_s = 0,455$, $p < 0,001$) та прогностичною тривогою ($r_s = 0,219$, $p = 0,008$). Поведінкове розмежування показало позитивні зв'язки із загальним балом IUS-12 ($r_s = 0,454$, $p < 0,001$), прогностичною тривогою ($r_s = 0,282$, $p < 0,001$) та гнітючою тривогою ($r_s = 0,525$, $p < 0,001$). Крім того, вживання психоактивних речовин позитивно корелювало із загальним балом IUS-12 ($r_s = 0,210$, $p = 0,011$) та прогностичною тривогою ($r_s = 0,212$, $p = 0,010$) (див. Додаток М).

Таким чином, вищий рівень інтолерантності до невизначеності (особливо за шкалою гнітючої тривоги) пов'язаний із рідшим використанням проблемно-орієнтованих копінгів та частішим використанням уникаючих стратегій. Найсильніші зв'язки спостерігаються саме для уникаючих копінгів, що підтверджує: чим вища інтолерантність до невизначеності, тим частіше людина вдається до неефективних стратегій подолання стресу в умовах хронічної стресової ситуації.

Не виявлено значущих кореляцій IUS-12 з копінгами «використання інформаційної підтримки», «емоційна підтримка», «вираження емоцій», «гумор», «релігія» (усі $p > 0,05$) (див. Додаток М).

Отже, як і у випадку з ARSQ 2.0, інтолерантність до невизначеності є релевантним предиктором вибору копінг-стратегій, що обґрунтовує її включення до подальших регресійних моделей.

3.3 Регресійний аналіз психологічних предикторів копінг-стратегій

Проведений кореляційний аналіз виявив, що показник «Різниця» (схильність до систематизації) має значущі негативні зв'язки із стратегіями пошуку підтримки – «Використання інформаційної підтримки» ($r_s = -0,240$, $p = 0,003$) та «Емоційна підтримка» ($r_s = -0,230$, $p = 0,005$). Крім того було виявлено слабший негативний зв'язок із копінгом «Вираження емоцій» ($r_s = -0,195$, $p = 0,018$). Для подальшого регресійного аналізу були відібрані дві копінг-стратегії, що демонстрували найбільш стійкі зв'язки з когнітивним стилем мислення.

Водночас було встановлено, що такі змінні, як схильність думати про інших (шкала «Імпліцитна теорія свідомості» з ARSQ 2.0) та інтолерантність до невизначеності (IUS-12), також пов'язані з цими стратегіями. Для з'ясування унікального внеску когнітивного стилю мислення в їх використання, незалежного від інших психологічних і демографічних факторів, було проведено множинний регресійний аналіз.

Залежними змінними виступили дві стратегії подолання стресу – «Використання інформаційної підтримки» та «Емоційна підтримка». Предикторами були обрані: основний показник дослідження – Різниця, а також загальний бал IUS-12, шкала ARSQ «Імпліцитна теорія свідомості», вік, рівень травматичного досвіду та гендер. Вибір саме шкали «Імпліцитна теорія свідомості» з усіх субшкал ARSQ 2.0 зумовлений тим, що вона продемонструвала найсильніші кореляційні зв'язки з обома досліджуваними копінгами порівняно з іншими шкалами: для «Використання інформаційної підтримки» $r_s = 0,254$, $p = 0,002$; для «Емоційної підтримки» $r_s = 0,193$, $p = 0,019$ (див. Додаток К). Для кожної залежної змінної будувалася окрема регресійна модель.

Попередня діагностика регресійних моделей не виявила критичних порушень умов застосування (лінійність, нормальність залишків, гомоскедастичність, відсутність мультиколінеарності та впливових випадків). Отримані моделі пояснюють 18,2% ($R^2 = 0,182$) та 15,6% ($R^2 = 0,156$)

дисперсії відповідно (табл. 3.7, 3.8). Таким чином, включені в регресійну модель змінні (когнітивний стиль, інтолерантність до невизначеності, схильність думати про інших, вік, травматичний досвід та гендер) разом пояснюють 16–18% варіативності у використанні досліджуваних копінг-стратегій.

Таблиця 3.7

Показники якості регресійної моделі для копінг-стратегії

«Використання інформаційної підтримки»

Показники якості моделі		
Модель	R	R ²
1	0.427	0.182
Примітка: модель оцінена на вибірці N=147		

Таблиця 3.8.

Показники якості регресійної моделі для копінг-стратегії «Емоційна підтримка»

Показники якості моделі		
Модель	R	R ²
1	0.395	0.156
Примітка: модель оцінена на вибірці N=147		

Дані, наведені в таблиці 3.9, свідчать про те, що навіть після контролю всіх включених у модель змінних показник Різниця залишається статистично значущим негативним предиктором ($\beta = -0,252$, $p = 0,002$). Це вказує на те, що схильність до систематизації має незалежний внесок у рідше використання інформаційної підтримки. Крім того значущим позитивним предиктором виявилася змінна ARSQ «Імпліцитна теорія свідомості» ($\beta = 0,244$, $p = 0,002$), що вказує на зв'язок між схильністю до роздумів про інших та частішим зверненням по інформаційну підтримку. Крім того, гендер теж мав статистично значущий внесок: чоловіки рідше використовують цю стратегію порівняно з жінками ($\beta = -0,779$, $p = 0,042$). Інші включені фактори (загальний бал IUS-12, вік та рівень травматичного досвіду) не показали статистично значущого зв'язку.

Таблиця 3.9

Результати множинного регресійного аналізу для копінг-стратегій
«Використання інформаційної підтримки»

Коефіцієнти регресійної моделі - Використання інформаційної підтримки					
Предиктор	Коефіцієнт В	Стандартна помилка	t	p	Стандартизований коефіцієнт β
Різниця EQ та SQ	-0.6945	0.2187	-3.176	.002	-0.2523
Загальний бал IUS-12	0.0132	0.0140	0.938	.350	0.0732
Імпліцитна теорія свідомості	0.1270	0.0404	3.145	.002	0.2441
Вік	-0.0210	0.1366	-0.154	.878	-0.0120
Рівень травматичного досвіду	0.0157	0.0298	0.526	.600	0.0418
Гендер:					
Чоловічий – Жіночий	-1.1698	0.5704	-2.051	.042	-0.7793

Аналогічні закономірності отримано і для копінг-стратегії «Емоційна підтримка». Показник Різниця так само виявився значущим негативним предиктором ($\beta = -0,208$, $p = 0,011$), що свідчить про незалежний внесок когнітивного стилю мислення у використання цієї стратегії. Змінна ARSQ «Імпліцитна теорія свідомості» додатково виявила позитивний зв'язок із використанням емоційної підтримки ($\beta = 0,206$, $p = 0,010$): схильність до роздумів про інших супроводжується частішим зверненням по емоційну підтримку. Гендер також виявився значущим: чоловіки рідше звертаються по емоційну підтримку, ніж жінки ($\beta = -0,779$, $p = 0,042$). Статистично значущого зв'язку інших змінних (IUS-12, вік, травматичний досвід) не виявлено.

