

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра загальної психології

**ОСОБЛИВОСТІ ЗВ'ЯЗКУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ
ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Кваліфікаційна робота

Спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Психологія»

здобувачки освіти 4 курсу, заочної
форми навчання ОС «Бакалавр»

Ольги ДУБОВИК

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри

загальної психології

Віталія МАРІНІНА

Допущено до захисту в ЕК 1

Протокол засідання кафедри _____

Від _____ травня 2025 року

Завідувачка кафедри загальної

психології: _____ **Ганна**

РЧИНС КА

Київ-2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА ЇЇ ЗНАЧЕННЯ ПРИ ПОДОЛАННІ ТРУДНОЩІВ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ.....	7
1.1. Теоретичні підходи до розуміння життєстійкості та її дослідження в психологічній науці.....	7
1.2. Життєстійкість як адаптивний ресурс особистості в складних життєвих обставинах.....	12
1.3. Копінг-стратегії як механізми подолання труднощів в складних життєвих обставинах.....	19
Висновки до Розділу 1.....	24
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	27
2.1. Вибір та обґрунтування методичного забезпечення дослідження.....	27
2.2. Характеристика вибірки та процедура проведення дослідження.....	36
Висновки до Розділу 2.....	36
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	38
3.1. Особливості життєстійкості особистості в умовах війни.....	38
3.2. Тенденції копінг-поведінки особистості в умовах війни.....	42
3.3. Особливості копінг-стратегій залежно від рівня життєстійкості.....	52
3.4. Рекомендації для підвищення життєстійкості в умовах війни.....	54
Висновки до Розділу 3.....	60
ВИСНОВКИ.....	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	65
ДОДАТКИ.....	73

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасному світі одне з перших місць займає проблема соціальної цінності особистості, при цьому психічне здоров'я є, безумовно, однією з важливих об'єктивних умов життєдіяльності людини. Особисте життя та професійна діяльність народу України через війну протікає в екстремальних умовах і характеризується впливом значного числа стресогенних факторів: численні тривоги, бомбардування, невизначенність майбутнього, загроза власному життю та життю родини, загроза втрати майна та роботи. Це висуває підвищені вимоги до життєстійкості, стресостійкості й психологічних якостей особистості, що забезпечують стресодолаючу (копінг) поведінку й ефективність діяльності в складних життєвих умовах.

Психоемоційний стан українського населення зазнає значного впливу через повномасштабну війну, економічну нестабільність та відсутність чітких перспектив на майбутнє. Наукові дослідження підтверджують зростання психічних хвороб та станів, які потребують втручання спеціалістів у галузі психічного здоров'я в країнах, де ведуться військові дії. Під впливом тривалих стресових факторів погіршується психоемоційний стан людини, посилюється тенденція до невротизації, ускладнюється процес соціальної адаптації. Це, у свою чергу, викликає стрес — природну, але неспецифічну реакцію організму на негативні зміни в навколишньому середовищі. У таких умовах часто фіксується зниження когнітивних здібностей і загальне погіршення якості життя. Людина може ставати більш дратівливою, агресивною, різко реагувати навіть на незначні труднощі. Знижується рівень активності, зникає відчуття контролю над ситуацією, і виникає труднощі у зв'язку з кількістю проблем які виникають в одночас. Тому все більш актуальним стає пошук ресурсів адаптації, які можуть допомогти людині ефективно пристосуватись до нових обставин, зберегти фізичне та психічне здоров'я.

Важливість наукової проблеми полягає у необхідності глибшого аналізу життєстійкості як вирішального психологічного ресурсу особистості. Сучасна психологічна наука розглядає життєстійкість як невід'ємний елемент життєздатності, який виконує основну функцію системи та визначає параметри її основних складових. У низці досліджень вона трактується не лише як внутрішній ресурс особистості, а й як здатність ефективно керувати зовнішніми ресурсами в умовах життєвих труднощів. Пошук психологічних ресурсів, зазвичай, є вирішальним моментом саморегуляції, а також складовою реабілітації в умовах війни. Якщо людина вважає себе здатною контролювати те, що відбувається, готова активно долати перешкоди навіть в екстремальних умовах, це означає, що вона покладається на власні психологічні ресурси з подолання стресових ситуацій, іншими словами, вона має високу життєстійкість.

Наявність певних ресурсів, потенціалів, якостей, можливостей розширює поле діяльності особистості, тому недостатність вивчення ресурсів адаптації в умовах довготривалого воєнного конфлікту не дає можливості сформулювати рекомендації щодо підвищення життєстійкості, покращення психологічного благополуччя працівників, їх кращої адаптації.

Отже, виявлення можливих механізмів зв'язку між поведінковими копінг-стратегіям та життєстійкістю особистості, може допомогти краще і швидше адаптуватись людині в складних кризових ситуаціях. Дослідження цих взаємозв'язків може бути використане психологом у розробці програм адаптації для співробітників підприємства в умовах війни.

Таким чином, проблема , порушена в цьому дослідженні є досить актуальною.

Мета дослідження: виявити психологічні особливості зв'язку копінг-стратегій та життєстійкості особистості в умовах війни.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння та дослідження життєстійкості особистості.

2. Виявити тенденції копінг-поведінки в умовах війни.

3. Проаналізувати особливості копінг-стратегій особистості залежно від рівня життєстійкості в умовах війни.

4. Розробити рекомендації для підвищення життєстійкості особистості в умовах війни.

Об'єкт дослідження: життєстійкість особистості.

Предмет дослідження: зв'язок життєстійкості особистості та копінг-стратегій в умовах війни.

Методи дослідження: Для досягнення мети дослідження та виконання поставлених перед нами задач, ми використовували наступні методи: теоретичні: вивчення наукових праць, аналіз, синтез, систематизація, узагальнення; емпіричні методи: опитувальник «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» за Д. Ендлер, Дж. Паркером, С. Норман, в адаптації Т. В. Кір'якової [67]; опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» за С. Хобфоллом, адаптація на основі матеріалів Л. М. Карамушки та Ю. С. Снігур (ІП НАПН України, 2024) [25]; опитувальник «Тест життєстійкості» С. Мадді у україномовній адаптації В. Олефір; статистичні: коефіцієнт кореляції Пірсона.

Дослідницька вибірка: В дослідженні важливої для нас теми: особливостей зв'язку між копінг-стратегіями та життєстійкістю особистості в умовах війни, взяли участь 27 респодентів працездатного віку від 19 до 65 років різної статі та кваліфікації виробничого підприємства «Арома Юкрейн», яке знаходиться у межах прифронтової зони у м. Миколаєві.

Наукова новизна данного дослідження полягає у систематизації та узгодженні теоретичних підходів до розуміння життєстійкості, а також в аналізі її основних компонентів і функцій у контексті довготривалого воєнного конфлікту. Дослідження проводилося на запит адміністрації підприємства для

виявлення «слабких ділянок» в узгодженості дій між підрозділами, поліпшення психологічного клімату в колективі та для розробки заходів, направлених на підвищення мотивації співробітників

Практичне значення: Проведене дослідження може бути використане психологом підприємства в застосуванні заходів, направлених на покращення життєстійкості співробітників, у допомозі формування навичок здорового копінгю; своєчасного реагувати на негативні тенденції в колективі; попередженню тривожних розладів та проявів депресії співробітників; дасть змогу вчасно надавати кваліфіковану психологічну підтримку.

Достовірність та обґрунтованість наукових результатів забезпечена чітким формулюванням мети й завдань, обґрунтованим вибором теоретичних підходів, використанням валідних та надійних психодіагностичних методик (CISS, тест Мадді у україномовній адаптації В. Олефір, методика Хобфолла), а також репрезентативною вибіркою працівників у реальних умовах війни. Обробка даних здійснювалась за допомогою коректних статистичних методів (коефіцієнт Пірсона), що гарантує об'єктивність і обґрунтованість висновків.

Структура та обсяг роботи: робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, висновку, списку використаних джерел із 66 найменувань та трьох додатків; загальний обсяг бакалаврської роботи 64 сторінки; обсяг додатків: 10 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА ЇЇ ЗНАЧЕННЯ ПРИ ПОДОЛАННІ ТРУДНОЩІВ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ

1.1. Теоретичні підходи до розуміння життєстійкості та її дослідження в психологічній науці.

Теоретичні витoki поняття життєстійкості пов'язані з концепцією екзистенційної мужності, сформульованою філософом П. Тілліхом. У своїх працях він вводить поняття «мужність бути», яке означає здатність людини залишатися собою попри зовнішні обставини, відстоювати власну індивідуальність, створювати нове замість застарілого, навіть тоді, коли немає чітких критеріїв чи правил. Згідно з цією ідеєю, життєстійкість постає як внутрішня сила, що дозволяє приймати зміни й ризик.

Як психологічний термін, «життєстійкість» з'явилася нещодавно. У 1979 році американські дослідники С. Мадді та С. Кобаса ввели до наукового обігу термін *hardiness*, що перекладається як «витривалість». Вони виявили, що цей феномен пов'язаний зі здатністю справлятися зі стресом і запобігати психосоматичним захворюванням. У науковій традиції пострадянських країн закріпилася назва «життєстійкість». Незважаючи на велику кількість досліджень, і до сих пір в психологічній літературі немає єдиного тлумачення поняття «життєстійкість». Його зміст часто перетинається з іншими концепціями, які вводилися в різні періоди в понятійний апарат психології. Синонімами терміну «життєстійкість» деякі науковці вважали: «мужність бути», «особистісний потенціал», «особистісний ресурс», «інтегральна психологічна особливість» [28].

Життєстійкість характеризує здатність людини зберігати психологічну стабільність та ефективність у складних життєвих обставинах. Вона є одним

із показників психічного здоров'я та відіграє важливу роль у зниженні впливу стресових факторів. Завдяки цьому особистість здатна уникати різких емоційних реакцій на стресові події та краще адаптуватися до змін. Відбувається перетворююча конструктивна робота особистості, виявляється її життєстійкість.

У рамках гуманістичного підходу людина розглядається як цілісна та творча особистість, що прагне до самореалізації та усвідомлення сенсу власного існування. Дослідники, серед яких С. Есколапс, Б. Пітс, М. Саферні, П. Бартоун, О. Чиханцова, С. Харріс, С. Кравчук та інші[47], наголошували на значущості життєстійкості у формуванні смислової сфери та адаптації до зовнішнього середовища. На відміну від незрілої або пасивної особистості, творча людина здатна трансформувати навіть складні життєві обставини на користь — як основу для створення нових життєвих стратегій. Вона не просто проходить через труднощі, а сприймає їх як досвід, що навчає та зміцнює[15]. Г. Олпорт[33] у своїх дослідженнях підкреслював соціальну природу життєстійкості. На його думку, розвиток цієї якості є неможливим без активної взаємодії з навколишнім середовищем. Такі контакти сприяють особистісному зростанню та взаємозбагаченню. Особливу увагу він приділяв поняттю «ядра особистості», яке розглядав як головний стимул до активної життєвої поведінки та джерело життєздатності. К. Роджерс у своїй концепції описує особистість як «повноцінно функціонуючу»[17], маючи на увазі її відкритість до власних переживань, здатність жити усвідомлено, сприймаючи кожен момент як унікальний. Така особистість вміє покладатися на власні почуття та внутрішні орієнтири при прийнятті рішень. Цей підхід передбачає певну емпіричну свободу — здатність жити згідно з власними прагненнями, без надмірних зовнішніх обмежень. У цьому контексті життєстійкість постає як невід'ємна риса зрілої особистості.

На думку А. Адлера[5], життєстійкість пов'язана з рівнем соціальної зрілості людини. Він вважає, що зріла особистість усвідомлює важливість

співпраці, мужності та готовності жертвувати власними зусиллями заради загального блага. Подолання життєвих труднощів, з його точки зору, неможливе без активної участі в суспільному житті. Якщо людина здатна ефективно вирішувати питання, пов'язані з працею, міжособистісними стосунками та коханням — її можна вважати психологічно зрілою.

Ще одним шляхом формування життєстійкості є процес самоактуалізації, про який писав А. Маслоу[18]. Самоактуалізація — це тривалий і поступовий процес розвитку внутрішнього потенціалу, що сприяє реалізації життєздатних якостей особистості. За Маслоу, життєстійкість — це своєрідне свідчення повноцінного розвитку особистості, необхідного для гармонійного існування. Слідом за А. Маслоу можна виділити такі характеристики життєстійкої особистості: здатність об'єктивно сприймати реальність і комфортно до неї ставитись, прийняття себе й інших, незалежність, відчуття приналежності до соціуму, близькі міжособистісні зв'язки, креативність, а також почуття гумору як прояв внутрішньої сили.

У сучасній психологічній науці все більше уваги приділяється дослідженню здатності особистості розвивати психологічні ресурси в складних умовах. Така здатність часто розглядається крізь призму життєстійкості, суб'єктності та унікального життєвого світу людини. Поняття життєстійкості, введене С. Кобасою та С. Мадді у 1979 році, знаходиться на стику екзистенційної теорії особистості та прикладної психології стресу.

Досвід багаторічних досліджень цих авторів засвідчив, що життєві труднощі не мають однакового впливу на всіх. Для одних людей стресові ситуації стають поштовхом до мобілізації внутрішніх ресурсів і навіть досягнення нових вершин. Інші ж, навпаки, занурюються в апатію, уникають змін і намагаються залишитися в зоні комфорту, навіть якщо вона вже не сприяє їхньому розвитку.

На основі емпіричних даних С. Кобаса та С. Мадді сформулювали особистісний конструкт «життєстійкість» — як показник здатності людини

протистояти стресу, зберігаючи при цьому внутрішню стабільність і продуктивність діяльності. За визначенням С. Мадді[58], життєстійкість ґрунтується на трьох основних настановах: залученість, контроль і виклик. У сукупності ці компоненти формують установку, яка дозволяє людині не лише адаптуватися до складних обставин, а й розглядати їх як можливості для особистісного зростання.

Варто підкреслити, що лише цілісне поєднання зазначених складових забезпечує достатній рівень психологічної стійкості. У відриві один від одного ці компоненти не здатні повною мірою підтримати людину в подоланні стресових ситуацій.

У вітчизняній та пострадянській психології дослідження життєстійкості пов'язане з вивченням різних аспектів подолання складних життєвих ситуацій (Т. Ларіна, О. Лібіна, Т. Титаренко, А. Фомінова), пошуком життєвого сенсу (Н. Чепелева, М. Смульсон), а також із питанням життєтворчості (С. Хан), особистісно-ситуативної взаємодії (О. Коржова), самореалізації (Л. Коростильова, С. Максименко, Л. Сердюк), саморегуляції активності (М. Боришевський, О. Кокун, О. Осницький, В. Моросанова), адаптації (А. Маклаков)[7].

Українські науковці розглядають розвиток життєстійкості як результат загального становлення особистості в її взаємодії з зовнішніми чинниками, суспільними процесами та особистими якостями. Цей процес ґрунтується на здатності людини свідомо керувати власним життям, спираючись на індивідуальні психічні ресурси. Життєстійкість виявляється у рівні домагань, настрої, творчості, ініціативності. Інакше кажучи, важливим є досягнення гармонії між власними можливостями та умовами їх реалізації. Якщо майбутній спеціаліст здатен співвідносити свої ресурси з актуальними соціальними вимогами, це підвищує не лише ефективність його діяльності, але й рівень життєстійкості.