Таблиця 3.10

Результати множинного регресійного аналізу для копінг-стратегій
«Емоційна підтримка»

Коефіцієнти регресійної моделі - Емоційна підтримка					
Предиктор	Коефіцієнт В	Стандартна помилка	t	p	Стандартизований коефіцієнт β
Різниця EQ та SQ	-0.57150	0.2223	-2.571	.011	-0.2076
Загальний бал IUS-12	-0.00183	0.0143	-0.128	.898	-0.0102
Імпліцитна теорія свідомості	0.10699	0.0411	2.605	.010	0.2055
Вік	-0.01913	0.1389	-0.138	.891	-0.0110
Рівень травматичного досвіду	-0.01504	0.0303	-0.497	.620	-0.0401

Коефіцієнти регресійної моделі - Емоційна підтримка					
Предиктор	Коефіцієнт В	Стандартна помилка	t	p	Стандартизований коефіцієнт β
Гендер:					
Чоловічий – Жіночий	-1.52039	0.5799	-2.622	.010	-1.0125

Таким чином, регресійний аналіз показав, що когнітивний стиль мислення (показник Різниця) є незалежним негативним предиктором для обох стратегій пошуку підтримки. Схильність до роздумів про інших (шкала «Імпліцитна теорія свідомості» з ARSQ) та гендер також роблять унікальний внесок у використання цих копінгів, тоді як інтолерантність до невизначеності, вік та рівень травматичного досвіду статистично значущого зв'язку не виявили. Незважаючи на наявність інших значущих предикторів, внесок когнітивного стилю мислення залишається стабільним і відтворюваним у обох моделях.

Тож отримані результати свідчать, що більш виражена систематизація пов'язана з рідшим зверненням по інформаційну та емоційну підтримку у стресових ситуаціях, і цей зв'язок не пояснюється впливом інтолерантності до невизначеності, віком чи рівнем травматичного досвіду.

Висновки до розділу 3

Проведене емпіричне дослідження дозволило виявити низку закономірностей у зв'язку між когнітивним стилем мислення, стратегіями подолання стресу та додатковими психологічними змінними.

Перш за все, на досліджуваній вибірці встановлено, що когнітивний стиль мислення (схильність до систематизації або менталізації) не пов'язаний ні зі змістом думок у стані спокою, ні з рівнем інтолерантності до невизначеності. Це свідчить про відносну незалежність зазначених змінних від когнітивного стилю мислення та їх окрему роль у виборі копінг-стратегій.

Найбільш виразні відмінності між систематизаторами та менталізаторами виявилися у використанні емоційно-орієнтованих копінг-стратегій. Менталізатори частіше використовують такі стратегії, як «Використання інформаційної підтримки», «Емоційна підтримка» та «Вираження емоцій», тоді як систематизатори цих стратегій уникають. Водночас припущення про те, що систематизатори більш схильні до проблемно-орієнтованих копінгів (активне подолання, планування, використання інструментальної підтримки, позитивний рефреймінг), не підтвердилося.

Регресійний аналіз підтвердив, що когнітивний стиль мислення має незалежний статистично значущий внесок у використання стратегій пошуку підтримки, навіть після контролю впливу інших змінних (схильності до роздумів про інших за шкалою ARSQ «Імпліцитна теорія свідомості», рівня інтолерантності до невизначеності, віку, рівня травматичного досвіду та гендеру). Хоча гендер і схильність до роздумів про інших також виявилися значущими предикторами, внесок когнітивного стилю залишається стабільним і відтворюваним в обох регресійних моделях, що підкреслює його самостійну роль у виборі зазначених копінг-стратегій.

Щодо стратегій регуляції емоцій інших людей (ROES), виявлено, що менталізатори частіше використовують стратегію «Цінування» (підкреслення важливості та цінності іншої людини), тоді як систематизатори рідше

вдаються до неї. Інші стратегії ROES не показали статистично значущого зв'язку з когнітивним стилем мислення. У зв'язку з відсутністю систематичних ефектів показники ROES не включалися до подальшого регресійного аналізу.

Крім того, виявлено, що інтолерантність до невизначеності (особливо шкала гнітючої тривоги) пов'язана з використанням уникаючих копінгів: чим вищий рівень інтолерантності, тим частіше людина вдається до самозвинувачення, відмови, поведінкового розмежування та вживання психоактивних речовин. Натомість адаптивні стратегії, зокрема активне подолання, позитивний рефреймінг, прийняття та планування, використовуються рідше. Це свідчить про зв'язок інтолерантності до невизначеності з менш адаптивними способами подолання стресу.

Таким чином, результати дослідження свідчать, що когнітивний стиль мислення є значущим чинником, який впливає насамперед на використання емоційно-орієнтованих копінг-стратегій у період хронічного стресу. Водночас він не пов'язаний зі змістом думок у стані спокою, рівнем інтолерантності до невизначеності та більшістю інших досліджуваних психологічних змінних, що підкреслює його специфічну, а не загальну роль у виборі копінг-стратегій.

ВИСНОВКИ

На основі теоретичного аналізу наукової літератури та проведеного емпіричного дослідження було визначено особливості копінг-стратегій систематизаторів та менталізаторів у період хронічного стресу та зроблено такі основні висновки:

1. Когнітивні стилі мислення відображають стабільні індивідуальні особливості у способах сприйняття, обробки інформації та прийняття рішень, що істотно впливає на поведінкові реакції та стратегії адаптації особистості в умовах стресу. У межах сучасної психологічної науки одним із ключових підходів до класифікації когнітивних стилів є модель Саймона Барона-Коена, яка розрізняє два фундаментальні типи когнітивної діяльності – систематизацію та менталізацію. Ці стилі визначають особливості мислення та відповідні поведінкові патерни, що мають важливе значення для адаптації до хронічного стресу, зокрема в екстремальних умовах, таких як війна.

Систематизатори характеризуються аналітичним, логічним і структурованим стилем мислення, орієнтованим на виявлення закономірностей, причинно-наслідкових зв'язків та побудову чітких систем. Їхня когнітивна діяльність відзначається високою концентрацією на деталях, прагненням до порядку і передбачуваності, а також переважанням раціонального підходу над емоційною реактивністю. У контексті хронічного стресу особи зі схильністю до систематизації демонструють певні переваги у завданнях, що потребують планування, технічного аналізу чи точності, проте в умовах емоційної невизначеності та хаосу їхня гнучкість адаптації може бути обмежена, що підвищує ризик фрустрації.

Менталізатори, навпаки, проявляють когнітивний стиль, зосереджений на розумінні емоцій, мотивацій і соціальних взаємодій. Їхнє мислення базується на високій емпатії, інтуїції та здатності інтерпретувати невербальні сигнали. Вони краще справляються із завданнями, що потребують соціальної взаємодії та кооперації, що є критично важливим в умовах колективного протистояння стресу. Однак їхня висока чутливість до емоційних

подразників може стати фактором уразливості, що призводить до посилення тривоги та емоційного вигорання при тривалому впливі травматичних подій.

Нейропсихологічна база цих когнітивних стилів полягає у диференціації функціонування півкуль мозку та нейротрансмітерних систем. Систематизація асоціюється з домінуванням активності лівої півкулі, відповідальної за логічний аналіз, послідовність і когнітивний контроль, тоді як менталізація пов'язана з активацією правої півкулі, зокрема таких структур, як передня поясна кора та острівцева кора, що беруть участь у розпізнаванні емоцій і соціальній когніції. Ці нейрофізіологічні особливості визначають переважні механізми адаптації: систематизатори здебільшого покладаються на когнітивні ресурси для структурування й контролю стресових факторів, а менталізатори – на емоційну регуляцію та соціальну підтримку.