Життєстійкість також виявляється у здатності особистості встановлювати конструктивні взаємозв'язки з оточенням та адекватно сприймати поточну реальність. Це передбачає більш глибоке осмислення свого життєвого шляху, розуміння його в історичному контексті, а також здатність бачити своє життя в ширшій перспективі — за межами особистого досвіду. За словами В. Л. Зливковскової[22], людина повинна навчитися керувати зовнішніми обставинами, щоб стати творцем власної історії. Вона вважає, що основним джерелом життєстійкості є творчість, адже саме життєстійкість дозволяє людині повністю реалізувати свій внутрішній потенціал, розвивати справжні здібності та робити унікальний внесок у духовний розвиток суспільства.

Будь-яка життєва подія може виступати фактором розвитку життєстійкості, оскільки саме через подолання труднощів, пошук рішень у складних ситуаціях і використання сприятливих обставин особистість формує власну життєву траєкторію. Таким чином, життєстійкість є результатом соціального розвитку людини.

У науковій літературі простежується зв'язок між життєстійкістю та стресом. Так, дослідники Кларк і Хуанг (1995) розглядали життєстійкість як ресурс, що допомагає протистояти стресовим факторам. До ключових складових цього ресурсу вони відносять контроль, виклик, включеність і довіру. Особи з високим рівнем життєстійкості зазвичай швидше та краще адаптуються до змін, сприймають труднощі як виклик і зберігають психічне здоров'я навіть за складних життєвих обставин.

На думку Д. Еванса[28], життєстійкість повинна розглядатися як частина загальної теорії стресу. Він підкреслює, що такі її елементи, як включеність, почуття контролю, готовність до викликів і довіра, є важливими складовими якісного життя та внутрішнього відчуття повноцінності.

Отже, у психологічній літературі визначають низку чинників, які опосередковують життєстійкість особистості: внутрішня свобода й автономія,

здатність до рефлексії та осмислення життя, адаптивність у складних обставинах, готовність до змін, відкритість до нової інформації, вміння формувати ефективні особистісні стратегії, активність і вміння планувати свою діяльність. Одним із індикаторів життєстійкості вважається стабільна якість життя — навіть за умов соціальних змін та життєвих труднощів, а також психологічне благополуччя й здатність до саморегуляції.

Не дивлячись на зростаючу кількість досліджень, присвячених цій темі, у науковій спільноті все ще існують дискусії щодо точного визначення поняття «життєстійкість», її структурних компонентів і методологічних підходів до вивчення. Наявний також розрив між теоретичними моделями та їхньою практичною реалізацією, зокрема у сфері психодіагностики.

1.2. Життєстійкість як адаптивний ресурс особистості в складних життєвих обставинах.

Життєстійкість як комплексна категорія психології особистості, суть якої вивчається у подоланні стресу, здатності зберігати внутрішню збалансованість у складних ситуаціях, а також підтримувати ефективну діяльність в умовах соціальної напруги. Вона також аналізується у зв'язку зі життєвими орієнтаціями, ставленням до себе і особливостями саморегуляції поведінки.

Це поняття тісно пов'язане з такими адаптивними характеристиками особистості, як стресостійкість, емоційна стабільність і психологічна надійність. Усі ці якості є важливими складниками психічного здоров'я та, входять у структуру життєстійкості. Її основною функцією є здатність особистості будувати ефективні соціальні взаємодії та знаходити шляхи саморозвитку й самореалізації у складних обставинах [26].

Під складною життєвою ситуацією мається на увазі така, що має високу значущість для особистості, супроводжується невизначеністю та суттєво погіршує якість життя. У сучасних вітчизняних та зарубіжних наукових підходах використовується різноманітна термінологія для позначення таких

ситуацій. Так, у межах напряму «психологія життєвого шляху» (Б. Г. Ананьєв, С. Л. Рубінштейн) вживається поняття «кризова ситуація життя», що трактується як подія, яка є поворотним моментом і потребує прийняття важливих рішень. У інших теоріях використовуються споріднені терміни: «важка життєва ситуація», «ситуація соціальної нестабільності» (К. О. Василевська), «духовна криза» (С. Гроф), «криза» (Е. Еріксон, Д. Маттесон), «психотравмуюча ситуація» (Т. С. Кириленко), «критична ситуація» (Е. П. Крупник), «критичний стан буття» (І. П. Маноха), «значуща ситуація» (В. М. Мясищев), «життєва криза» (Т. М. Титаренко).

Поняття «криза» походить від грецького слова *crisis*, що означає рішення, вибір, поворотний момент або шанс. Воно демонструє ситуацію, яка виникає внаслідок зіткнення людини з проблемою, якої не можна уникнути і яка не може бути вирішена швидко або звичними методами. У таких обставинах особистість часто втрачає психологічну гнучкість, схильна сприймати все буквально, не здатна адаптуватися до нових умов. Воля в таких ситуаціях блокується, а емоційні стани — від гніву до апатії — заважають об'єктивному оцінюванню дійсності.

Важка ситуація зазвичай характеризується невідповідністю між бажаннями людини (досягненнями, діями) та її реальними можливостями в конкретних обставинах. Така неузгодженість створює бар'єр на шляху до досягнення мети, викликаючи негативні емоції, які є своєрідним індикатором складності ситуації.

Подібні обставини можуть виникати як результат порушення гармонії між особистістю та її соціальним середовищем або як наслідок розриву між цілями та можливостями для їх досягнення. У таких ситуаціях зростають вимоги до внутрішніх ресурсів людини — її особистісного потенціалу, здатності до саморегуляції та активної поведінки[43].

Опинившись в складній життєвій ситуації, людська психіка звикла реагувати деструктивним чином, проте, складні життєві ситуації, військові дії,

як в нашому випадку, не завжди можуть призвести до деструктивного відгуку та травматизації, а, навпаки, можуть мобілізувати внутрішні ресурси особистості та надати їй поштовх для подолання цих труднощів.

У психологічних дослідженнях питання формування життєстійкості особистості в умовах збройних конфліктів розглядали такі науковці, як С. Богданов, О. Залеська, В. Климчук, М. Маркова, Т. Титаренко, Е. Ентоні, Т. Бетанкорт, Дж. Вільямсон та інші[42]. Особливий інтерес викликають також роботи, присвячені вивченню ресурсного потенціалу особистості в екстремальних умовах професійної діяльності. Так, А. А. Зайцев, Т. Є. Левицька, Е. Н. Дмитрієва досліджували психологічні ресурси військовослужбовців, які брали участь у сучасних локальних війнах і збройних конфліктах, і довели значущість таких особистісних якостей, як життєстійкість, цілеспрямованість, наявність екзистенційних смислів і суб'єктивне відчуття благополуччя. [7]

В умовах військових конфліктів люди можуть переживати такі психотравмуючі ситуації: перебування в зоні військових дій, перебування під обстрілами, травми, поранення, насилля, полон, втрата близьких людей та майна, вимушене переселення з місця проживання, розлучення сім'ї, страх за свою безпеку та безпеку рідних. В надзвичайних ситуаціях наявність і включення ресурсів життєстійкості може запобігти розвитку наслідків травматичного стресу.

Поняття «ресурс» активно використовується в сучасних дослідженнях, що стосуються вивчення психічної реальності. Останнім часом у психології широкого поширення набув ресурсний підхід, який бере початок у гуманістичній традиції. У межах цього підходу особливу увагу приділяється вивченню внутрішнього потенціалу особистості, що дозволяє долати складні життєві обставини.

У працях представників психоаналітичного напрямку, зокрема в роботах Е. Фромма, виділяються три ключові психологічні категорії, які розглядаються як ресурси, необхідні для подолання життєвих труднощів. Це:

- надія — як стан готовності до майбутнього, що підтримує саморозвиток і формує бачення перспектив;
- раціональна віра — усвідомлення багатоманіття можливостей і здатність вчасно їх побачити та реалізувати;
- душевна сила (мужність) — здатність протистояти спробам знецінити надію та віру, перетворити їх на наївний оптимізм або ірраціональність, а також вміння сказати «ні» тоді, коли всі очікують «так».

У сучасній психології зміст поняття «ресурси» продовжує розроблятися в роботах таких дослідників, як Е. Фромм, С. Хобфолл, В. Розенберг, О. С. Штепа та інших.

О. С. Штепа[49] у своїх дослідженнях розглядає поняття ресурсу в контексті розвитку теорії психологічного стресу. На його думку, ресурси слід розуміти як сукупність фізичних та духовних можливостей особистості, які можуть бути мобілізовані для реалізації певної програми дій або поведінкової стратегії з метою запобігання або подолання стресових впливів. Дослідник підкреслює, що ресурси відіграють різну роль залежно від ситуації, що обґрунтовує їх класифікацію на окремі види. У цьому контексті він виділяє дві основні групи ресурсів: особисті та соціальні.

До особистих ресурсів належать психологічні, особистісні, професійні та фізичні можливості індивіда. Психологічні ресурси охоплюють загальнопсихологічні характеристики людини, такі як когнітивні здібності, емоційна стійкість, психомоторні навички, вольова регуляція поведінки тощо. Особистісні ресурси, у свою чергу, включають індивідуальні якості, риси характеру, життєві установки, які сприяють ефективній адаптації у складних обставинах. Вони проявляються через самоконтроль, адекватну самооцінку,

почуття власної гідності, наявність внутрішньої мотивації та здатність до саморегуляції.

Соціальні ресурси охоплюють підтримку з боку найближчого оточення: родини, друзів, колег, а також матеріальні умови, які забезпечують стабільність життєдіяльності осіб, що перебувають у стресових або постстресових ситуаціях.

На думку Н. Родіної[40], психологічні ресурси можна визначити як сукупність внутрішніх і зовнішніх змінних, які сприяють стійкості особистості в умовах стресу. До них належать емоційні, мотиваційно-вольові, когнітивні та поведінкові компоненти, що активуються людиною з метою адаптації до складних життєвих або професійних обставин.

У дослідженнях Т. М. Титаренко[42] та Т. О. Ларіної[33] психологічні ресурси розглядаються як засоби життєзабезпечення – це можливості, якими володіє як окрема людина, так і суспільство загалом. Це те, що індивід може використати для відповіді на вимоги середовища. Ресурси виступають основою для подолання несприятливих обставин і водночас підтримують внутрішню цілісність особистості: зміцнюють впевненість, самоідентичність і самоповагу.

Загалом ресурси поділяють на дві великі категорії: особистісні (психологічні) та середовищні (соціальні). Особистісні включають індивідуальні навички, здібності, установки, мотивацію. А середовищні — це доступна допомога з боку соціального оточення, яка може бути як інструментальною, так і моральною чи емоційною.

Окрему увагу дослідниці приділяють феномену «невикористаних ресурсів» — це ситуація, коли особа володіє достатніми внутрішніми можливостями, але не реалізує їх. Серед причин такого явища вони називають вплив соціальних норм, культурних установок, а також певних рис характеру, наприклад: сором'язливості чи надмірної гордості.

Водночас ефективному використанню ресурсів сприяють оптимізм, відчуття зв'язку зі світом, прийняття власних можливостей і віра в здатність діяти у складних умовах - усе це відображає рівень самоефективності та самоповаги. У професійній діяльності, яка передбачає високу відповідальність і ризику, особливо цінною є здатність діяти в екстремальних умовах. Такий тип ресурсу пов'язують із граничними станами буття особистості в умовах напруженого професійного середовища.

У межах ресурсної концепції стресу С. Хобфолл[53] підкреслює, що психологічні ресурси відіграють важливу роль в адаптації людини до складних життєвих обставин. У межах цього підходу розглядаються як особистісні, так і середовищні ресурси. До ресурсів дослідник відносить як матеріальні об'єкти (дохід, житло, транспорт, одяг), так і нематеріальні компоненти, зокрема бажання й цілі. Зовнішні ресурси включають соціальну підтримку, сім'ю, друзів, роботу, соціальний статус. Внутрішні ж представлені такими характеристиками, як самоповага, професійні навички, оптимізм, самоконтроль, життєві цінності, система переконань тощо. Також до ресурсів відносять психічні, фізичні, емоційні, вольові й енергетичні властивості, які необхідні для збереження здоров'я або досягнення особисто значущих цілей.

Одним із ключових принципів цього підходу є принцип збереження ресурсів. Він передбачає, що людина здатна отримувати, накопичувати, відновлювати, збільшувати та перерозподіляти наявні ресурси відповідно до власних потреб і цінностей. Саме через таке управління ресурсами забезпечується адаптація до життєвих труднощів.

У цій концепції втрата ресурсів розглядається як основний фактор, що провокує виникнення стресових реакцій. Коли відбувається зменшення або втрата життєво важливих ресурсів, інші ресурси починають виконувати компенсаторну функцію, обмежуючи негативний психологічний, соціальний чи інструментальний вплив ситуації. Сукупна втрата як внутрішніх, так і зовнішніх ресурсів призводить до зниження рівня суб'єктивного

благополуччя, що сприймається як психологічний стрес і негативно впливає на загальний стан здоров'я особистості.

У дослідженнях І. В. Бринзи [8] розглядається поняття «особистісний адаптаційний потенціал». Автор визначає здатність до адаптації як важливу особистісну характеристику, що дозволяє людині пристосовуватись до змін у зовнішньому середовищі. На його думку, психологічні властивості, які мають найбільше значення для регуляції психічної діяльності та процесу адаптації загалом, формують адаптаційний потенціал особистості. До його основних компонентів належать: нервово-психічна стійкість, яка забезпечує толерантність до стресу; самооцінка як основа саморегуляції; відчуття соціальної підтримки, що формує відчуття значущості; рівень конфліктності та досвід соціальної взаємодії. Отже, різні ресурси можуть виконувати ту чи іншу роль в адаптації людини до складних ситуацій, в періоди подолання важких життєвих подій і т.д. Але важливо мати цілісне уявлення про ці ресурси, щоб мати можливість їх активації.

За версією Л. В. Куликова [31] до найбільш вивчених особистісних ресурсів відносять:

- мотивація і установка на сприйняття стресу як можливості для здобуття досвіду та особистісного зростання;
- сила Я-концепції, самоповага, самооцінка, почуття значущості, самодостатність;
- позитивне та раціональне мислення;
- емоційно-вольові якості;
- фізичні ресурси, зокрема стан здоров'я і ставлення до нього як до цінності;
-

- матеріальні ресурси: стабільний дохід, належні життєві умови, безпека та стабільність;
- інформаційні й інструментальні ресурси.

Останнє, на думку Л. В. Куликова [31], включає в себе: здатність контролювати ситуацію, застосовувати ефективні методи досягнення цілей, адаптуватися, змінювати себе й оточення, а також осмислювати події, що відбуваються.

Життєстійкість у цьому контексті виступає важливим ресурсом, що забезпечує здатність особистості долати труднощі. Вона відображає психологічну живучість та розширену ефективність людини, а також вважається показником її психічного здоров'я. Психологічні ресурси проявляються у взаємодії з життєвими обставинами, активізуючись у відповідь на виклики середовища.

Отже, психологічні ресурси можна розглядати як систему внутрішніх можливостей особистості, що сприяють подоланню внутрішніх суперечностей, складних життєвих ситуацій і підтримують здатність до самореалізації через трансформацію смислових орієнтирів. Інакше кажучи, ці ресурси є ключовою характеристикою, що забезпечує здатність особистості долати труднощі та зберігати внутрішню цілісність.