Копінг-стратегії виступають ключовим механізмом психологічної адаптації в умовах хронічного стресу, через який реалізується здатність особистості протистояти стресовим впливам та підтримувати психологічне благополуччя. У сучасній психології копінг розуміється як динамічний процес, що включає когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання специфічних зовнішніх або внутрішніх вимог, які оцінюються як такі, що перевищують ресурси особистості. Важливою характеристикою копінг-стратегій є їхня контекстуальна залежність: ефективність тієї чи іншої стратегії визначається конкретними умовами стресової ситуації, доступними ресурсами та індивідуальними особливостями людини.

Для операціоналізації копінг-стратегій в емпіричних дослідженнях широко використовується опитувальник Brief-COPE, який дозволяє виміряти 14 окремих стратегій подолання стресу. Ці стратегії традиційно поділяють на три групи.

Проблемно-орієнтовані стратегії спрямовані на зміну ситуації або активне вирішення проблеми. До них належать активне подолання, планування, використання інструментальної підтримки та позитивний

рефреймінг. Ці стратегії вважаються більш адаптивними, оскільки вони пов'язані з відчуттям контролю та активною зміною стресової ситуації.

Емоційно-орієнтовані стратегії спрямовані на регуляцію емоційного стану, особливо у ситуаціях, що не піддаються контролю. До них належать емоційна підтримка, вираження емоцій, гумор, прийняття, релігія та самозвинувачення. Остання стратегія в сучасних дослідженнях часто інтерпретується як неадаптивний (дисфункційний) копінг, пов'язаний із підвищеною самокритикою та румінацією.

Дисфункційні стратегії уникання спрямовані на уникнення проблеми або зниження напруги без її вирішення. Вони можуть тимчасово зменшувати напруження, але в довгостроковій перспективі пов'язані з гіршою адаптацією. До них належать відмова, самовідволікання, вживання психоактивних речовин та поведінкове розмежування.

2. Емпірично виявлено, що когнітивний стиль мислення має статистично значущий негативний зв'язок з використанням емоційно-орієнтованих копінг-стратегій. Зокрема, схильність до систематизації пов'язана з рідшим використанням таких стратегій, як пошук інформаційної та емоційної підтримки, а також вираження емоцій. Натомість виражена менталізація асоціюється з частішим використанням зазначених стратегій. Водночас припущення про позитивний зв'язок систематизації з проблемно-орієнтованими копінг-стратегіями (активне подолання, планування) не підтвердилося – значущих кореляцій виявлено не було.

Таким чином, отримані результати свідчать про те, що вплив когнітивного стилю на копінг-репертуар проявляється передусім у сфері соціально-емоційної регуляції, а не у сфері активного вирішення проблем. Це може вказувати на те, що відмінності між систематизаторами та менталізаторами стосуються не стільки здатності до планування чи раціонального подолання труднощів, скільки способу залучення зовнішніх ресурсів підтримки та емоційної взаємодії в умовах стресу. Відсутність зв'язку із проблемно-орієнтованими копінг-стратегіями може свідчити про більшу

універсальність цих стратегій незалежно від когнітивного стилю або про вплив інших, не врахованих у моделі факторів.

3. Регресійний аналіз показав, що когнітивний стиль мислення має незалежний статистично значущий внесок у використання стратегій пошуку соціальної підтримки (інформаційної та емоційної) навіть після контролю впливу інтолерантності до невизначеності (IUS-12), а також інших змінних (схильності до думок про інших, віку, рівня травматичного досвіду та гендеру). Важливо, що цей внесок когнітивного стилю залишався стабільним у всіх регресійних моделях. Сам показник інтолерантності до невизначеності не продемонстрував статистично значущого впливу на досліджувані копінг-стратегії. Водночас кореляційний аналіз виявив, що IUS-12 (особливо шкала гнітючої тривоги) тісно пов'язаний з використанням унікаючих копінгів (самозвинувачення, відмова, поведінкове розмежування, вживання психоактивних речовин) та рідшим використанням адаптивних стратегій (активне подолання, позитивний рефреймінг, прийняття, планування). Це свідчить про те, що інтолерантність до невизначеності відіграє важливу роль у формуванні менш адаптивних способів подолання стресу, однак не нівелює внесок когнітивного стилю.

4. Кореляційний аналіз не виявив статистично значущих зв'язків між показником когнітивного стилю мислення та жодною з десяти субшкал ARSQ 2.0. Таким чином, гіпотеза про те, що вища систематизація пов'язана з думками про планування, а виражена менталізація – з більшою кількістю думок про інших, не підтвердилася. Це свідчить про відносну незалежність змісту спонтанних думок у стані спокою від когнітивного стилю мислення, принаймні на досліджуваній вибірці.

5. У контексті регуляції емоцій інших людей встановлено, що менталізатори частіше використовують стратегію «Цінування» (підкреслення важливості та цінності іншої людини), тоді як систематизатори рідше вдаються до неї. Інші стратегії ROES не продемонстрували значущих зв'язків

із когнітивним стилем. У зв'язку з відсутністю систематичних ефектів, показники ROES не включалися до подальшого регресійного аналізу.

Таким чином, результати дослідження свідчать, що вплив когнітивного стилю мислення є специфічним і пов'язаний насамперед із використанням емоційно-орієнтованих копінг-стратегій, тоді як його зв'язки з проблемно-орієнтованими стратегіями та низкою інших психологічних показників не виявлені. Це дозволяє розглядати когнітивний стиль як один із факторів, що впливає на вибір способів емоційної та соціальної регуляції в умовах хронічного стресу, але не визначає загальну структуру копінг-поведінки. Отримані результати можуть бути використані при розробці психокорекційних та психоосвітніх програм, спрямованих на врахування когнітивного стилю особистості у процесі формування більш адаптивних стратегій подолання стресу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєва О., Бишевець Н., Плєшакова О. Вплив рухової активності на підвищення стресостійкості здобувачів вищої освіти. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2023. № 2. С. 32–36.
2. Бондар А. Я., Макаренко Н. Г. Психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій. Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. 2013. Том 149. С. 49–55.
3. Бурбан Н., Гузенко І. Особливості стресостійкості й адаптивних здібностей до стресу майбутніх військовослужбовців. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2019. № 1. С. 105–116.
4. Дорош І. М. Адміністрування стресових ситуацій в органах публічної влади: автореф. дис. ... док. філос. за спец. 281 «Публічне управління та адміністрування». Львів, 2021. 20 с.
5. Жигайло Н., Харко Н. Онлайн-освіта: вимушена самоізоляція чи система отримання знань студентами закладів вищої освіти. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2021. Випуск 8. С. 36–49.
6. Кормило О. М. Стрес та особливості його прояву у підлітковому віці. Актуальні питання сучасної психології. 2015. С. 86–90.
7. Корнієнко І. О. Психологія опанувальної поведінки особистості: монографія. Мукачево: РВУ МДУ, 2017. 465 с.
8. Корольчук В.М. Психологія стресостійкості особистості. Київ, 2009. 511 с.
9. Кудінова М. С. Екзогенні та ендогенні фактори стресу в учнів: психологічний аналіз. Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія. 2017. Том 22. Випуск 4. 24 с.
10. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості: наук. монографія. Київ: КММ, 2006. 255 с.