1.3. Копінг – стратегії як механізм подолання труднощів в складних життєвих обставинах.

Особистісні та психологічні ресурси відіграють ключову роль у формуванні стратегій поведінки, спрямованих на подолання складних життєвих обставин. Їх основна функція полягає у запобіганні, послабленні або усуненні стресу, а також у відновленні внутрішньої рівноваги після його переживання. Психологічний стрес розглядається як особливий психічний стан, що виникає у людини в умовах кризових чи екстремальних ситуацій. Він є функціональним станом, що супроводжується змінами на біохімічному, фізіологічному, психологічному рівнях, а також впливає на поведінку

внаслідок впливу сильних психогенних чинників, таких як загроза, небезпека, складність або несприятливість умов життя й діяльності.

Проблема стресу вже тривалий час привертає увагу науковців. Серед дослідників, які зробили вагомий внесок у вивчення цього явища, варто згадати Г. Сельє, Т. Холмса, Р. Рейха, Н. Самоучкіну, Ю. Щербатовиху, Л. Карамушку, В. Предка та інших.[21] Зарубіжними та вітчизняними науковцями досліджувалися як стратегії подолання стресу, так і механізми психологічного захисту, характеристики сприйняття стресових чинників та способи протидії їм.

Попри значний обсяг напрацювань, питання подолання негативних наслідків стресу, а також особистісні аспекти саморегуляції залишаються актуальними у сучасній психології. Протягом усього життя людина стикається зі стресовими ситуаціями, і для зниження внутрішньої напруги та дискомфорту її психіка використовує два основні механізми — захисні реакції та копінг-стратегії.

Поняття «копінг» є відносно новим у психології, однак уже стало важливою частиною наукових досліджень як у зарубіжній, так і в українській практиці. Вперше термін coping був введений у 1951 році американським психологом Абрахамом Маслоу і позначає здатність особистості справлятися з труднощами та адаптуватися до викликів. [18].

У сучасній українській психологічній літературі термін «копінг» трактується як адаптивна «переборювальна» поведінка або «психологічне подолання». Такий підхід представлений у роботах О. І. Афоніної, І. Ф. Аршави, Б. С. Божука, Є. О. Варбана, К. Д. Максименка, А. В. Подорожньої, В. Т. Шебанової та інших. Дослідники С. І. Корсун і Т. А. Ткачук зазначають, що особистісні адаптаційні ресурси не завжди активно впливають на поведінку — іноді вони залишаються в потенційному стані. Їхнє актуалізування залежить від конкретної ситуації та внутрішнього стану самої особистості[21].

При зіткненні з кризовими ситуаціями одним із головних завдань людини стає активне використання наявних психологічних або адаптаційних ресурсів. У цьому контексті важливу роль відіграє копінг-поведінка (від англ. *to cope*— справлятися, долати), яку розглядають як цілеспрямовану соціальну поведінку, що дозволяє особистості опанувати стресову ситуацію шляхами, які відповідають її індивідуальним особливостям і реальним обставинам. Вона базується на свідомих діях і стратегіях

Копінг-стратегії, як структурні елементи копінг-поведінки, виступають засобами управління впливом стресових факторів. Ефективне використання таких стратегій, у поєднанні з життєстійкістю та оптимізмом, сприяє успішному подоланню труднощів і формуванню адаптивної поведінки.

Науковий інтерес до феномену копіngu посилюється у другій половині ХХ століття. Стратегії подолання визначаються як поведінкові реакції, що дозволяють людині зменшити вплив стресу або пристосуватися до нього. При цьому сприйняття ефективності таких реакцій може істотно відрізнятися між різними групами населення.

Існують численні класифікації копінг-стратегій, одна з яких поділяє їх за спрямованістю: на вирішення проблем або на емоційне реагування. У теоретико-методологічних роботах, присвячених подоланню життєвих труднощів, копінг-стратегії також розглядаються з урахуванням когнітивного та поведінкового рівнів регуляції. Виділяються такі типи стратегій: трансформуючі (перетворюючі), пристосувальні (адаптаційні), допоміжні стратегії збереження особистості, метастратегічні техніки життя та способи вдосконалення морально-етичних засад особистості. [23,29].

Р. Лазарус і С. Фолкман [56] зробили вагомий внесок у розвиток уявлень про поведінкові стратегії, спрямовані на подолання складних життєвих ситуацій. Вони запропонували розмежування між двома основними типами копінг-поведінки: інструментальною (проблемно-орієнтованою) та паліативною (емоційно-орієнтованою). Згідно з їхньою концепцією, копінг-

стратегії виконують дві головні функції: вирішення проблеми, що викликає дистрес, та управління емоційними реакціями, пов'язаними з цією проблемою.

Проблемно-орієнтовані стратегії застосовуються тоді, коли людина сприймає ситуацію як таку, що піддається зміні. У випадку, коли обставини здаються неконтрольованими, перевага надається емоційно-орієнтованим підходам до подолання.

Методом факторного аналізу Лазарус і Фолкман виділили вісім основних копінг-стратегій, які відображають різні поведінкові орієнтації особистості:

- планування дій — усвідомлене вирішення проблеми шляхом аналізу ситуації та пошуку шляхів виходу;
- конфронтація — агресивні зусилля для зміни ситуації, що іноді включають ризик чи ворожість;
- прийняття відповідальності — визнання власної ролі в ситуації та активні спроби її змінити;
- самоконтроль — стримування емоцій та контрольованість поведінки;
- пошук соціальної підтримки — звернення до інших за допомогою чи порадою;
- дистанціювання — зусилля, спрямовані на зниження значущості проблеми;
- втеча або уникнення — намагання відволіктись або ухилитись від проблеми.

Ці копінг-стратегії умовно поділяють на чотири групи:

1. Активні дії щодо проблеми — планування, усунення, протистояння, прийняття відповідальності;
2. Особистісна регуляція — позитивна оцінка та самоконтроль;
3. Ухилення — уникнення і дистанціювання;
4. Соціальна підтримка — звернення до оточення.

Цей підхід надає людині можливість самостійно оцінити ситуацію, визначити рівень її загрозливості та обрати відповідні ресурси для подолання. Залежно від характеру події, особистість може використовувати різні стратегії — як проблемно-орієнтовані, так і емоційно-орієнтовані. Такий підхід відображає гнучкість та багатоваріантність копінг-поведінки.

Окрім класифікації, запропонованої Р. Лазарусом і С. Фолкман, існують й інші підходи до систематизації копінг-стратегій. Так, В. А. Бодров [43], базуючись на аналізі наукової літератури та результатів власних досліджень, розробив класифікацію найпоширеніших форм поведінки і когнітивно-емоційних дій, спрямованих на подолання стресу. Його підхід включає декілька критеріїв систематизації::

- а) спрямованість дій (превентивна, оперативна, комплексна);
- б) орієнтація прийомів (на особистість, на вирішення проблеми, на уникнення);
- в) ступінь активності (активні або пасивні форми подолання);
- г) типи мобілізованих ресурсів (психологічні, емоційні, соціальні тощо)..

Л. Перлін і С. Шулер [63] виділяють три основні стратегії, які вважають найефективнішими: зміну самої проблеми, зміну її сприйняття та управління емоційною реакцією. Перша стратегія передбачає зміну умов, які спричинили проблему. Друга зосереджена на переосмисленні значення переживань, що зменшує їх деструктивний вплив. Третя спрямована на збереження емоційної стабільності, не дозволяючи емоціям виходити за межі контролю.

Відомий американський психолог Е. Скіннер [7] у межах концепції адаптивної поведінки висунув ідею так званого «сімейства копінгів», яке включає дванадцять основних способів реагування на проблему. Серед них: трансформація ситуації, пошук інформації, уникнення, соціальна ізоляція, звернення по підтримку, розвиток впевненості в собі, перемовини, покора, опір тощо.

Крім того, деякі класифікації копінг-поведінки були розроблені на основі підходів Лазаруса і Фолкман, але з урахуванням нового змістового поділу на стратегії, спрямовані на вирішення проблеми, та стратегії, спрямовані на зміну ставлення до неї. Наприклад, копінг-стратегії, що передбачають подолання перешкод, демонструють здатність людини розпізнавати проблему, аналізувати її та ефективно долати за допомогою відповідних когнітивних, емоційних і поведінкових реакцій.

Таким чином, у складних життєвих обставинах людина рідко використовує лише одну копінг-стратегію. Найчастіше вона комбінує декілька способів, обираючи ті, які найбільше відповідають характеру ситуації та її особистісним особливостям. Отже, копінг-поведінка є комплексною відповіддю на стрес, що включає широкий спектр адаптивних дій.

Висновки до розділу 1

У науковій літературі існує низка термінів, якими позначають складні життєві обставини: «складна життєва ситуація», «криза», «життєва криза», «критична ситуація» тощо. Різні аспекти цих явищ досліджували Е. Еріксон, Д. Маттесон, Р. Лазарус, С. Фолкман, Т. М. Титаренко, В. В. Предко та інші науковці. Відносно складності життєвих ситуацій — від стресу до фрустрацій і конфліктів — особистість потребує здатності обирати ефективні копінг-стратегії, а також мати розвинену життєстійкість.

Життєстійкість у цьому контексті постає як ключовий психологічний ресурс, що забезпечує здатність долати труднощі, відновлювати внутрішню рівновагу після пережитого стресу та адаптуватися до змін без серйозних наслідків для психіки. Вибір відповідних стратегій подолання, орієнтованих на життєстійкість, свідчить про внутрішню силу особистості, сприяє її самооновленню, розширенню світогляду та здатності до творчого самовираження

в

житті.

У складних або травматичних обставинах, зокрема в умовах війни, психіка активує захисні та регуляційні механізми з метою мінімізації негативного впливу. Одним із таких механізмів є копінг-поведінка, яка забезпечує адаптацію та виконує роль внутрішнього ресурсу. Копінги, поряд із життєстійкістю, дозволяють зберегти психологічне благополуччя й підтримати психічну рівновагу в критичних ситуаціях.

Життєстійкість і копінг-стратегії формують взаємопов'язану систему стійких ресурсів особистості, які сприяють ефективній адаптації до викликів, допомагають долати життєві труднощі та зменшують ризик розвитку психологічних розладів. Під ресурсами в цьому контексті розуміють як внутрішні, так і зовнішні чинники, які активізуються для підтримки психологічної стійкості в умовах стресу — це емоційні, мотиваційні, когнітивні та поведінкові можливості особистості.

Життєстійкість є психологічним еквівалентом життєвої сили, що дозволяє людині проходити крізь випробування з мінімальними втратами. Вона не тотожна копінг-стратегіям, адже виступає як стійка риса особистості, спрямована на довготривалу ефективність і особистісне зростання. Копінг же, своєю чергою, є ситуативною реакцією, яка може мати як продуктивний, так і непродуктивний характер.

У сучасних умовах дослідження адаптаційних механізмів особистості, зокрема в контексті збройних конфліктів, є надзвичайно актуальним. Вивчення життєстійкості та копінг-поведінки дозволяє глибше зрозуміти механізми психологічного захисту, сприяє розробці ефективних методів допомоги та підтримки, що, своєю чергою, має велике значення для збереження психічного здоров'я та благополуччя населення.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Вибір та обґрунтування методичного забезпечення дослідження

Метою дослідження визначення зв'язку життєстійкості з копінг - стратегіями на прикладі працівників Товариства з обмеженою відповідальністю «Арома Юкрейн», що знаходиться в прифронтовій зоні в м. Миколаєві.

Основна концепція дослідження полягає в тому, що життєстійкість як системний психологічний феномен охоплює феноменологію становлення особистості та її базових життєвих установок, її адаптаційний потенціал, поведінкові стратегії додання стресових ситуацій та екзистенційної тривоги, викликаних складними життєвими обставинами.

Особливості використання копінг-стратегій в умовах ведення військових дій досліджувалися багатьма науковцями. Наприклад, вивчалися копінг-стратегії студентів під час повітряних атак у Югославії.

В Україні з початку повномасштабної війни проводяться вивчення копінг-стратегій населення. Зокрема Т.Є.Храбан проаналізувала, які копінг - стратегії були найбільш затребуваними серед цивільного населення протягом перших 15 днів війни.

Хоча такі дослідження в Україні ще нечисленні, вони демонструють значущість копінг-стратегій для адаптації та організації життєдіяльності особистості в умовах війни.

Для дослідження копінг-стратегій , якими керуються співробітника підприємства, ми обрали методику «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» С.Норман, Д.Ендлер, Д.Джеймс, М.Паркер у україномовній адаптації Т.В. Кір'якової (Додаток А).

В 1990 році для визначення копінг-стратегій був запропонований опитувальник Копінг-поведінка в стресових ситуаціях (Coping Inventory for Stressful Situations, CISS). Методика розроблялась канадськими вченими С.Норманом, Д.Ендлером, Д.Джеймсом та М.Паркером і в подальшому адаптована Т.В. Кір'яковою.

Досліджуваному пропонується оцінити наскільки часто він реагує саме так у стресовій ситуації за п'ятибальною шкалою (від «ніколи» до «дуже часто»). перелік визначених реакцій на стресові та критичні ситуації. Досліджуваному необхідно оцінити наскільки він часто реагує подібним чином на стресову подію. Це дозволяє визначити домінуючі копінг-стратегії, які використовує особистість, а саме: стратегія, орієнтована на проблему (адаптивний вид копінгу, коли ситуації оцінюються як мінливі; при цьому зосередженість зберігається, а емоції контролюються); емоційно-орієнтована стратегія (вторинний адаптивний стиль контролю, коли ситуації оцінюються як незмінні; в довгостроковій перспективі можуть посилити депресію та тривогу); стратегії уникнення; відволікання; соціальне відволікання(пошук соціальної підтримки). При цьому, відволікаючий (унікаючий копінг) - це короткострокова адаптація до неконтрольованих проблем, що передбачає переключення уваги з проблеми; а соціальне відволікання чи уникнення соціального характеру передбачає пошук соціальних зв'язків у стресових ситуаціях для відволікання чи допомоги (ця стратегія адаптивна короткочасно та у довгостроковій перспективі не ефективна для вирішення проблем)[22].

Для того, щоб визначити, наскільки часто обирається одна з зазначених копінг - стратегій, необхідно розрахувати середнє значення отриманих результатів з використанням ключа, що наведений нижче.

Для копінг –стратегії, орієнтованій на вирішення проблеми сумуються наступні 16 пунктів: 1,2,6,10,15,21,24,26,27,36,39,41,42,43,46,47.

Для емоційно-орієнтованої копінг-стратегії сумуються наступні 16 пунктів: 3,6,9,11,12,18,20,23,29,32,35,37,40,44,48.

Для копінг-стратегії відволікання сумуються наступні 8 пунктів:9,11,12,18,20,40,44,48.

Для копінг-стратегії пошук соціальної підтримки сумуються 5 пунктів: 4,29,31,35,37.

Так як для кожного з копінгів використовується різна кількість запитань, для вірної оцінки необхідно порахувати середнє арифметичне значення.

Найбільш поширеними негативними психічними наслідками, з якими стикається населення України є надмірна тривожність, стрес, депресія, психосоматичні та соматичні хвороби, ПТСР та ін.[24].