- 11.Максименко С. Д. Психологія особистості: підручник. Київ: КММ, 2007. 296 с.
- 12.Михайлова О. І. Стрес. Формування стресостійкості особистості: корекційно-розвиткова програма. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2022. 55 с.
- 13.Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підр. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
- 14.Панасюк А. М. Навчальний стрес та чинники його виникнення. Актуальні проблеми психології. 2005. Т.1. С. 4–14.
- 15.Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ: Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.
- 16.Романовська Д. Д. Профілактика та корекція посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти: навч. посібник. Чернівці: Технодрук, 2014. 133 с.
- 17.Савчин М.В. Духовний потенціал людини: монографія. 2-ге вид., переробл. і допов. Івано-Франківськ: Місто НВ, 2010. 508 с.
- 18.Титаренко Т. М., Лєпіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: науково-методичний посібник. Київ: Міленіум, 2006. 204 с.
- 19.Харко О. С. Практичні рекомендації дотримання психологічних умов формування стресостійкості студентів ЗВО в навчальному процесі. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». Острог: Вид-во НаУОА, 2022. № 14. С. 46–56.
- 20.Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. Теорія та історія соціології. Психологія особистості «Габітус». 2022. Вип. 39. С. 199–203.
- 21.Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г._Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2023. № 10. С. 66–89.
- 22.Alotaibi N. M., Alkhamis M. A., Alrasheedi M., Alotaibi K., Alduaij L., Alazemi F., Alrowaili D. Psychological disorders and coping among

- undergraduate college students: advocating for students' counselling services at Kuwait University. *International journal of environmental research and public health*. 2024. Vol. 21, No. 3. P. 245.
23. Baron-Cohen S., Richler J., Bisarya D., Gurunathan N., Wheelwright S. The systemizing quotient: an investigation of adults with Asperger syndrome or high-functioning autism, and normal sex differences. *Philosophical transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological sciences*. 2003. Vol. 358, No. 1430. P. 361–374.
 24. Baron-Cohen S., Wheelwright S., Lawson J., Griffin R., Hill J. The exact mind: empathising and systemising in autism spectrum conditions. Oxford: Blackwell. In U. Goswami (Ed.). *Handbook of childhood cognitive development*. 2002. P. 491–508.
 25. Baumstarck K., Alessandrini M., Hamidou Z., Auquier P., Leroy T., Boyer L. Assessment of coping: a new french four-factor structure of the brief COPE inventory. *Health and quality of life outcomes*. 2017. Vol. 15, No. 1. 8 p.
 26. Bonanno G. A., Burton C. L. Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspectives on psychological science*. 2013. Vol. 8, No. 6. P. 591-612.
 27. Borelli J. L., Brugnera A., Zarbo C., Rabboni M., Bondi E., Tasca G. A., Compare A. Attachment comes of age: Adolescents' narrative coherence and reflective functioning predict well-being in emerging adulthood. *Attachment & Human Development*. 2019. Vol. 21, No. 4. P. 332–351.
 28. Borelli J. L., Ensink K., Hong K., Sereno A. T., Drury R., Fonagy P. School-aged children with higher reflective functioning exhibit lower cardiovascular reactivity. *Frontiers in Medicine*. 2018. Vol. 5. 196 p.
 29. Buenrostro-Jáuregui M. H., Muñoz-Sánchez S., Rojas-Hernández J., Alonso-Orozco A. I., Vega-Flores G., Tapia-de-Jesús A., Leal-Galicia P. (2025). A Comprehensive Overview of Stress, Resilience, and Neuroplasticity

- Mechanisms. *International Journal of Molecular Sciences*. 2025. Vol. 26, No. 7. P. 3028.
30. Carver C. S. You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*. 1997. Vol. 4, No. 1. P. 92–100.
 31. Cheng C., Wang Q., Bai J. Factor structure of the brief coping orientation to problems experienced inventory (Brief-COPE) in Chinese nursing students. *Nursing Reports*. 2025. Vol. 15, No. 2. 46 p.
 32. Compas B. E., et al. Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*. 2017. Vol. 143, No. 9. P. 939–991.
 33. Courchesne, E. Brainstem. Cerebellar and limbic neuroanatomical abnormalities in autism. *Current Opinion in Neurobiology*. 1997. Vol. 7. P. 269–278.
 34. Diaz BA, Van Der Sluis S, Benjamins JS, Stoffers D, Hardstone R, Mansvelder HD, Van Someren EJW and Linkenkaer-Hansen K. The ARSQ 2.0 reveals age and personality effects on mind-wandering experiences. 2014. *Front. Psychol.* Vol. 5, No. 271.
 35. Fernández-Martín F. D., Flores-Carmona L., Arco-Tirado J. L. Coping strategies among undergraduates: Spanish adaptation and validation of the Brief-COPE inventory. *Psychology research and behavior management*. 2022. P. 991–1003.
 36. García F. E., Barraza-Peña C. G., Włodarczyk A., Alvear-Carrasco M., Reyes-Reyes A. Psychometric properties of the Brief-COPE for the evaluation of coping strategies in the Chilean population. *Psicologia: Reflexão e Crítica*. 2018. Vol. 31, No. 1. 22 p.
 37. Hosgoren Alici, Y., Hasanli J., Saygılı G., Koçak O. M. The importance of mentalization, coping mechanisms, and perceived stress in the prediction of resilience of healthcare workers. *Psychology, Health & Medicine*. 2023. Vol. 28, No. 9. P. 2635–2646.

38. Jamal Y., Yaseen F., Khalid M. A preliminary validation of the brief cope inventory for assessing coping strategies among pakistani house job doctors. *Journal of Professional & Applied Psychology*. 2022. Vol. 3, No. 2. P. 267–275.
39. Kalisch R., Müller M.B., Tüscher O. A conceptual framework of the neurobiological study of resilience. *Behavioral and Brain Science*. 2015. Vol. 38. P. 1–21.
40. Karyotaki E., Cuijpers P., Albor Y., Alonso J., Auerbach R. P., Bantjes J., Kessler R. C. (2020). Sources of stress and their associations with mental disorders among college students: results of the world health organization world mental health surveys international college student initiative. *Frontiers in psychology*. 2020. Vol. 11, No. 1759. 11 p.
41. Lai M. C., Lombardo M. V., Chakrabarti B., Ecker C., Sadek S. A., Wheelwright S. J., MRC AIMS Consortium. Individual differences in brain structure underpin empathizing–systemizing cognitive styles in male adults. *Neuroimage*. 2012. Vol. 61, No. 4. P. 1347-1354.
42. Lauer N., Graessel E., Hinkl P., Rohleder N., Pendergrass A. Coping strategies in challenging situations among informal caregivers: validation of the newly developed six-item German short version of the Brief COPE Inventory (COPE 6). *BMC psychology*. 2025.
43. Lawson J., Baron-Cohen S., Wheelwright, S. Empathising and systemising in adults with and without Asperger syndrome. *Journal of Autism and Developmental Disorders*. 2004. Vol. 43. P. 301–310.
44. Luyten P., Campbell C., Allison E., Fonagy P. The mentalizing approach to psychopathology: State of the art and future directions. *Annual Review of Clinical Psychology*. 2020. Vol. 16, No. 1. P. 297–229.
45. MacCann C, Double KS, Olderbak S, Austin EJ, Pinkus RT, Walker SA, Kunst H, Niven K. What do we do to help others feel better? The eight strategies of the Regulating Others’ Emotions Scale (ROES). 2025. *Emotion*, Vol. 25, No. 2. 410 p.

46. Marakshina J.A.; Mironets S.A.; Pavlova A.A.; Ismatullina V.I.; Lobaskova M.M.; Pecherkina A.A.; Symaniuk E.E.; Malykh S.B. Psychometric properties of the Brief COPE inventory on a student sample. *Behavioral Sciences*. 2025. Vol. 15, No. 11. 1579 p.
47. Masten A.S. Resilience in developing systems: The promise of integrated approaches. *European Journal of Developmental Psychology*. 2016. Vol. 13. P. 297–312.
48. McEvoy PM, Mahoney AE. To be sure, to be sure: intolerance of uncertainty mediates symptoms of various anxiety disorders and depression. *Behavior therapy*. 2012. Vol. 43, No. 3, P. 533–545.
49. Rodrigues F., Figueiredo N., Rodrigues J., Ferreira R., Hernández-Mendo A., Monteiro D. A comprehensive review and bifactor modeling analysis of the brief COPE. *INQUIRY: The Journal of Health Care Organization, Provision, and Financing*. 2022. Vol. 59, 00469580221108127.
50. Schaeuble D., Myers B. Cortical–hypothalamic integration of autonomic and endocrine stress responses. *Frontiers in physiology*. 2022. Vol. 13. P. 820398.
51. Schwarzer N., Nolte T., Fonagy P., Gingelmaier S. Self-Rated Mentalizing Mediates the Relationship Between Stress and Coping in a Non-Clinical Sample. *Psychological Reports*. 2021. Vol. 125. P. 742–762.
52. Solberg M. A., Gridley M. K., Peters R. M. The factor structure of the Brief COPE: A systematic review. *Western Journal of Nursing Research*. 2021. Vol. 44, No. 6. P. 612–627.
53. Spunt R. P., Satpute A. B., Lieberman M. D. Identifying the what, why, and how of an observed action: an fMRI study of mentalizing and mechanizing during action observation. *Journal of cognitive neuroscience*. 2011. Vol. 23, No. 1. P. 63-74.
54. Su X. Y., Lau J. T., Mak W. W., Choi K. C., Feng T. J., Chen X., Cheng J. Q. A preliminary validation of the Brief COPE instrument for assessing

- coping strategies among people living with HIV in China. *Infectious diseases of poverty*. 2015. Vol. 4, No. 1. 41 p.
55. Svedholm-Häkkinen A. M., Lindeman M. Intuitive and deliberative empathizers and systemizers. *Journal of Personality*. 2017. Vol. 85, No. 5. P. 593–602.
 56. Vila, J. Social support and longevity: Meta-analysis-based evidence and psychobiological mechanisms. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. P. 717164.
 57. Wakabayashi A., Baron-Cohen S., Wheelwright S., Goldenfeld N., Delaney J., Fine D., Weil L. Development of short forms of the Empathy Quotient (EQ-Short) and the Systemizing Quotient (SQ-Short). *Personality and individual differences*. 2006. Vol. 41, No. 5. P. 929–940.
 58. Warrier V., D.M. Greenberg, C. Allison, S. Baron-Cohen. Testing the Empathizing–Systemizing theory of sex differences and the Extreme Male Brain theory of autism in half a million people, *Proc. Natl. Acad. Sci. U.S.A.* 2018. Vol. 115, No. 48. P. 12152–12157
 59. Whitson H. E., Duan-Porter W., Schmader K. E., Morey M. C., Cohen H. J., Colón-Emeric C. S. Physical resilience in older adults: Systematic review and development of an emerging construct. *Journal of Gerontology*. 2016. Vol. 71. No. 4. P. 489–495.

ДОДАТКИ

Додаток А

Перелік травматичних подій, пов'язаних із війною, та система їх оцінювання

Пункт	Бал
Вимушене переміщення (переїзд у межах України)	1
Виїзд за кордон через війну	1
Втрата дому або значні пошкодження житла	2
Втрата роботи або значні фінансові труднощі	1
Тривале перебування без електрики, води або тепла	1
Перебування в зоні активних бойових дій	2
Перебування під обстрілами або бомбардуваннями	2
Досвід евакуації з небезпечної території	2
Поранення (власне або члена сім'ї)	2
Загибель близької людини (родича або друга)	2
Загибель знайомої людини (сусіда, колеги тощо)	2
Родич або близька людина служить/служила в ЗСУ	1
Родич або близька людина була поранена на війні	2
Родич або близька людина в полоні чи зникла	2
Розлука з членами сім'ї через війну	1
Досвід життя в окупації	2
Свідчення руйнувань або наслідків бойових дій	1
Постійне перебування в укриттях або часті тривоги	1

Додаток Б

Зворотній переклад опитувальника Empathy Quotient (EQ-Short)

1. I can easily tell if someone else wants to enter a conversation.	1. Я легко розумію, коли хтось хоче долучитися до розмови.
2. I really enjoy caring for other people.	2. Мені справді подобається піклуватися про інших людей.
3. I find it hard to know what to do in a social situation.	3. Мені важко зрозуміти, як слід поводитися в соціальних ситуаціях.
4. I often find it difficult to judge if something is rude or polite.	4. Я часто не можу визначити, чи є щось грубим чи ввічливим.
5. In a conversation, I tend to focus on my own thoughts rather than on what my listener might be thinking.	5. Під час розмови я схильний(на) більше зосереджуватися на власних думках, ніж на тому, що може думати співрозмовник.
6. I can pick up quickly if someone says one thing but means another.	6. Я швидко помічаю, коли людина каже одне, але має на увазі інше.
7. It is hard for me to see why some things upset people so much.	7. Мені важко зрозуміти, чому деякі речі так сильно засмучують людей.
8. I find it easy to put myself in somebody else's shoes.	8. Мені легко уявити себе на місці іншої людини.
9. I am good at predicting how someone will feel.	9. Я добре передбачаю, як хтось почуватиметься.
10. I am quick to spot when someone in a group is feeling awkward or uncomfortable.	10. Я швидко помічаю, коли хтось у групі відчувається ніяково чи дискомфортно.
11. I can't always see why someone should have felt offended by a remark.	11. Я не завжди розумію, чому хтось може образитися на певне висловлювання.
12. I don't tend to find social situations confusing.	12. Соціальні ситуації зазвичай не викликають у мене розгубленості.
13. Other people tell me I am good at understanding how they are feeling and what they are thinking.	13. Інші люди кажуть, що я добре розумію їхні почуття та думки.
14. I can easily tell if someone else is interested or bored with what I am saying.	14. Я легко помічаю, коли комусь цікаво або нудно слухати мене.
15. Friends usually talk to me about their problems as they say that I am very understanding.	15. Друзі часто діляться зі мною своїми проблемами, бо вважають мене дуже розуміючим(ою).