Стрес, пов'язаний з війною, може викликати розлади адаптації, які проявляються емоційними порушеннями, перешкоджають соціальній взаємодії, знижують продуктивність праці та спілкування. Розлади адаптації можуть виникати, як наслідок пристосування до значних змін у житті або як результат впливу стресових факторів чи кризових ситуацій, коли людина не має достатньої кількості зовнішніх або внутрішніх ресурсів для її подолання. До таких ресурсів відносять сформовані копінг-механізми, навички, захисти, стресостійкість тощо. Стресостійкість – це системна динамічна характеристика, що визначає здатність людини протистояти стресорному впливу або справлятися з багатьма стресогенними ситуаціями, активно перетворюючи їх або пристосовуючись до них без шкоди для свого здоров'я, як виконувану діяльність.

В сучасних дослідженнях адаптація людини до умов військового конфлікту розглядається як складний процес пристосування і взаємодії з оточуючим середовищем, тому необхідно звернути увагу на особливості адаптивних ресурсів особистості та спільноти, які пов'язані з цим процесом[27] .

Теорія збереження або «консервації» ресурсів С. Хобфола[53] розглядає копінг-стратегії та стресові ситуації з аспекту ресурсів, де ключовим є

мотиваційний аспект, а основним принципом є те, що люди прагнуть отримати, зберегти, підтримувати та захищати те що для них важливо.

Другим важливим принципом теорії збереження ресурсів (COR-теорії) С. Хобфолла є положення про те, що люди схильні інвестувати свої зусилля у накопичення ресурсів з метою їх захисту від потенційної втрати. Водночас прагнення до відновлення втраченого та набуття нових ресурсів забезпечує відчуття впевненості у майбутньому, тобто екзистенціальну надійність.

У межах COR-теорії [53] втрата ресурсів розглядається як основний фактор, що запускає стресові реакції. У випадках, коли певний ресурс втрачається, інші ресурси можуть виконувати компенсаторну функцію, обмежуючи психологічний, соціальний чи інструментальний вплив події. Втрата як внутрішніх (емоційних, особистісних), так і зовнішніх (соціальних) ресурсів призводить до зниження суб'єктивного відчуття благополуччя, що переживається як психологічний стрес.

У центрі теорії збереження ресурсів лежить також визнання ролі когнітивних процесів, які впливають на динаміку ресурсного потоку. Стрес, згідно з цією теорією, виникає тоді, коли:

- життєво важливі ресурси знаходяться під загрозою втрати;
- ресурси вже втрачено;
- або зусилля щодо їх здобуття виявилися безрезультатними.

С. Хобфолл наголошує на об'єктивному характері стресогенності ситуації, який визначається співвідношенням між наявними та очікуваними ресурсами і витратами на їх підтримання.

Основні принципи COR-теорії можна узагальнити таким чином:

- втрата ресурсу викликає значно сильніший вплив, ніж його приріст;
- інвестування наявних ресурсів є ключовим механізмом як для їх збереження, так і для подальшого відновлення;

- значення ресурсів підвищується в умовах їх втрати або дефіциту;
- в умовах крайнього виснаження ресурсів запускаються захисні реакції, які можуть включати нераціональні чи навіть агресивні копінг-стратегії.

На основі даної теорії було створено опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій»(SACS) за С.Хобфоллом, адаптація на основі матеріалів Л.М. Карамушки та Ю.С. Снігур (ІП НАПН України, 2024) [25] (Додаток Б) , що визначає такі характеристики копінг-стратегії: спрямованість, активність та тип поведінки. Поведінка розглядається з точки зору стратегій (тенденцій) поведінки, а не як окремі типи поведінки.

Запропонована модель має дві основні осі: просоціальна, асоціальна, активна - пасивна і одну додаткову вісь: пряма - непряма. Дані осі представляють собою вимірювання загальних стратегій подолання стресових ситуацій. Методика має 54 питання, які поділяються на 9 шкал. Треба оцінити дії в тій чи іншій ситуації. Якщо твердження повністю описує ваші дії або переживання, то поруч з номером питання поставте 5 (відповідь «так, цілком правильно»). Якщо твердження зовсім не підходить вам, тоді поставте 1 (відповідь «ні, це зовсім не так»). Підраховується сума балів по кожному ряду, яка відображає ступінь переваги тієї чи іншої моделі поведінки в складній (стрессогенній) ситуації [11].

Опитувальник містить дев'ять моделей подолання поведінки: асертивна дія, вступ в соціальний контакт, пошук соціальної підтримки, обережні дії, імпульсивні дії, уникнення, маніпулятивні (непрямі) дії, асоціальні дії, агресивні дії.

Для дослідження життєстійкості нами був обраний «Тест життєстійкості С.Мадді» у україномовній адаптації В. Олефір [68] (Додаток В).

Діагностична мета даної методики - оцінка здатності і внутрішньої готовності особистості, до активних і гнучких дій в ситуації стресу та великих труднощів, ступінь уразливості до переживань стресу і репресивності.

Учасникам дослідження пропонується відповісти на 45 запитань, обравши один із запропонованих варіантів відповідей, а саме «немає», «скоріше ні, ніж так», «скоріше так, ніж ні», «так». Для підрахунку балів відповідей на прямі пункти відповідають бали від 0 до 3 («ні» – 0 балів, «скоріше ні, ніж так» – 1 бал, «скоріше так, ніж ні» – 2 бали, «так» – 3 бали), відповідям на зворотні пункти присвоюють бали від 3 до 0 («ні» – 3 бали, «так» – 0 балів).

Для обрахунку результатів тесту підсумовується загальний бал життєстійкості та показники для субшкал залученості(прямі пункти-1,3; зворотні пункти 2, 10,15); контролю(прямі пункти-1,4; зворотні пункти-7,12,14); прийняття ризику(прямі пункти-8,11; зворотні пункти-5,6,9).

Залученість(включеність) – це впевненість у тому, що всі дії, які відбуваються і, в тому числі, залученість людини до цього, дає дещо цікаве та значуще для особистості. Людина з розвинутою включеністю отримує задоволення від власної діяльності. І навпаки, відсутність включеності породжує відчуття віджуженості, відчуття себе за межами життя.

Люди, в яких сильно виражений компонент включеності, вважають, що найкращий спосіб знайти щось цікаве та цінне для себе – це активна участь в усьому, що відбувається навколо. Почуття власної неспроможності переживається як марнотратство.

Контроль, який визначається як переконання в тому, що активна позиція в житті дозволяє впливати на перебіг подій, навіть якщо результат не є гарантованим. Протилежністю до такого переконання виступає почуття безпорадності. Особа з високим рівнем контрольності переконана, що сама обирає напрям власної діяльності, формує життєвий шлях та має змогу впоратися з труднощами завдяки вже наявним або потенційно доступним

ресурсам. За наявності розвинутого контролю людина прагне впливати на події, а не залишатися пасивною.

Ще одним важливим елементом життєстійкості є виклик (готовність приймати ризик), що означає установку на сприйняття життєвих подій як можливості для розвитку. Людина, яка розглядає життя як простір для накопичення досвіду, готова діяти навіть за відсутності повної впевненості у результаті. Вона усвідомлює, що надмірне прагнення до безпеки та передбачуваності обмежує життєвий потенціал. Прийняття ризику базується на переконанні, що розвиток можливий через активне засвоєння знань із власного досвіду, як позитивного, так і негативного. Це дозволяє особистості навчатися на власному шляху, а не чекати на легке чи безтурботне життя.

Застосування методик оцінки життєстійкості дає змогу виявити рівень готовності особистості до активної та гнучкої поведінки в умовах стресу, а також її схильність до психологічної вразливості. Життєстійкість виступає важливим чинником, що полегшує подолання ситуацій невизначеності й тривоги. Вона формує своєрідний психологічний «імунітет» до глибоких емоційних потрясінь. Крім того, життєстійкість впливає не лише на когнітивну оцінку ситуації, але й на активність людини в процесі її подолання.

2.2. Характеристика вибірки та процедура проведення дослідження

Характеризуючи вибірку нашого дослідження, потрібно зазначити, що в проведеному аналізі брали участь робітники виробничого підприємства ТОВ «Арома Юкрейн» , що знаходиться у м.Миколаєві. В опитуванні погодилися брати участь 27 співробітників із загальної чисельності 66 осіб(майже 50%)

З метою виявлення чинників, які впливають на життєстійкість особистості та вибір копінг – стратегій в складних життєвих ситуаціях наших досліджуваних ми поділили на окремі групи: за статтю, за працездатним віком та за професійним статусом.

Таким чином, розподіл за статтю виглядає наступним чином: із 27 співробітників - 15 жінок (56% респондентів) та 12 чоловіків(44% респондентів) різних вікових категорій, з різним освітнім рівнем та різними спеціальностями (Рис 2.1) .

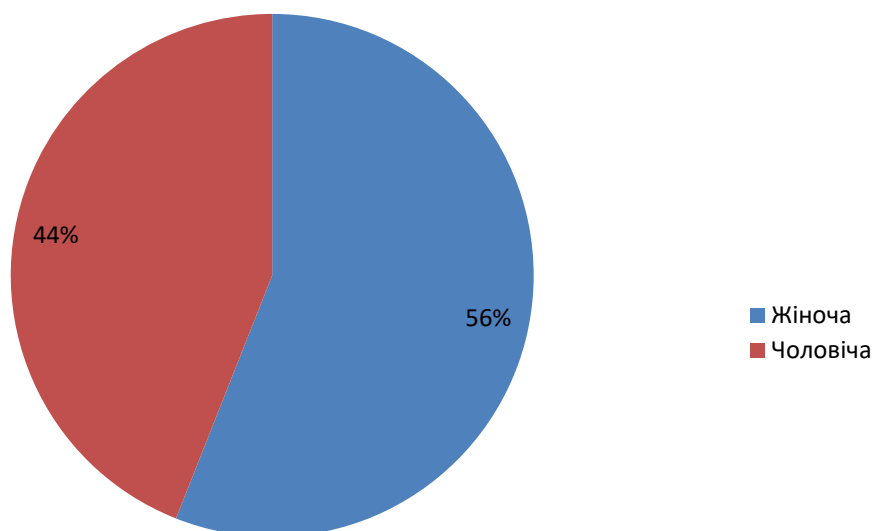


Рис.2.1 Розподіл респондентів за статтю.

Для вибірки за працездатним віком ми спиралися на експертну оцінку ООН, застосовану для власних соціально – економічних і демографічних розрахунках, в яких вони виділяють п'ять вікових груп: : 0-14 років-діти; 15-24 роки-ранній працездатний вік; 25-54 років-основний працездатний вік; 55-64 років-зрілий працездатний вік; 65 років і старше-літні люди.

Серед респондентів підприємства розподіл за працездатним віком серед чоловіків та жінок склався наступним чином: ранній працездатний вік - 2 жінки (13%); основний працездатний вік – 9 жінок (60%) і 9 чоловіків (75%); зрілий працездатний вік – 3 жінки (20%) та 2 чоловіки (17%); літні люди – 1 жінка (7%) та 1 чоловік (8%). Таким чином , розподіл за працездатним віком серед чоловіків і жінок приблизно однаковий, серед обох статей переважає основний працездатний вік (Рис.2.2).

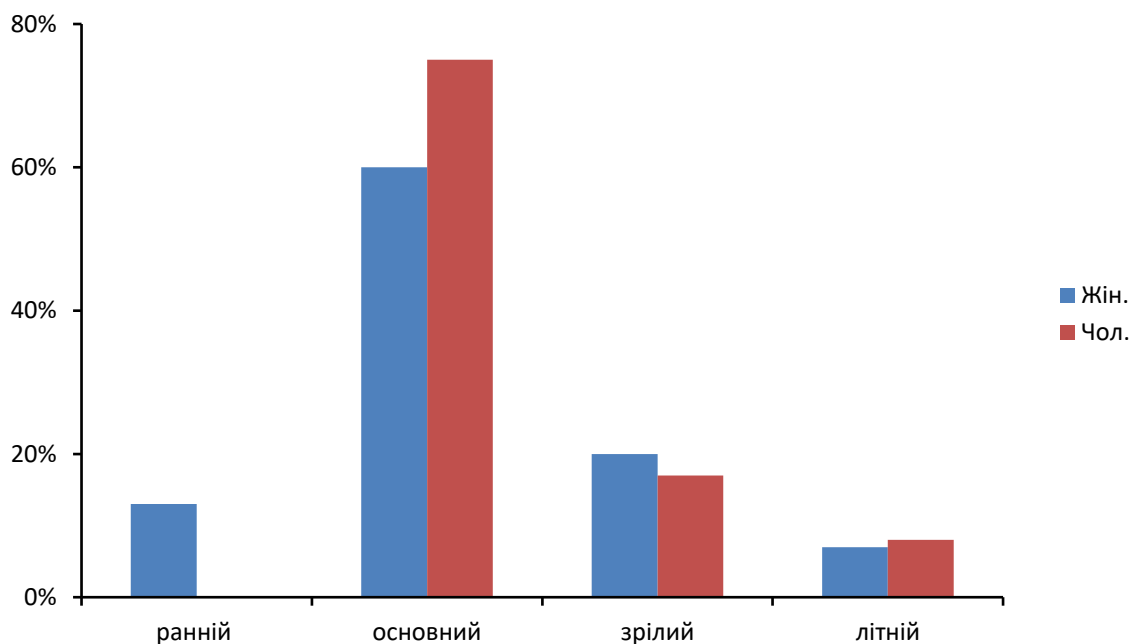


Рис.2.2. Розподіл респондентів за працездатним віком

За професійним статусом всіх опитаних ми поділили на дві категорії: перша категорія - робітничі спеціальності(апаратники змішування, лаборанти, комірники, охорона та ін.); друга категорія - офісні спеціалісти(менеджери, бухгалтери, інженери).

Отже, розподіл за професійним статусом виглядає наступним чином : процент зайнятості в сфері виробництва складає 48% (13 осіб), офісні спеціалісти становлять – 52% (14 осіб) від загальної вибірки. Таким чином, можна сказати , що майже однакова кількість респондентів відноситься до виділених нами груп. Причому, треба відмітити, що серед жінок більша частина задіяна групі серед офісних спеціалістів(60% - жінки, 42% - чоловіки); в той же час, в групі робітничих спеціальностей жінок - 40%, а чоловіків - 58%(Рис.2.3)Такий розподіл характеризується специфікою підприємства, коли для роботи в виробничій сфері потрібні фізично сильніші і витриваліші працівники.