16. I can sense if I am intruding, even if the other person doesn't tell me.	16. Я відчуваю, коли втручаюся в чужий простір, навіть якщо мені про це прямо не кажуть.
17. Other people often say that I am insensitive, though I don't always see why.	17. Інші часто кажуть, що я буваю нечутливим(ою), хоча я не завжди розумію, чому.
18. I can tune into how someone else feels rapidly and intuitively.	18. Я швидко й інтуїтивно вловлюю, як почувається інша людина.
19. I can easily work out what another person might want to talk about.	19. Я легко розумію, про що інша людина могла б хотіти поговорити.
20. I can tell if someone is masking their true emotion.	20. Я можу визначити, коли людина приховує свої справжні емоції.
21. I am good at predicting what someone will do.	21. Я добре передбачаю, які дії зробить людина.
22. I tend to get emotionally involved with a friend's problems.	22. Я схильний(на) емоційно долучатися до проблем друзів.

Додаток В**Зворотній переклад опитувальника Systemizing Quotient (SQ-Short)**

1. If I were buying a car, I would want to obtain specific information about its engine capacity.	1. Якби я купував(-ла) автомобіль, я хотів(-ла) б отримати точну інформацію про його об'єм двигуна.
2. If there was a problem with the electrical wiring in my home, I'd be able to fix it myself.	2. Якби у мене вдома була проблема з електропроводкою, я зміг(-ла) б полагодити її самостійно.
3. I rarely read articles or web pages about new technology.	3. Я рідко читаю статті чи веб-сторінки про нові технології.
4. I do not enjoy games that involve a high degree of strategy.	4. Мені не подобаються ігри, що потребують високого рівня стратегічного мислення.
5. I am fascinated by how machines work.	5. Мене захоплює, як працюють машини.
6. In math, I am intrigued by the rules and patterns governing numbers.	6. Мене цікавлять правила та закономірності, що керують числами у математиці.
7. I find it difficult to understand instruction manuals for putting appliances together.	7. Мені важко зрозуміти інструкції з складання побутової техніки.
8. If I were buying a computer, I would want to know exact details about its hard disc drive capacity and processor speed.	8. Якби я купував(-ла) комп'ютер, я хотів(-ла) б знати точні характеристики його жорсткого диска та швидкість процесора.
9. I find it difficult to read and understand maps.	9. Мені важко читати й розуміти карти.
10. When I look at a piece of furniture, I do not notice the details of how it was constructed.	10. Коли я дивлюся на меблі, я не помічаю деталей того, як вони були виготовлені.
11. I find it difficult to learn my way around a new city.	11. Мені важко орієнтуватися в новому місті.
12. I do not tend to watch science documentaries on television or read articles about science and nature.	12. Я зазвичай не дивлюся наукові документальні фільми по телебаченню і не читаю статті про науку та природу.
13. If I were buying a stereo, I would want to know about its precise technical features.	13. Якби я купував(-ла) стереосистему, я хотів(-ла) б знати про її точні технічні характеристики.
14. I find it easy to grasp exactly how odds work in betting.	14. Мені легко зрозуміти, як працюють шанси у ставках.
15. I am not very meticulous when I carry out D.I.Y.	15. Я не дуже уважний(-а) до деталей, коли займаюся саморобними

	проектами.
16. When I look at a building, I am curious about the precise way it was constructed.	16. Коли я дивлюся на будівлю, мені цікаво, як саме вона була побудована.
17. I find it difficult to understand information the bank sends me on different investment and saving systems.	17. Мені важко зрозуміти інформацію, яку банк надсилає про різні інвестиційні та накопичувальні системи.
18. When travelling by train, I often wonder exactly how the rail networks are coordinated.	18. Коли я подорожую поїздом, мені часто цікаво, як саме координується робота залізничних мереж.
19. If I were buying a camera, I would not look carefully into the quality of the lens.	19. Якби я купував(-ла) фотоапарат, я не звертав(-ла) би пильну увагу на якість об'єктива.
20. When I hear the weather forecast, I am not very interested in the meteorological patterns.	20. Коли я слухаю прогноз погоди, мене не дуже цікавлять метеорологічні закономірності.
21. When I look a mountain, I think about how precisely it was formed.	21. Коли я дивлюся на гору, я замислююся, як саме вона сформувалася.
22. I can easily visualize how the motorways in my region link up.	22. Мені легко уявити, як автомагістралі в моєму регіоні з'єднуються між собою.
23. When I'm in a plane, I do not think about the aerodynamics.	23. Коли я перебуваю у літаку, я не замислююся про аеродинаміку.
24. I am interested in knowing the path a river takes from its source to the sea.	24. Мене цікавить, яким шляхом тече річка від витoku до моря.
25. I am not interested in understanding how wireless communication works.	25. Мене не цікавить, як працює бездротовий зв'язок.

Додаток Г

Зворотній переклад Амстердамського опитувальника стану спокою
(ARSQ 2.0)

I thought about things I need to do.	Я думав(-ла) про речі, які мені потрібно зробити.
I felt tired.	Я відчував(-ла) себе втомленим(-ною).
I had busy thoughts.	Я мав/мала жваві думки.
I felt comfortable.	Я почувався/почувалася комфортно.
I thought in words.	Я думав(-ла) словами (у формі слів).
I thought about others.	Я думав(-ла) про інших людей.
I thought about my behavior.	Я думав(-ла) про свою поведінку.
I thought about my breathing.	Я думав(-ла) про своє дихання.
I thought about my health.	Я думав(-ла) про своє здоров'я.
I thought in images.	Я думав(-ла) образами (у формі образів).
I had silent conversations.	Я мав/мала беззвучну внутрішню розмову з собою (внутрішній діалог/монолог).
I felt ill.	Я відчував(-ла) себе хворим(-ою).
I was conscious of my body.	Я усвідомлював(-ла) своє тіло.
I felt sleepy.	Я відчував(-ла) себе сонним(-ою).
I thought about solving problems.	Я думав(-ла) про розв'язання проблем.
I had rapidly switching thoughts.	Я мав/мала думки, які швидко змінювалися.
I felt relaxed.	Я відчував(-ла) себе розслаблено.
I placed myself in other peoples' shoes.	Я ставив(-ла) себе на місце інших людей.
I thought about my feelings.	Я думав(-ла) про свої почуття.
I pictured events.	Я уявляв(-ла) собі події.
I thought about my heartbeat.	Я думав(-ла) про своє серцебиття.
I thought about the future.	Я думав(-ла) про майбутнє.
I thought about people I like.	Я думав(-ла) про людей, які мені подобаються.
I had difficulty staying awake.	Я мав(-ла) труднощі з тим, щоб підтримувати стан бадьорості (не заснути).
I thought about myself.	Я думав(-ла) про себе.
I felt happy.	Я почувався/почувалася щасливим/щасливою.
I felt pain.	Я відчував(-ла) біль.
I pictured places.	Я уявляв(-ла) собі місця.

I imagined talking to myself.	Я уявляв(-ла) собі, ніби сам(-а) веду із собою розмову.
I had difficulty holding on to my thoughts.	Я мав(-ла) труднощі з тим, щоб втримати свої думки.