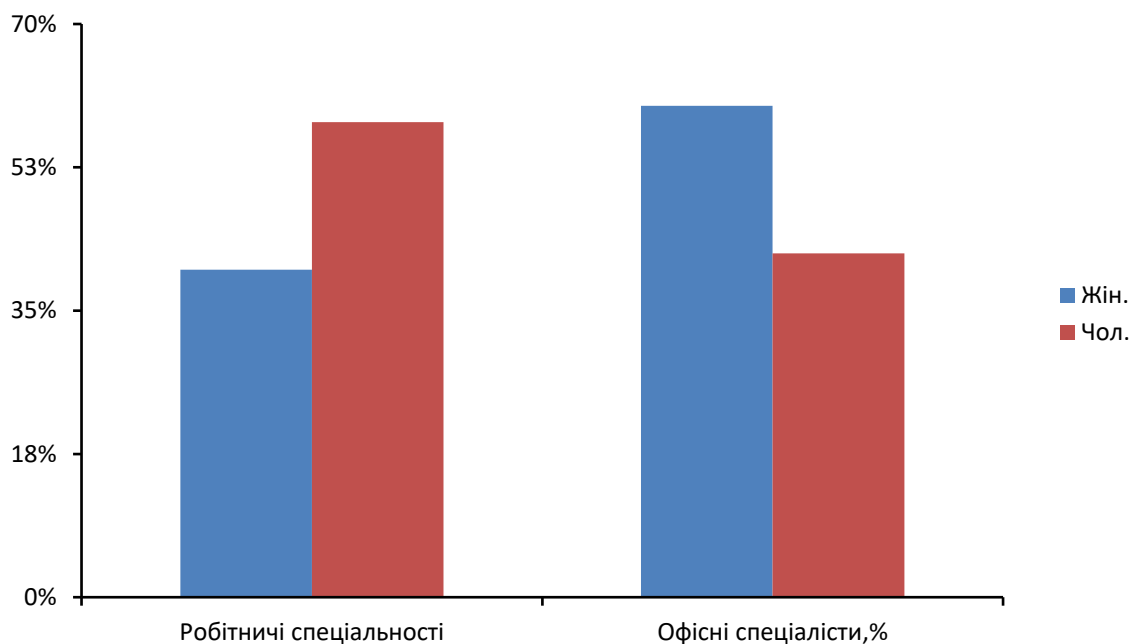


Рис.2.3 Розподіл респондентів за професійним статусом

Дослідження проводилося на протязі лютого-березня 2025р. Дослідження копінг-стратегії проводилися методом роздачі опитувальників респондентам. Що стосується визначення життєстійкості, то опитування проходило з використанням інструментарію Google Forms. Для збереження анонімності респонденти не вказували особисті дані. У опитуваних була можливість за бажанням вказати електронну пошту, на яку була запропонована змога отримати власні результати дослідження. Ця інформація в подальшому не використовувалася в дослідженні і була необхідна суто для анонімної роботи з респондентами.

Висновки до розділу 2

Для проведення дослідження зв'язку між життєстійкістю та копінг-стратегіями в складних життєвих обставинах нами було обрано наступні методики.

Методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях»(С.Норман,Д.Ендлер,Д.Джейм,С. Паркер в адаптації Т.В. Кір'якової)

Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій»(SACS) за С.Хобфоллом(адаптація на основі матеріалів Л.М. Карамушки та Ю.С. Снігур (ІІ НАПН України, 2024) [25], «Тест життєстійкості С.Мадді» у україномовній адаптації В. Олефір [68].

Вище зазначені методики мають на меті допомогти нам дослідити та встановити зв'язок між копінг-стратегіями та життєстійкістю в умовах повномасштабного військового вторгнення.

Кожна з використаних методик має адаптовану українську версію чи переклад, взятий з офіційних джерел, що неодноразово використовувався для досліджень.

Збір даних для дослідження проводився протягом лютого-березня 2025р. за допомогою роздачі опитувальників та за допомогою Google Forms. В опитуванні взяли участь 27 осіб(жіночої статі-15, чоловічої-12) працівників підприємства ТОВ «Арома Юкрейн», м. Миколаїв, серед яких люди різного працездатного віку, сімейного стану, освіти, професійного статусу, що забезпечує репрезентативність вибірки.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Особливості життєстійкості особистості в умовах війни

На сьогодні складно уявити більш важливе практично – психологічне питання для всього українського суспільства, ніж боротьба зі стресом та психологічною травматизацією, адже з початком російської агресії не залишилося жодної української сім'ї, яку б оминув вплив війни на ментальне здоров'я та економічні і соціальні умови життя

За С.Мадді життєстійкість складається з відносно автономних компонентів, таких як залученість, контроль, виклик, що знижують значущість стресових ситуацій і зменшують внутрішнє напруження. Цей феномен є внутрішнім ресурсом, що сприяє психічному та фізичному здоров'ю, надає сенс життю.

Для дослідження життєстійкості працівників підприємства «Арома Юкрейн» ми використали методику «Тест життєстійкості» С.Мадді у україномовній адаптації В. Олефір [68] (Табл 3.1).

Життєстійкість за методикою С.Мадді у україномовній адаптації В. Олефір (№=27)

№ з/п	Показники життєстійкості	Високий рівень,%	Середній рівень,%	Низький рівень,%
1	Залученість	16	54	30
2	Контроль	8	47	45
3	Прийняття ризику	20	62	18
4	Життєстійкість	18	52	30

Табл.3.1 Результати методики «Тест життєстійкості» С. Мадді

Аналіз показників життєстійкості респондентів дозволяє детально розглянути особливості кожного з її компонентів.

Показник залученості (commitment), який відображає здатність особистості опановувати ситуацію та не здаватися при зіткненні з труднощами, виявив наступний розподіл: 54% респондентів (15 осіб) продемонстрували середній рівень залученості, 16% (4 особи) — високий рівень, і 30% (8 осіб) — низький рівень. Цей компонент життєстійкості вказує на здатність особистості повноцінно включитися у процес розв'язання життєвих завдань, незважаючи на присутність стресових чинників та нестабільність зовнішніх умов. Залученість, як показник, дозволяє людині відчувати себе значущою, бачити сенс у власній діяльності та знаходити мотивацію навіть у складних життєвих обставинах.

Другим важливим компонентом є контроль, що визначає віру особистості у власну здатність впливати на події. За цим показником 47% (13 осіб) респондентів виявили середній рівень, 45% (12 осіб) — низький, а лише 8% (2 особи) — високий рівень. Контроль передбачає активну позицію щодо подолання труднощів та прагнення до впливу на результат подій, на протипагу відчуттю безпорадності й пасивності.

Третя складова життєстійкості — прийняття ризику (challenge) — свідчить про готовність особистості бути відкритою до змін, нових умов і взаємодії з навколишнім світом. Високий рівень цієї характеристики пов'язаний із здатністю бачити в змінах не загрозу, а потенціал для зростання. За цим показником 62% (17 осіб) продемонстрували середній рівень, 18% (5 осіб) — високий, і 20% (5 осіб) — низький рівень.

Кожен із компонентів життєстійкості формується на своєму рівні, й їх тренування сприяє розвитку загальної життєстійкості. Це, у свою чергу, впливає на те, як особистість оцінює стресову ситуацію: готовність до дії та віра у власну здатність впливати на обставини зменшують рівень психологічної травматизації.

Як видно з результатів на Рис. 3.1, загальний рівень життєстійкості респондентів переважно відповідає рівням її складових. Зокрема, 52% (14 осіб) мають середній рівень життєстійкості, 18% (5 осіб) — високий рівень, а 30% (8 осіб) — низький рівень. Таким чином, більшість учасників дослідження виявили здатність до самостійного подолання труднощів і адаптації до нових умов, хоч і з деякими коливаннями між прагненням до активності та потребою у стабільності.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що в умовах воєнних дій респонденти зуміли адаптуватися до змін, демонструючи здатність отримувати задоволення від повсякденного життя та знаходити сенс навіть у рутинних діях, що свідчить про наявність внутрішніх ресурсів та психологічної гнучкості.

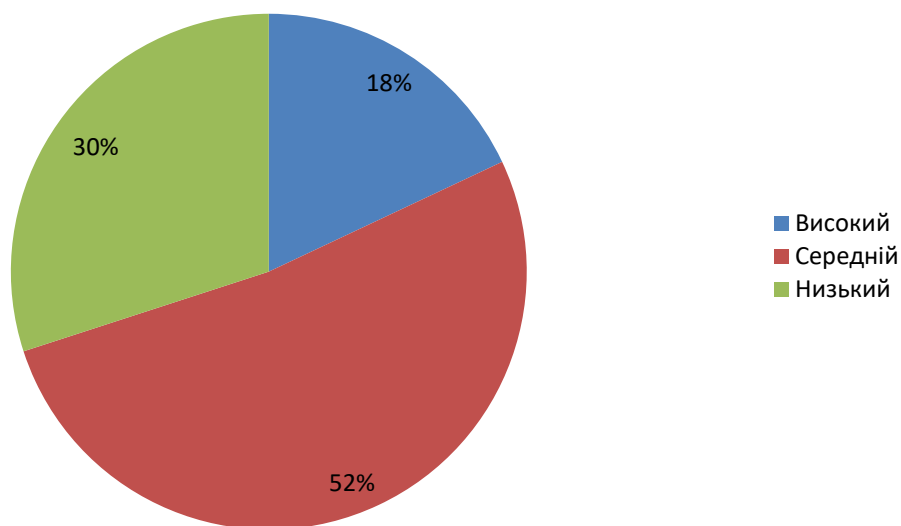


Рис.3.1 Рівень життєстійкості

Високий рівень життєстійкості, який продемонстрували 18% респондентів (5 осіб), свідчить про наявність сформованого світогляду, орієнтованого на цілісне розуміння життя. Такі особистості, як правило, відкриті до нових можливостей, активно шукають шляхи самореалізації, позитивно сприймають зміни та здатні бачити перспективи навіть у складних обставинах. Вони демонструють високий рівень внутрішньої мотивації та впевненості у власних силах.

Натомість 30% учасників (8 осіб) виявили низький рівень життєстійкості. Для представників цієї групи характерна знижена комунікабельність, підвищена тривожність, а також тенденція зосереджуватися на минулому або переживаннях теперішнього моменту без сформованого бачення майбутнього. Часто такі респонденти мають занижену самооцінку, відчують невдоволення життям і не вірять у власну здатність впливати на події та керувати ними. Їхня життєва позиція характеризується песимізмом та уникненням відповідальності за особистісний розвиток.

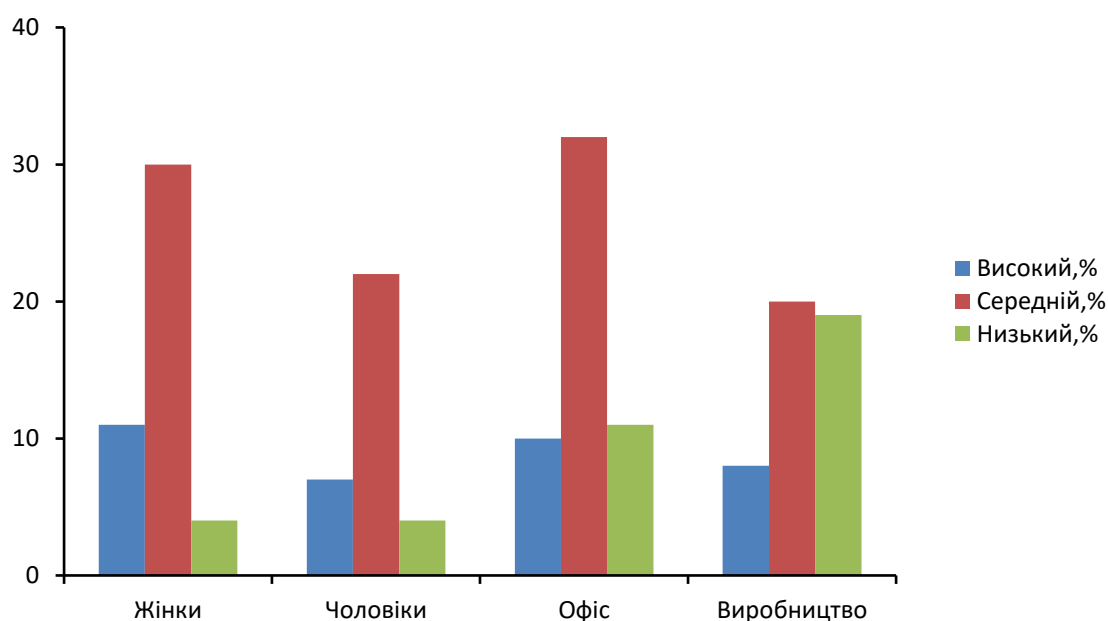


Рис.3.2 Розподіл показника «життєстійкість» серед респондентів жіночої і чоловічої статі та в розрізі професійного статусу

Отже, за результатами дослідження по рівню виразності показників життєстійкості за статтю та професійним станом серед респондентів переважає середній рівень, причому, серед жінок він вищий порівняно з чоловіками: залученість – 29% (8 осіб) проти 26%(7 осіб); контроль – 28%(8 осіб) проти 19%(5 осіб); прийняття ризику – 35%(9 осіб) проти 27%(7 осіб), по показнику загальна життєстійкість – 30%(8 осіб) проти 22%(6 осіб). Це може свідчити про те, що жінки показують вищу стресостійкість порівняно з

чоловіками через більшу комунікабельність, більший діапазон справ, що дає змогу переключитися з однієї сфери діяльності на іншу.

В той час в розрізі професійної сфери робітники офісу показали вищі результати життєстійкості – 32% (9 осіб) в порівнянні з робітниками виробництва – 20%.(5 осіб); за показником залученість офіс – 40%(11 осіб), виробництво - 14%

(5 осіб); показник контроль офіс-25% (7осіб), робітники виробництва - 22%

(6 осіб);за показником прийняття ризику офіс – 35%(9 осіб), робітники – 27%(7 осіб). Що свідчить про рівень отримуваної винагороди за роботу , яка пов'язана з благополуччям рівнем освіти, умовами праці та більшими можливостями особистісного зростання.

Таким чином, проаналізувавши результати дослідження життєстійкості за методикою С.Мадді (у україномовній адаптації В. Олефір) на підприємстві, можемо відмітити, що респонденти по всіх компонентах життєстійкості показали середній рівень виразності: залученість- 54% свідчить, про те , що співробітники підприємства змушені працювати в складних життєвих умовах і залученість в те, що відбувається навколо них, дає їм шанс пошуку чогось нового.

Інший важливий компонент – контроль, середній показник якого 47% (13 осіб) свідчить про те, що люди , опинившись в важкій життєвій ситуації, мають тенденцію контролювати своє життя та діяльність.

Наступний важливий показник життєстійкості – прийняття ризику середній рівень прояву відповідає 62 %(16 осіб) свідчить про те, що респонденти спираються на свій власний досвід, не зважаючи на те, що він міг мати як позитивний, так і негативний результат.

3.2. Тенденції копінг-поведінки особистості в умовах війни

Сьогодні одним із найактуальніших практично-психологічних питань для всього українського суспільства є подолання стресу та психологічної травматизації. Із початком повномасштабної російської агресії практично не залишилось жодної української родини, яка б не зазнала впливу війни — як у контексті ментального здоров'я, так і в аспектах соціального та економічного життя.

У реаліях постійної загрози для життя і здоров'я, руйнації соціальних зв'язків, загальної нестабільності особливої значущості набуває питання виявлення та активізації внутрішніх ресурсів, здатних допомогти людині адаптуватися до стресових умов. Одним із таких ресурсів є особистісні копінг-стратегії.

С. Мадді підкреслює взаємозв'язок між життестійкістю та копінг-стратегіями: саме життестійкість визначає вибір копіngu, а копіngи, у свою чергу, забезпечують підтримку психологічного здоров'я та ефективне функціонування особистості в умовах підвищеного стресу.

У межах підходу Р. Лазаруса копінг-реакції поділяються на два типи: проблемно-орієнтований копінг і емоційно-орієнтований копінг. Перший базується на раціональному аналізі проблеми, що проявляється у свідомих зусиллях щодо вирішення ситуації. Другий є наслідком емоційного реагування, що спрямоване переважно на зниження психологічної напруги, а не на усунення причини стресу.

Для емпіричного вивчення копінг-стратегій було використано дві методики:

«Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях (CISS)» — розроблена С. Норманом, Д. Ендлером, Д. Джеймсом і М. Паркером (у адаптації Т. В. Кір'якової). Методика містить 48 тверджень, які респонденти оцінюють за п'ятибальною шкалою. Отримані бали підсумовуються відповідно до ключа. Інтерпретація проводиться за такими шкалами:

копінг, орієнтований на вирішення завдання;

копінг, орієнтований на емоції;

копінг, орієнтований на уникнення;

субшкала відвертання;

субшкала соціального відвертання (пошук соціальної підтримки).

Завдання-орієнтований копінг передбачає активне вирішення проблеми. Емоційно-орієнтований копінг спрямований на зниження емоційного напруження. Копінг, орієнтований на уникнення, проявляється у прагненні уникнути розв'язання проблеми або відтермінувати дію.

«Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)» за С. Хобфоллом — адаптований варіант опитувальника на основі матеріалів Л. М. Карамушки та Ю. С. Снігур (Інститут психології НАПН України, 2024). Ця методика також дозволяє оцінити індивідуальні стратегії реагування на стресові ситуації, визначити їхню ефективність та адаптивність у конкретних життєвих умовах.

Згідно отриманих результатів приведених в Табл. 3.2 , встановлено: за шкалою «Проблемно-орієнтований копінг», низький рівень показників властивий 41% (11 особам), високий рівень показників – 4%, (1 особі вибірки) , а середній рівень – 56% осіб (15 респондентів); шкала «Емоційно-орієнтований копінг» має домінуючі високі та низькі показники у 4% (1 особи) та 63% (17 осіб) відповідно, при цьому середні показники характерні для 33% вибірки (9 осіб). Шкала копіngu, орієнтованого на уникнення, має домінуючий високий рівень показників – 22% (у 6 осіб) вибірки, низький рівень, властивий 19%,(5 особам), а середній рівень – визначається у 59% осіб (16 респондентів); при цьому субшкали уникнення мають такі показники: результати за субшкалою «Відволікання» на високому рівні притаманні 19% осіб (5 респондентів), на середньому – 67%,(18 особам); а на низькому – 16 % вибірки,(4 особам). Субшкала «Соціальне відволкання» представлена низькими показниками у 33% (9 осіб), середні показники – 37 % (10 осіб), високі показники – 30% (8 осіб).

Копінг- стратегії	Рівень прояву за шкалою, % осіб		
	Низький	Середній	Високий
Проблемно –орієнтований копінг	41	56	4
Емоційно-орієнтований копінг	63	33	4
Копінг уникнення	19	59	22
Відволікання (уникнення)	16	67	19
Соціальне відволікання	33	37	30

Табл. 3.2. Розподіл результатів за рівнями за методикою «Копінг- поведінка в стресових ситуаціях (CISS)» за Д. Ендлер, Дж. Паркером (N=27)

Аналізуючі переважаючі копінг-стратегії подані на Рис. 3.3 ми бачимо , що переважна більшість респондентів має середній рівень прояву копінг – стратегій , де домінуючою стратегією є стратегія уникнення (відволікання - 42,9%). Таким чином, можна зробити висновок, що серед респондентів переважає більшість в стресовій ситуації використовує копінг, орієнтований на уникнення, що передбачає спроби подолання негативних переживань шляхом ухилення: заперечення проблеми, невиправданого очікування тощо. Така стратегія часто супроводжується неконструктивними формами поведінки у стресових ситуаціях: заперечення чи повне ігнорування проблеми, ухилення від відповідальності та дій у вирішенні труднощів, пасивність, нетерпіння, спалахи роздратування.

Наступною стратегією є проблемно- орієнтований копінг (35,9%). Проблемно-орієнтована стратегія надає можливість вирішити проблему, яка викликала стрес.

Емоційно-орієнтований копінг характерний для 21,2 % респондентів. Емоційно-орієнтований копінг включає думки та дії, які спрямовані на тимчасове врегулювання емоційного напруження та хоча повністю не

вирішують проблемну ситуацію, але покращують психологічний стан індивіда.

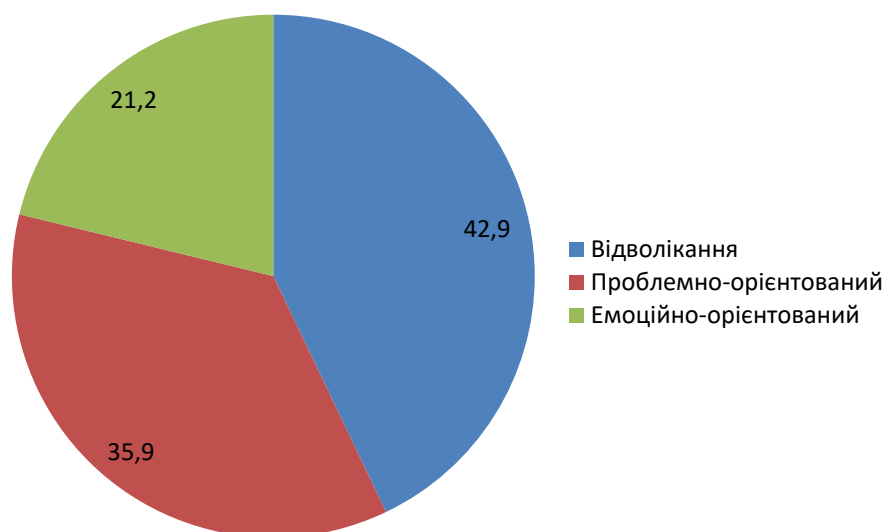


Рис.3.3 Переважаючі копінг –стратегії

За результатами розподілу копінг- поведінкових стратегій у гендерному розподілі , предсталеного в Табл 3.3 , серед респондентів проблемно-орієнтований копінг обирають чоловіків -58,3% (7осіб) і жінок – 53,3% (8 осіб); емоційно-орієнтований копінг значною мірою переважає у жінок – 46,7% (7 осіб), проти 8,3% (1 особа)- у чоловіків;, копінг, орієнтований на уникнення : чоловіки – 50%(6 осіб), жінок -66,7% (10 осіб); за субшкалою «Уникнення» - чоловіки – 75%(10 осіб), жінок -53,3%(8 осіб); за субшкалою «Соціальне уникнення» - чоловіки -41,7%(5 осіб), жінки – 40% (6 осіб).

Назва стилів/субстилів	кількість	Нижчий	Середній	Високий
		рівень,%	рівень,%	рівень,%
Проблемно-орієнтований копінг (ПОК)	4	33,	58,	8,3

		46, 7	53, 3	-
Емоційно-орієнтований копінг (ЕОК)		91, 7	8,3	-
		46, 7	46, 7	6,6
Копінг, орієнтований на уникнення (КОУ)		25	50	25
		13, 3	66, 7	20
Субшкала «Уникнення»		16, 7	75	8,3
		13, 3	53, 3	33,4
Субшкала «Соціальне уникнення»		41, 7	41, 7	16,8
		26, 7	40	33,3

Табл. 3.3 Розподіл результатів «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях (CISS)» за Д. Ендлер, Дж. Паркером серед чоловіків (Ч=12) та жінок (Ж=15)

Інша методика, яка була нами використана в дослідженнях, це методика «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)» за С. Хобфоллом (адаптація на основі матеріалів Л.М. Карамушки та Ю.С. Снігур (ІП НАПН України, 2024)[27].

Аналізуючи отримані результати, проілюстровані на Табл 3.4, за методикою С.Хобфолла, можна стверджувати, що стратегія подолання активна (асертивні дії, шкала 1), при яких людина послідовно відстоює свої інтереси, відкрито заявляє про свої цілі та наміри, поважаючи при цьому інтереси оточуючих притаманна переважній більшості опитуваних - 59,3%(16 осіб), ступінь виразності – середній; низький ступінь цієї моделі - у 37% (10 осіб), високий – 3,7% (1 особа).

За стратегією подолання просоціальна - пошук соціального контакту, (шкала 2), яка припускає вступ в соціальний контакт для того, щоб спільними зусиллями з іншими більш ефективно вирішувати критичну ситуацію у більшості опитуваних – 48,2% (13 осіб) з середнім ступенем виразності, низький ступінь – у 44,4% (12 осіб), високий –7,4% (2 особи) .

За стратегією подолання просоціальна (шкала 3, пошук соціальної підтримки), що має на увазі пошук соціальної підтримки, прагнення поділитися своїми переживаннями з іншими людьми, обговорити з ними ситуацію, знайти у них співчуття та розуміння в однаковій мірі притаманні по 40,7% з низьким- (11 осіб) та середнім (11 осіб) проявом долаючої моделі, високий ступінь – 18,6%(5 осіб).

Модель подолання пасивна – обережні дії (шкала 4) передбачає тривале обдумування, ретельне зважування всіх можливих варіантів, прагнення уникнути ризику, нічого не сприймати на віру, довго готуватись в складних умовах, перш ніж діяти: ступінь виразності – середній – 66,6% (18 осіб), низький – 26%(7 осіб), високий – 7,4% (2 особи).

Стратегія подолання: пряма (шкала 5) – ця модель поведінки передбачає імпульсивні дії, схильність діяти за першим спонуканням, під впливом зовнішніх обставин або емоцій, без попередньої оцінки своїх вчинків, без зважування всіх «за» і «проти» для прийняття найбільш доцільних та обґрунтованих рішень: переважає ступінь виразності – низький (40,6%, 11 осіб); середній показник – у 26%(7 осіб), високий – у 33,4 % (9 осіб).

За шкалою 7(стратегія подолання- непряма): маніпулятивні дії – навмисні чи приховані способи впливу на іншу людину з ціллю отримання власної вигоди. Ступінь виразності за цією шкалою – низький (66,6%, 18 осіб), середня ступінь виразності – у 33,4% (9 осіб).

Стратегія подолання асоціальні дії (шкала 8) – це дії, що характеризуються тенденцією виходити за соціально допустимі рамки обмежень, егоцентризмом, прагненні в задоволенні своїх власних бажань нехтуючи обставинами та інтересами інших людей. Ступінь виразності долаючої моделі – середня, вона характерна для 55,6%(15 осіб), низьку ступінь виразності має 33,4 %(9 осіб), високу – 11% (3 особи).

Модель поведінки (шкала 9, асоціальна): агресивні дії, спрямовані на інших людей , які проявляються в тенденції відчувати негативні емоції при невдачах чи конфліктах з іншими людьми, звинуваченні інших в будь-чому, відчувати гнів, роздратованість, внутрішнє напруження, розчарування, невдоволення. Переважаючий ступінь виразності – середній (51,9%, 14 осіб), низькому ступеню виразності відповідає 29,6% (8 осіб), високому – 18,5% (5 осіб).

Шкали тестів	Стратегії подолання	Моделі подолання	Ступінь виразності стратегій подолання, %		
			Низька	Середня	Висока
Шкала 1	Активна	Асертивні дії	37,0	59,3	3,7
Шкала 2	Просоціальна	Пошук соціального контакту	44,4	48,2	7,4

Шкала 3	Просоціальна	Пошук соціальної підтримки	40,7	40,7	18,6
Шкала 4	Пасивна	Обережні дії	26,0	66,6	7,4
Шкала 5	Прямая	Імпульсивні дії	40,6	26,0	33,4
Шкала 6	Пасивна	Уникнення	48,1	22,2	29,7
Шкала 7	Непрямая	Маніпулятивні дії	66,6	33,4	–
Шкала 8	Асоціальна	Асоціальні дії	33,4	55,6	11,0
Шкала 9	Асоціальная	Агресивні дії	29,6	51,9	18,5

Табл. 3.4 Розподіл результатів за рівнями виразності стратегій за методикою «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)» (N=27)

Із отриманих в ході опитування даних, проведемо розрахунок та оцінку загального індексу конструктивності стрес-долаючої поведінки:

Для розрахунку ступеню конструктивності стратегії поведінки вираховується загальний індекс конструктивності (ІК).

$ІК = АП : ПА$,

Де АП – сума показників субшкал "асертивні дії", "вступ в соціальний контакт", "пошук соціальної підтримки";

ПА – сума показників субшкал "уникнення", "асоціальні дії",

"агресивні дії".

Оцінка загального індексу конструктивності стратегій долаючої поведінки оцінювалась наступним чином:

$IK < 0,85$ низька конструктивність

$IK = \{0,86 - 1,1\}$ – середня конструктивність

$IK > 1,1$ – висока конструктивність

Висока конструктивна стратегія характерна 67% (18 осіб), середня конструктивна стратегія відмічається у 33% (9 осіб) респондентів. (Рис. 3.4)



Рис.3.4 Загальний індекс конструктивної поведінки

Таким чином, можна стверджувати, що за даними розрахунків серед 27 респондентів переважає конструктивна стратегія подолання стресу. Конструктивна стратегія є «здоровим» та активним подоланням, а в сукупності з позитивним використанням соціальних ресурсів (контактів) підвищує стресостійкість особистості.

Отже, в процесі пристосування до умов війни людина намагається віднайти такі шляхи, які щонайкраще, з найменшими витратами, забезпечили б їй досягнення сприятливих умов життєдіяльності та реалізації особистісних копінг- стратегій в подоланні стресу.

Проведений аналіз опитувальника CISS показав, що переважна більшість респондентів має середній рівень прояву копінг – стратегій

(Табл.2), де домінуючою стратегією є стратегія уникнення (відволікання - 42,9%), наступною стратегією є проблемно-орієнтований копінг (35,9%), емоційно-орієнтований копінг характерний для 21,2 %, тобто пререважна більшість респондентів в стресовій ситуації використовує копінг, орієнтований на уникнення, що передбачає спроби подолання негативних переживань шляхом уникнення, рівень прояву стратегії – середній .

За результатами опитувальника «Стратегії подолання стресових ситуацій»(SACS) переважна ступінь виразності стрес – долаючої моделі поведінки – середня. Можемо відзначити, що застосування стратегії реалізації активної форми адаптації – асертивні дії характерні для 59,3% респондентів(18 осіб); для моделі просоціальна: в шкалі вступ в соціальний контакт – 48,2% (13 осіб), в шкалі пошук соціальної підтримки - 40,7% (Табл.4).

За проведеною оцінкою загального індексу стресдолаючої поведінки серед респондентів високий індекс конструктивності – 66,7% характерний для 18 осіб (9 жінок і 9 чоловіків), середній – 33,3% (9 осіб, у т.ч. 6 жінок і 3 чоловіків).

3.3. Особливості копінг-стратегій залежно від рівня життєстійкості

Про взаємозв'язок життєстійкості та копінг – стратегій в своїх дослідженнях зазначали В.Олефір,В.Предко, М.Бондар та інші.

Під час подолання складних життєвих ситуацій та управління стресовими факторами, індивід намагається віднайти такі шляхи, які з найменшими втратами забезпечили б досягнення сприятливих умов життєдіяльності та реалізації особистісних копінг – стратегій. Вирішальну роль у подоланні труднощів відіграє індивідуальний вибір людини — її здатність проявляти життєстійкість і обирати конструктивні копінг-стратегії. У наукових дослідженнях дедалі частіше акцентується тісний зв'язок між рівнем життєстійкості та характером копінг-поведінки.