Додаток Д

Зворотній переклад шкали регуляції емоцій інших людей (ROES)

I ask them to put a brave face on.	Я прошу їх мужньо триматися.
I tell them to "turn that frown upside down".	Я кажу їм: «Вище ніс, усе буде добре».
I ask them not to look so irritated.	Я прошу їх не виглядати такими роздратованими.
I tell them not to frown or cry.	Я кажу їм не хмуритися і не плакати.
I compare their situation to other people who are worse off.	Я порівнюю їхню ситуацію з іншими людьми, яким ще гірше.
I help them to see how lucky they are compared to others.	Я допомагаю їм побачити, як їм пощастило порівняно з іншими.
I tell them that things could be a lot worse.	Я кажу їм, що все могло б бути набагато гірше.
I talk about people who have even bigger problems	Я говорю про людей, які мають ще більші проблеми.
I make jokes to make them smile.	Я жартую, щоб викликати в них посмішку.
I say comical, light-hearted things.	Я розповідаю щось смішне й невимушене.
I act silly to entertain them.	Я дуркую, щоб їх розвеселити.
I do something amusing.	Я роблю щось смішне чи кумедне.
I divert their attention to something else.	Я перемикаю їхню увагу на щось інше.
I help them to focus on other things.	Я допомагаю їм зосередитися на інших речах.
I start talking about something more pleasant.	Я починаю говорити про щось приємніше.
I suggest something else for them to do.	Я пропоную їм зайнятися чимось іншим.
I try to fix things for them.	Я намагаюся вирішити їхні проблеми.
I do what I can to find an answer for them.	Я роблю все можливе, щоб знайти для них відповідь/рішення.
I take action to change their situation.	Я дію, щоб змінити їхню ситуацію.
I try to modify their situation.	Я намагаюся змінити їхню ситуацію.
I discuss different ways of interpreting the situation.	Я обговорюю різні способи інтерпретації ситуації.
I help them to change the way they think about their problems.	Я допомагаю їм інакше поглянути на свої проблеми.
I discuss other ways that they could interpret events.	Я обговорюю з ними інші варіанти того, як можна розуміти події.

I help them see events in a new way.	Я допомагаю їм побачити події по-новому.
I tell them they are very important to me.	Я кажу їм, що вони дуже важливі для мене.
I let them know how much they mean to me.	Я даю їм зрозуміти, як багато вони для мене значать.
I tell them how much I value them.	Я кажу їм, як сильно я їх ціную.
I make them feel special or cared about.	Я даю їм відчуття себе особливими або важливими для мене.
I let them talk to me about their troubles.	Я дозволяю їм говорити зі мною про їхні проблеми.
I allow them to vent their emotions.	Я дозволяю їм вивільняти емоції.
I listen to them talk about their emotions.	Я слухаю, коли вони говорять про свої емоції.
I help them to let off steam by talking to me.	Я допомагаю їм "випустити пару", дозволяючи виговоритися.

Додадок Е

Кореляції між показником Різниця (різниця між середніми балами SQ_сер та EQ_сер) та копінг-стратегіями

Кореляційна матриця		
		Різниця EQ та SQ
Активне подолання	Spearman's rho	0.023
	df	145
	p-value	.786
Використання інформаційної підтримки	Spearman's rho	-0.240**
	df	145
	p-value	.003
Позитивний рефреймінг	Spearman's rho	-0.128
	df	145
	p-value	.121
Планування	Spearman's rho	-0.113
	df	145
	p-value	.173
Емоційна підтримка	Spearman's rho	-0.230**
	df	145
	p-value	.005
Вираження емоцій	Spearman's rho	-0.195*
	df	145
	p-value	.018
Гумор	Spearman's rho	-0.101
	df	145
	p-value	.225
Прийняття	Spearman's rho	0.059
	df	145
	p-value	.475
Релігія	Spearman's rho	-0.119
	df	145
	p-value	.152
Самозвинувачення	Spearman's rho	-0.097
	df	145
	p-value	.244
Самовідволікання	Spearman's rho	-0.046
	df	145
	p-value	.580
Відмова	Spearman's rho	-0.141
	df	145
	p-value	.088
Вживання психоактивних речовин	Spearman's rho	0.031
	df	145
	p-value	.708
Поведінкове розмежування	Spearman's rho	-0.105
	df	145
	p-value	.207
Примітка. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$		

Дескриптивна статистика досліджуваних змінних (N=147)

Описова статистика										
	Середнє (M)	Стандарт. відхилення	Мінімум	Максимум	Асиметрія		Експес		Шапіро-Уїлк	
					Асиметрія	SE	Експес	SE	W	p
Вік	18.912	0.859	18	23	1.5499	0.200	4.13133	0.397	0.756	<.001
Рівень травматичного досвіду	7.313	4.008	1	25	1.1852	0.200	2.50465	0.397	0.925	<.001
Планування (ARSQ)	10.027	3.561	3	15	-0.5142	0.200	-0.88610	0.397	0.923	<.001
Сонливість (ARSQ)	9.075	3.117	3	15	-0.0719	0.200	-0.81792	0.397	0.966	.001
Уривчастість розуму (ARSQ)	9.449	2.557	4	15	-0.2131	0.200	-0.34879	0.397	0.972	.004
Комфорт (ARSQ)	9.626	3.184	3	15	-0.1483	0.200	-0.70442	0.397	0.968	.002
Вербальні думки (ARSQ)	9.878	2.816	3	15	-0.1587	0.200	-0.67381	0.397	0.972	.004
Імпліцитна теорія свідомості (ARSQ)	8.320	2.884	3	15	0.0833	0.200	-0.55977	0.397	0.972	.004
Самість (ARSQ)	10.340	2.584	4	15	-0.2280	0.200	-0.58856	0.397	0.967	.001
Тілесне усвідомлення (ARSQ)	8.612	3.033	3	15	0.3081	0.200	-0.52742	0.397	0.967	.001
Стурбованість щодо здоров'я (ARSQ)	5.816	2.995	3	15	1.2043	0.200	0.90053	0.397	0.849	<.001
Візуальні думки (ARSQ)	9.891	3.284	3	15	-0.3165	0.200	-0.78548	0.397	0.956	<.001
EQ середнє	3.074	0.364	2.00	4.000	-0.3421	0.200	0.33246	0.397	0.989	.317
SQ середнє	2.449	0.458	1.40	3.560	0.0200	0.200	-0.48874	0.397	0.987	.192
Різниця (між EQ_середнє та SQ середнє)	-0.625	0.545	-2.19	0.833	-0.1026	0.200	0.02385	0.397	0.995	.911
Загальний бал IUS-12	39.687	8.350	19	59	0.0861	0.200	-0.34514	0.397	0.990	.340
Шкала прогностичної тривоги (IUS-12)	23.986	4.718	12	35	0.2058	0.200	-0.39418	0.397	0.982	.049
Шкала гнітючої тривоги (IUS-12)	15.701	4.603	6	25	-0.1042	0.200	-0.65648	0.397	0.981	.043
Активне подолання (COPE)	6.415	1.339	2	8	-0.6229	0.200	-0.00237	0.397	0.892	<.001
Використання інформаційної підтримки (COPE)	6.020	1.501	2	8	-0.4417	0.200	-0.46762	0.397	0.920	<.001
Позитивний рефреймінг (COPE)	5.857	1.522	2	8	-0.3346	0.200	-0.47595	0.397	0.921	<.001
Планування (COPE)	6.571	1.205	2	8	-0.9082	0.200	0.93167	0.397	0.880	<.001