Дані свідчать, що особи з високим рівнем життєстійкості частіше використовують продуктивні копінг-стратегії та рідше — непродуктивні. Однак, В.Олефір[37] зазначає, що поняття «життєстійкість» не є тотожним поняттю копінг – стратегій, які спрямовані на подолання життєвих труднощів.

Життєстійкість є рисою особистості, яка сприяє виживанню, тоді як копінг – стратегії – це прийом та алгоритм дій, що є звичним для особистості. Копінг – стратегії можуть мати продуктивну або непродуктивну форму, можуть вести до регресу, тоді як життєстійкість дозволяє ефективно справлятися з важкими життєвими обставинами завжди в напрямку зростання особистості. Ці відмінності обумовлені підходами до дослідження копінг – стратегій. Вибір та реалізація копінг – стратегій впливають на переживання стресу, ефективність діяльності, життєстійкість впливає на вибір копінг – стратегій та опосередково впливає на ефективність діяльності.

Таким чином, життєстійкість визначається як здатність людини до конструктивної копінг – стратегії спрямованої на подолання життєвих труднощів, а іншого боку – вона є її результативним вираженням.

Розглянемо кореляційний зв'язок між методикою діагностики життєстійкості С.Мадді у україномовній адаптації В. Олефір [68] та Діагностикою копінг – поведінки в стресових ситуаціях(CISS) в адаптації Т.В. Кір'якової [67].

Для проведення аналізу ми скористалися даними з Табл.3.1 та Табл.3.2 допомогою за коефіцієнтом кореляції Пірсона, результати якого представлені в Табл. 3.5.

У процесі дослідження кореляційної залежності між компонентами життєстійкості та копінг-стратегіями було проаналізовано силу та значущість зв'язків. Рівні значущості розподілялися наступним чином: $p < 0,001$, що вказує на дуже сильний зв'язок (**позначено ***); $p < 0,01$ — сильний зв'язок (**позначено **); $p < 0,05$ — значущий зв'язок (**позначено *). Усі зазначені

зв'язки є статистично достовірними та мають практичне значення для розуміння механізмів адаптації особистості в умовах стресу.

Проведений аналіз (табл.3.5) засвідчив наявність ряду важливих кореляційних залежностей. Зокрема, виявлено значущі позитивні зв'язки між шкалою життєстійкості «ухвалення ризику» та проблемно-орієнтованим копінгом ($r = 0,3675, p < 0,05$). Це свідчить про те, що схильність особистості приймати ризик, відкритість до нових викликів і змін, тісно пов'язана з активною позицією у вирішенні проблемних ситуацій.

Крім того, виявлено статистично значущі зв'язки між копінг-стратегією уникнення та компонентами життєстійкості: «залучення» ($r = 0,3196, p < 0,05$) і «ухвалення ризику» ($r = 0,3089, p < 0,05$). Це дозволяє припустити, що навіть за наявності готовності до дії й відкритості до ризику, частина респондентів може застосовувати унікальні стратегії у відповідь на стрес, що свідчить про складність адаптивної поведінки та її багатовекторність.

Особливу увагу заслуговують сильні кореляційні зв'язки між копінг-стратегією «відволікання» та шкалами життєстійкості: загальний показник життєстійкості ($r = 0,4435, p < 0,01$), «залученість» ($r = 0,3987, p < 0,01$) та «контроль» ($r = 0,4522, p < 0,01$). Це може свідчити про те, що здатність перемикатися, відволікатися від стресового фактору, використовується як ефективна стратегія у людей з розвиненою здатністю до залучення в діяльність і з внутрішнім почуттям контролю над життєвими подіями.

Також отримано сильні зв'язки між копінгом «уникнення» та загальною життєстійкістю ($r = 0,4522, p < 0,01$), а також з компонентом «контроль» ($r = 0,4653, p < 0,01$), що підтверджує складний і не завжди однозначний характер адаптивних стратегій навіть серед респондентів з високими індивідуальними ресурсами.

Найбільш виразні результати були зафіксовані при аналізі зв'язків проблемно-орієнтованого копіngu з такими шкалами, як загальна життєстійкість ($r = 0,7128, p < 0,001$), «залученість» ($r = 0,5876, p < 0,001$) та

«контроль» ($r = 0,7128, p < 0,001$). Ці показники демонструють дуже сильні кореляційні зв'язки, що свідчить про взаємопідсилення ефективних форм реагування на стрес у респондентів з високим рівнем внутрішньої організованості, цілеспрямованості та активної життєвої позиції.

Окрім цього, виявлено дуже сильний зв'язок між копінг-стратегією «відволікання» та шкалою «ухвалення ризику» ($r = 0,5157, p < 0,001$). Це може вказувати на те, що здатність переносити увагу з проблеми на інші активності ефективно поєднується із внутрішньою готовністю до нових викликів та невизначеності.

	Копінг -стратегії				
	Проблемно-орієнтований	Емоційно-орієнтований	Уникнення	Відволікання	Соціальне відволікання
Життєстійкість	0,7128***	-0,6137	0,3993**	0,4435**	-0,2508
Залучення	0,5876***	-0,5953	0,3196*	0,3987**	-0,3091
Контроль	0,8105***	-0,6049	0,4653**	0,4522**	-0,0102
Ухвалення ризику	0,3675*	-0,4877	0,3089*	0,5157***	-,04297

Рівні значущості: * – $p < 0,05$ при $r \leq 0,31$; ** – $p < 0,01$ при $r \leq 0,40$; *** – $p < 0,001$ при $r \leq 0,50$

Табл. 3.5 Кореляційний зв'язок між життєстійкістю та копінг-стратегіями

Таким чином, отримані в процесі дослідження дані свідчать, що між життєстійкістю особистості та копінг – стратегіями існує кореляційний зв'язок: чим вищі показники компонентів життєдіяльності, тим проактивнішу копінг - стратегію приміняє індивід в складних життєвих обставинах.

3.4. Рекомендації для підвищення життєстійкості в умовах війни

Проблема перебування особистості в складних життєвих обставинах є надзвичайно актуальною в сучасному українському суспільстві, особливо в

умовах повномасштабної російсько-української війни. Постійна загроза життю, соціальна нестабільність і високий рівень невизначеності потребують від людини неабиякої психологічної витривалості.

За таких умов особливої значущості набуває здатність особистості підтримувати продуктивність і адаптуватися до швидкозмінних обставин. Ця здатність, відома як життєстійкість, передбачає не лише фізичну, а й психологічну спроможність ефективно справлятися з кризовими ситуаціями, долати труднощі, зберігаючи внутрішню рівновагу та функціональність.

Життєстійкість охоплює кілька ключових аспектів, серед яких: емоційна витривалість, здатність до швидкого відновлення після стресу, адаптивність, гнучкість мислення, саморефлексія та позитивне ставлення до вирішення проблем. Розвиток цих якостей є критично важливим для підтримки психологічного благополуччя особистості, а також для її здатності ефективно діяти у складних, стресогенних або травматичних обставинах.

У своєму дослідженні О. Чиханцова [32] розглядає життєстійкість як ключовий психологічний ресурс, що забезпечує можливість не лише витримувати негативні життєві події, а й активно впливати на перебіг подій, трансформуючи виклики на користь особистісного розвитку. Вона наголошує, що життєстійкість не є пасивною здатністю до витримки, а включає активне бажання й мотивацію змінювати ситуацію, бачити в труднощах можливості для зростання, підвищення особистої ефективності та зміцнення внутрішніх ресурсів.

Таким чином, життєстійкість виступає не лише адаптивним механізмом, але й чинником розвитку, що дозволяє людині перетворювати критичні ситуації на досвід, який сприяє зміцненню її психологічного потенціалу.

Дослідниця також звертає увагу на важливість розуміння того, як різноманітні життєві обставини — зокрема умови сімейного виховання, соціальне оточення, культурні й освітні чинники — впливають на формування життєстійкості особистості. Вона підкреслює, що розвиток цієї якості може бути

підтриманий через систематичні виховні стратегії, цілеспрямовану психологічну допомогу, а також через участь в освітніх програмах, спрямованих на формування здатності сприймати труднощі не як загрозу, а як можливості для зростання, адаптації й самовдосконалення.

У своїх працях В. Предко [39] описує життестійкість як багатогранну властивість особистості, що ґрунтується на активній життєвій позиції. Вона включає здатність до досягнення особистісно значущих цілей, підтримку самодетермінації, внутрішню цілісність і гармонію, а також сприяє розвитку внутрішнього резерву потенціалу. Життестійкість у цьому контексті виступає ключовою умовою повноцінного особистісного розвитку та самореалізації.

У контексті війни особливо важливим є розуміння психологічних умов, які сприяють розвитку життестійкості. До таких умов належать: рівень соціальної підтримки, доступність психологічних ресурсів, індивідуальні риси характеру, адаптаційні механізми, а також ефективність наданої психологічної допомоги. Усі ці фактори формують середовище, в якому особистість здатна зберігати психологічну рівновагу та адаптуватися до екстремальних обставин.

Соціальна підтримка в умовах війни є особливо важливим чинником, оскільки вона забезпечує людині відчуття приналежності, безпеки та опори. Ця підтримка може реалізовуватись через різні джерела: допомога з боку сім'ї, друзів і колег; психологічний супровід з боку фахівців; участь у спільнотах, духовна підтримка з боку релігійних лідерів; а також підтримка громадських і благодійних організацій. Наявність соціального оточення, здатного надати таку допомогу, сприяє зниженню рівня тривожності, зменшенню відчуття ізоляції та формуванню довіри до світу, що є базовим елементом життестійкості особистості.

У контексті воєнних конфліктів особливе значення набуває роль родини як першоджерела психологічної та емоційної підтримки. Саме близькі стосунки у родині можуть суттєво полегшити процес подолання стресу та травматичних переживань. Крім родини, важливими джерелами підтримки

виступають друзі й колеги, з якими можна поділитися емоціями, обговорити складні ситуації та отримати відчуття розуміння й прийняття.

Окрім неформальних джерел підтримки, значну роль у збереженні психологічного благополуччя відіграють спеціалізовані служби, які надають професійну психологічну допомогу. Віра та духовність також слугують джерелами моральної стійкості для багатьох людей у періоди кризи. Важливо зазначити й внесок громадських і благодійних організацій, які не лише забезпечують матеріальну допомогу, але й сприяють наданню психологічної підтримки у кризових умовах.

До психологічних ресурсів, які сприяють життєстійкості особистості під час війни, належать внутрішні особистісні якості, що забезпечують здатність адаптуватися до складних умов. Серед них: внутрішня мотивація, позитивне ставлення до життя, ефективні копінг-стратегії, здатність до саморефлексії. Саме ці елементи допомагають зберігати психічну рівновагу, осмислювати власний досвід та вдосконалювати підходи до подолання труднощів.

Індивідуальні риси особистості — такі як темперамент, рівень тривожності, оптимізм, самодисципліна, емпатія, здатність до адаптації та стійкість до стресу — безпосередньо впливають на рівень життєстійкості. Зокрема, оптимізм формує установку на позитивне сприйняття змін і віру в сприятливі результати, що стимулює внутрішню мотивацію. Натомість високий рівень тривожності може гальмувати адаптаційні процеси, підвищуючи вразливість до стресу.

Самодисципліна та здатність до самоконтролю дають змогу особистості ставити цілі й послідовно рухатися до їх реалізації, навіть у несприятливих умовах. Стійкість до стресу забезпечує ефективне реагування на тиск, який супроводжує військові дії, а також знижує ризик психологічної дестабілізації.

Механізми адаптації — це стратегії, за допомогою яких особистість пристосовується до нових і стресогенних умов. Вони охоплюють не лише засвоєння нових способів поведінки, але й відмову від неефективних чи

шкідливих підходів. Важливим етапом адаптації є також прийняття реального стану речей, вміння визнавати власні обмеження й шукати способи їх подолання або компенсації.

Значну роль відіграє соціальна взаємодія — підтримка інших людей, згуртованість спільноти, спільні зусилля з адаптації до нових умов. У деяких випадках особистість може використовувати механізми психологічного захисту, такі як уникнення або тимчасове відсторонення від травматичних переживань, що дає змогу зменшити рівень тривоги й підтримати внутрішню рівновагу.

Усі перелічені механізми адаптації виступають важливими чинниками підтримки життєстійкості особистості в умовах воєнних конфліктів. Вони допомагають людині не лише вижити у складних обставинах, а й зберегти здатність до розвитку, підтримуючи психологічне здоров'я та адаптаційний потенціал.

Ефективні методи психологічної підтримки в умовах війни охоплюють широкий спектр практик і підходів, спрямованих на збереження психічного здоров'я, подолання наслідків стресу й травматичних подій, а також на підтримку загальної життєстійкості особистості. До основних методів можна віднести наступні:

1. Психотерапія та психологічне консультування — надання індивідуальної або групової допомоги фахівцями з метою опрацювання психологічної травми, тривожності, депресивних станів та інших психоемоційних порушень, що виникають унаслідок воєнного досвіду.
2. Психосоціальна підтримка — допомога у вирішенні соціальних, сімейних, адаптаційних труднощів. Її здійснюють психологи й соціальні працівники через супровід, посередництво в контактах із соціальними структурами, навчання ефективній комунікації.

3. Психосвіта — інформування осіб про природу стресу, механізми його впливу на психіку та навчання базовим навичкам саморегуляції, що сприяє формуванню психологічної грамотності населення.
4. Кризова інтервенція — невідкладне втручання фахівців у кризових або травматичних ситуаціях, зокрема одразу після надзвичайних подій, з метою стабілізації психоемоційного стану.
5. Групові сесії та підтримувальні спільноти — створення безпечного простору для обміну досвідом, емоційної взаємопідтримки, підвищення соціальної залученості та зменшення відчуття ізоляції.
6. Сприяння особистісному розвитку — програми, спрямовані на підвищення самосвідомості, розвиток емоційного інтелекту, внутрішньої сили та життєвих стратегій.
7. Техніки релаксації та медитації — практики зниження психофізіологічної напруги, зокрема дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація, медитативні техніки.
8. Соціальні програми та послуги — доступ до матеріальної підтримки, забезпечення житлом, працевлаштуванням, юридичною допомогою, що опосередковано впливають на психологічне благополуччя.
9. Креативна терапія — використання мистецтва, музики, літератури як інструментів емоційного вираження та психічного відновлення.
10. Самодопомога та розвиток резервних стратегій — навчання особистості навичкам самостійного подолання стресу, розвитку адаптивних ресурсів, зокрема ведення щоденника, фізичної активності, планування діяльності.

Таким чином, війна створює екстремальні умови, в яких психіка людини потребує цілісної підтримки. Розвиток життєстійкості стає критично важливим чинником, що дозволяє зберегти психологічне здоров'я, ефективно функціонувати, адаптуватися до змін та відновлюватися після травматичних подій.