Описова статистика										
	Середнє (M)	Стандарт. відхилення	Мінімум	Максимум	Асиметрія		Ексцес		Шاپіро-Уїлк	
					Асиметрія	SE	Ексцес	SE	W	p
Емоційна підтримка (COPE)	6.245	1.502	2	8	-0.7097	0.200	0.09599	0.397	0.892	<.001
Вираження емоцій (COPE)	6.156	1.203	3	8	-0.4017	0.200	-0.09798	0.397	0.921	<.001
Гумор (копінг) (COPE)	6.007	1.838	2	8	-0.6816	0.200	-0.50548	0.397	0.883	<.001
Прийняття (COPE)	6.701	1.137	4	8	-0.3517	0.200	-0.86921	0.397	0.868	<.001
Релігія (COPE)	3.177	1.670	2	8	1.1992	0.200	0.17631	0.397	0.729	<.001
Самозвинувачення (COPE)	5.537	1.885	2	8	-0.3048	0.200	-0.99548	0.397	0.918	<.001
Самовідволікання (COPE)	6.184	1.434	2	8	-0.5969	0.200	-0.12548	0.397	0.914	<.001
Відмова (COPE)	4.238	1.657	2	8	0.3190	0.200	-0.86666	0.397	0.926	<.001
Вживання психоактивних речовин (COPE)	3.748	1.954	2	8	0.7445	0.200	-0.71664	0.397	0.818	<.001
Поведінкове розмежування (COPE)	3.891	1.580	2	8	0.5306	0.200	-0.33485	0.397	0.905	<.001
Пригнічення вираження (ROES)	9.401	3.054	4	19	0.3908	0.200	0.14971	0.397	0.970	.003
Соціальне порівняння вниз (ROES)	8.190	3.650	4	20	0.9293	0.200	0.65579	0.397	0.909	<.001
Гумор (ROES)	13.748	4.207	4	20	-0.1962	0.200	-0.65678	0.397	0.959	<.001
Відволікання (ROES)	14.197	3.463	4	20	-0.2318	0.200	-0.11604	0.397	0.971	.003
Пряма дія (ROES)	13.190	4.023	4	20	-0.3440	0.200	-0.42154	0.397	0.969	.002
Когнітивне переосмислення (ROES)	16.469	2.964	8	20	-0.5441	0.200	-0.30299	0.397	0.920	<.001
Цінування (ROES)	16.184	3.745	4	20	-0.8895	0.200	0.42892	0.397	0.883	<.001
Сприйнятливості слухання (ROES)	18.803	2.166	8	20	-2.3110	0.200	5.97408	0.397	0.628	<.001

Додадок К

Кореляції між субшкалами ARSQ 2.0 та копінг-стратегіями

Кореляційна матриця											
		Планування (ARSQ)	Сонливість	Уривчастість розуму	Комфорт	Вербальні думки	Імпліцитна теорія свідомості	Самість	Тілесне усвідомлення	Стурбованість щодо здоров'я	Візуальні думки
Активне подолання	Spearman's rho	0.032	-0.061	-0.147	0.329***	-0.033	0.168*	0.014	0.011	-0.138	0.127
	df	145	145	145	145	145	145	145	145	145	145
	p-value	.704	.464	.076	<.001	.688	.041	.868	.895	.094	.124
Використання інформаційної підтримки	Spearman's rho	-0.032	-0.008	-0.018	0.072	-0.054	0.254**	0.171*	-0.057	-0.000	0.072
	df	145	145	145	145	145	145	145	145	145	145
	p-value	.701	.928	.832	.386	.512	.002	.038	.495	.995	.385
Позитивний рефреймінг	Spearman's rho	0.015	0.070	-0.060	0.280***	-0.158	0.015	0.040	-0.204*	-0.072	0.076
	df	145	145	145	145	145	145	145	145	145	145
	p-value	.856	.402	.473	<.001	.056	.858	.634	.013	.387	.361
Планування	Spearman's rho	0.030	-0.108	0.003	0.076	-0.004	0.186*	0.097	0.005	-0.174*	0.037
	df	145	145	145	145	145	145	145	145	145	145
	p-value	.717	.193	.972	.359	.960	.024	.244	.955	.035	.658
Емоційна підтримка	Spearman's rho	-0.090	-0.022	-0.034	0.165*	-0.066	0.193*	0.066	0.022	0.008	0.075
	df	145	145	145	145	145	145	145	145	145	145
	p-value	.280	.792	.684	.046	.426	.019	.429	.788	.921	.368
Вираження емоцій	Spearman's rho	-0.121	0.092	-0.024	0.020	0.012	0.192*	0.065	-0.008	0.128	-0.126
	df	145	145	145	145	145	145	145	145	145	145
	p-value	.145	.268	.776	.808	.885	.020	.436	.923	.121	.128
Гумор	Spearman's rho	-0.013	0.194*	0.150	0.002	-0.003	-0.022	-0.057	-0.132	0.042	0.018
	df	145	145	145	145	145	145	145	145	145	145
	p-value	.871	.019	.070	.983	.973	.789	.495	.110	.618	.831
Прийняття	Spearman's rho	0.008	-0.051	-0.113	0.165*	-0.057	0.060	-0.119	0.047	-0.173*	0.059

Кореляції між показниками IUS-12 та копінг-стратегіями

Кореляційна матриця															
		Активн е подола ння	Використ ання інформац ійної підтримк и	Позитив ний рефрей мінг	Планув ання	Емоцій на підтри мка	Вираже ння емоцій	Гумор (копі нг)	Прийн яття	Релі гія	Самозвинува чення	Самовідволі кання	Відм ова	Вживання психоакти вних речовин	Поведінк ове розмежу вання
Загальни й бал IUS-12	Spearman's rho	-0.188*	0.094	-0.194*	-0.096	0.006	0.092	- 0.043	-0.209*	- 0.008	0.445***	0.172*	0.403***	0.210*	0.454***
	df	145	145	145	145	145	145	145	145	145	145	145	145	145	145
	p-value	.023	.256	.019	.245	.947	.266	.607	.011	.921	<.001	.038	<.001	.011	<.001
Шкала прогност ичної тривоги	Spearman's rho	-0.039	0.055	-0.131	0.056	0.045	0.105	- 0.056	-0.076	- 0.079	0.305***	0.154	0.219**	0.212**	0.282***
	df	145	145	145	145	145	145	145	145	145	145	145	145	145	145
	p-value	.636	.510	.113	.503	.587	.206	.500	.358	.344	<.001	.062	.008	.010	<.001
Шкала гнітючої тривоги	Spearman's rho	- 0.307** *	0.104	-0.211*	-0.228**	-0.050	0.059	- 0.024	- 0.271** *	0.038	0.476***	0.160	0.455***	0.162	0.525***
	df	145	145	145	145	145	145	145	145	145	145	145	145	145	145
	p-value	<.001	.209	.010	.006	.551	.480	.771	<.001	.644	<.001	.054	<.001	.050	<.001
Примітка. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001															