Висновки до розділу 3

Таким чином, проаналізувавши результати дослідження життєстійкості за методикою С.Мадді (у україномовній адаптації В. Олефір) на підприємстві, можемо відмітити, що респонденти по всіх компонентах життєстійкості показали середній рівень виразності: загальним показником життєстійкості середній показник має 52%(14 осіб), високий – 18%(5 осіб), низький – 30%(8 осіб). Це свідчить про те, що респонденти за весь час воєнного стану зуміли пристосуватись до нових умов життя, показуючи залученість у процеси, що відбуваються навколо та спираючись на власний життєвий досвід.

Аналіз опитувальника CISS показав, що переважна більшість респондентів має середній рівень прояву копінг – стратегій, де домінуючою стратегією є стратегія уникнення (відволікання - 42,9%), наступною стратегією є проблемно-орієнтований копінг (35,9%), емоційно-орієнтований копінг характерний для - 21,2 %.

Отже, можна зробити висновок, що за опитувальником CISS серед респондентів пререважна більшість в стресовій ситуації використовує копінг, орієнтований на уникнення, що передбачає спроби подолання негативних переживань шляхом уникнення, рівень прояву стратегії – середній.

Стратегія уникнення є однією з провідних поведінкових стратегій при формуванні дезадаптивної поведінки особистості, однак, в умовах війни постає феномен виживання, як специфічний спосіб життєдіяльності, що спирається на низькі життєві ресурси, необхідність забезпечити хоча б елементарне відтворення життя.

За результатами опитувальника «Стратегії подолання стресових ситуацій»(SACS) переважна ступінь виразності стрес – долаючої моделі поведінки – середня. За оцінкою загального індексу стресдолаючої поведінки високий індекс конструктивності – 66,7% характерний для 18 осіб (9 жінок і 9 чоловіків), середній – 33,3% (9 осіб у т.ч. 6 жінок і 3 чоловіків).

Загалом, можна стверджувати, що респонденти в своїх стратегіях стрес - долаючої поведінки показали пристосованість до довготривалої кризової ситуації, використовуючи пасивно- активні копінг – стратегії для інтеграції в нову реальність.

Для аналізу зв'язку між методикою діагностики життєстійкості С.Мадді (у україномовній адаптації В. Олефір) та Діагностикою копінг – поведінки в стресових ситуаціях(CISS) в адаптації Т.В. Кір'якової ми скористалися даними з Табл.1 і Табл.2 та з коефіцієнтом кореляції Пірсона. Отримані в процесі дослідження дані свідчать, що між життєстійкістю особистості та копінг – стратегіями існує кореляційний зв'язок: чим вищі показники компонентів життєдіяльності, тим проактивнішу копінг - стратегію приміняє індивід в складних життєвих обставинах. Особлива цінність проактивного подолання полягає в тому, що воно орієнтоване на майбутнє, носить профілактичний характер і сприяє підвищенню якості життя і психологічного благополуччя. Н.В.Родіна [58] зауважує, що проактивний копінг не випереджається негативним оцінюванням, пов'язаним зі збитком, втратою або погрозою, - індивід має більш позитивний погляд на вимоги життя. Такі індивіди розглядають ризики, вимоги й можливості у віддаленому майбутньому, але не розцінюють їх як збиток, втрату або загрозу. Більше того, вони сприймають складні ситуації, як особисті виклики. Проактивний індивід жадає поліпшення життя й вибудовує ресурси, які роблять можливими прогрес і високу якість функціонування.

На підставі отриманих результатів, для підвищення життєстійкості членів колективу можна запропонувати керівництву підприємства заходи, що зміцнюють колективну комунікацію: це можуть бути психологічні тренінги; круглі столи з обговорення поточної ситуації; залучення співробітників у планування виробничого процесу; заохочення зайняття спортом; інформування про культурні заходи, що проходять в місті та заохочення до відвідування таких заходів, надання психологом підприємства

індивідуальних консультацій співробітникам , що опинились в складних життєвих ситуаціях

Соціальна підтримка, наявність психологічних ресурсів, індивідуальні риси особистості, адаптаційні механізми, а також ефективні методи психологічної допомоги є ключовими чинниками, що визначають рівень життєстійкості особистості в умовах воєнних конфліктів. Особливе значення мають індивідуальні особистісні характеристики — тип темпераменту, рівень оптимізму, тривожності, самодисципліна, емпатія, здатність до адаптації та стресостійкість. Саме ці риси суттєво впливають на здатність людини ефективно долати виклики, які постають у кризових та травматичних обставинах.

Розуміння природи зазначених чинників створює основу для формування цілісної системи підтримки, спрямованої на зміцнення життєстійкості. Такий підхід сприяє збереженню психологічного здоров'я, забезпечує стійкість до стресу та дозволяє особистості не лише переживати складні обставини, а й зростати в процесі їх подолання.

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз наукових джерел виявив різні підходи до трактування поняття «тяжкі життєві ситуації». У психологічній літературі життєстійкість розглядається як система переконань особистості щодо себе, світу та взаємодії з ним. Вона визначає здатність долати труднощі, підтримувати осмисленість життя, готовність до внутрішніх змін, сприйняття нової інформації, формування особистісних стратегій та збереження активності. Життєстійкість виступає ключовим ресурсом, який забезпечує ефективне подолання труднощів, підтримку психічного здоров'я і проявляється у взаємодії людини з життєвим середовищем. У комплексі з ефективною копінг-поведінкою та оптимізмом вона сприяє адаптації до життєвих обставин.

2. Аналіз копінг-поведінки учасників дослідження в умовах війни засвідчив, що більшість респондентів обирають стратегії середньої ефективності з домінуванням уникнення. Це узгоджується з адаптаційними потребами в умовах тривалої нестабільності, коли уникнення виконує функцію самозбереження. Попри традиційне вважання цієї стратегії дезадаптивною, у воєнних обставинах вона може виступати як спосіб забезпечення психологічної безпеки, збереження життєвих ресурсів і підтримання базової функціональності. Інші копінг-стратегії, зокрема проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані, виявляють меншу частоту застосування, що також відповідає специфіці умов воєнного часу.

3. Результати емпіричного дослідження засвідчили наявність взаємозв'язку між рівнем життєстійкості та характером копінг-стратегій. Особи з високими показниками життєстійкості частіше обирають конструктивні, адаптивні стратегії реагування на стрес, зокрема асертивні дії та соціальну взаємодію. Натомість респонденти з нижчими рівнями життєстійкості демонструють перевагу уникнення як провідного копінг-ресурсу. Кореляційний аналіз підтвердив, що життєстійкість впливає на

загальний рівень конструктивності поведінки: зростання життєстійкості супроводжується зростанням психологічної ефективності обраних стратегій подолання. Це вказує на системну інтеграцію копінг-механізмів і життєстійкості як взаємопов'язаних особистісних ресурсів адаптації.

4. На основі результатів дослідження було сформульовано низку рекомендацій для підвищення рівня життєстійкості та ефективності копінг-поведінки працівників підприємства в умовах воєнного стану. Запропоновані заходи охоплюють тренінгові програми зі стрес-менеджменту, просвітницькі ініціативи щодо копінг-стратегій, підтримку внутрішньокolleктивної комунікації, стимулювання до підвищення кваліфікації, гнучкі форми зайнятості та забезпечення умов психологічної та фізичної безпеки. Також акцент зроблено на формуванні позитивної корпоративної культури, залученні потенціалу старших працівників, розвитку командної роботи та посиленні взаємодії з соціальними службами. Реалізація зазначених заходів сприяє зменшенню деструктивного впливу хронічного стресу та підвищенню загальної адаптивності персоналу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- 1.Абрамов В. В. Теоретико-методологічні підходи до дослідження копінг поведінки. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2013. №4 (21). С. 108–114
- 2.Актуальні питання розвитку особистості: сучасність, інновації, перспективи : Зб. наук. праць за матеріалами Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Житомир. Вид-во ЖДУ імені Івана Франка. 2023. 208 с.
3. Бабатіна С. І. Феномен життєстійкості як складової регуляторної системи особистості. Діяльнісно-поведінкові фактори життєздатності людини: матер. всеукр. наук.-практ. конф. Харк. нац. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. Харків, 2014. С. 14-16.
4. Бауер Г., Бутцін Р., Зайонц Р. Принципи психології сьогодні. Ріса. Теорії. Random House, Нью-Йорк. 2017. С. 381–382
5. Бірта Г. О. Методологія і організація наукових досліджень. [текст]:навч. посіб. / Г. О. Бірта, Ю.Г. Бургу– К.:«Центр учбової літератури», 2014. –142 с.
6. Богучарова О.І., Ткаченко Н.В. Копінг – стратегії як фактор «позитивної» адаптації. Вісник Дніпропетровського університету.
7. Бринза І. В. (2015). Готовність до змін як психологічний ресурс особистості в досягненні благополуччя. Science and Education a New Dimension pedagogy and psychology. III (31). Issue: 61. С. 69-74.
8. Варнава У. В. Психологічні особливості розвитку захисних механізмів дітей дошкільного віку. Одеса. 2013. 224 с.
9. Ващенко І.В., Іваненко Б.Б. Психологічні особливості в подоланні складних життєвих ситуацій. Проблеми сучасної психології,2018,40:33-49
- 10.Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Психологія вибору копінг-стратегій керівниками освітніх організацій : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 165 с

11. Войцеховська О. Сучасні напрями досліджень копінг – стратегій особистості\О.Войцеховська, Г.Закалик\Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2016. - №2 – с 95 - 104
12. Галецька І.Психологічні чинники соціальної адаптації,/Інна Галецька//Вісник «Соціогуманітарні проблеми людини»/Ін-т соціогуманіт.проблем людини.-Львів, 2005.-№1
13. Гальцова С.В.Особливості життєстійкості особистості в умовах сьогодення. Наукові перспективи, 2023. №1(31). С.497 – 510.
14. Горбач С. Феноменологічний аналіз категорії «складна життєва ситуація». Теорія та методика управління освітою. 2010. № 1. С. 94–103
15. Гошовська О. П. Первинні механізми психологічного захисту та віковадинаміка їх застосування: теоретико-емпіричний ракурс. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної АПН України. Проблеми загальної та педагогічної психології. 2013. С. 112–119.
16. Гурьянова М. П. Життєстійкість особистості як педагогічний феномен.Педагогіка: науково-теоретичний журнал. 2006. – №10. С. 43-50
17. Демчук А. А. Копінг-поведінка, як засіб подолання невизначеності: матеріали VII Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів, м. Тернопіль. 28-29 лист. 2018 р. Тернопіль, 2018. С. 1-2.
18. Дубчак Г. М. Аналіз стратегій копінг-поведінки майбутніх фахівців соціономічних професій. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2016. Вип. 1. Т. 2. С. 28–39
19. Іваницький А. В. Психологічний ресурс як інтегральна характеристика особистості. Сучасні проблеми науки та освіти. № 2-3.2015. С. 26-29
20. Злобіна О.Суспільна криза і життєві стратегії особистості.О.Злобіна /О.Злобіна,В.Тихонович.-К.: Стилос, 2001.- 238 с.

21. Зливков В.Л.,Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості в кризових життєвих ситуаціях/В.Л.Зливков, С.О.Лукомська, О.В.Федан, К: Педагогічна думка, 2020.-219с.

22. Камбур А.В.Соціальна адаптація особистості в суспільстві перехідного періоду: зміна ціннісних пріоритетів: автореф. дис. Канд..соціолог. наук: / Камбур;

Гуманітарний ін-т Запорізький ун-т державного та муніципального управління Запоріжжя.2007.-21с.

23. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Методичні рекомендації. Київ. Інститут психології ім.Костюка НАПН України. 2022.-52с

24.Карамушка Л.М., Снігур Ю.С.Копінг – стратегії:сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Том 1: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна Психологія, 2020,№55,С.23-30

25. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. – К.: Міленіум, 2004.-265с.

26. Кокун О.М., А Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В. Психологічна робота з військовослужбовцями-учасниками АТО на етапі відновлення : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.

27. Кокун О.М. Психофізіологія. Навчальний посібник.- К: Центр навчальної літератури, 2006. – 184с.

28. Кондратенко О.А. Методологічні проблеми в дослідженнях виховання життєздатності. Актуальні проблеми гуманітарних та природничих наук: Журнал наукових публікацій. 2010. Том 1. №8. С. 330-335

29. Корсун С. І., Ткачук Т. А. Психологія діяльності працівників податкової міліції [текст]: монографія. –К.: Центр учбової літератури. 2013. 194 с.
30. Куликова Л. В. Психологічні ресурси та принцип «Консервації».2010. № 1. С. 7-9
31. Кривоконь Н.І. Соціально-психологічна підтримка як чинник скрутних життєвих ситуацій/Н.І.Кривоконь//Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць КПНАУ ім.Івана Огієнка, Ін-ту психології ім.. Г.С.Костюка НАПН України.-2015.-Вип.29.-с.319-328.
32. Ларіна Т.О Вплив життєстійкості на життєві домагання особистості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України. /за ред. Максименка С.Д. К. : Логос, 2007. Т.7, № 12. С. 86
33. Лич О. М. Життєстійкість як індивідуальний чинник вирішення життєвих криз людиною похилого віку. Індивідуальність у психологічних вимірах Вимірах спільнот та професій: зб. наук. Праць.- Київ;Аграр Медіа Груп .2018. С.187-193
34. Муздибаєв К. Стратегія подолання життєвих труднощів.1998. Теоретичний аналіз. Журнал соціології і соціальної антропології. Т. 1. № 2.
35. Олефір В.О.Коротка версія тесту життєстійкості/ В.О.Олефір, М.А.Кузнецов,А.В.Павлова//ВісникХарк.нац.ун-ту ім.Г.С.Сковороди
36. Олефір В.О. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг – стратегій та психологічного благополчя Вісник. 2011.Харк.ун.ім.В.Н.Каразіна.Серія:Психологія.1981(47).С.168-172.
37. Оніщенко Н.В., Тімченко О.В. Особливості використання психологічних захисних механізмів та копінг – стратегій цивільним населенням, постраждалим від надзвичайної ситуації воєнного характеру.Психологічний журнал . 2022. №8 С.81-92

38. Предко В.В. Складна життєва ситуація як провідна умова формування життєстійкості особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2020. С. 74–99.

39. Родіна Н.(2019) Особистісні характеристики як ресурси долаючої поведінки. Огляд деяких сучасних теорій копінгу. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології» ,(7).<https://doi.org/10.32626/2227-6246.2010-7.%p>

40. Тіллєх П. Вибране.М.: «Юрист»,1995,с.7-130

41. Титаренко Т. М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: навчальний посібник. К.: Марич. 2009. 76 с

42. Ткачишина О.Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій: Вчені записки Таврійського національного університету ім. Вернадського Серія: Психологія. Видавничий дім «Гельветика».2021.Т.32(71).№3.

43. Туркова Д.М. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя. Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції 22-23 лютого 2018 року. Суми, 2018. С. 240 – 242

44. Ходорівська Н. Групова адаптація в умовах соціальних змін/Н. Ходорівська//Соціальні виміри суспільства.-К.: Ін-т соціології НАНУ, 1999.- Вип.3.-с.92-104.

45. Храбан Т.Є. Преференція використання копінг – стратегій цивільним населенням України у перші п'ятнадцять днів з початку воєнного конфлікту 2022 року. *Insingt:the psychological dimensions of society*.2022,№7.с.59-74.

46. Чиханцова О.А.Життєстійкість та її зв'язок з цінностями особистості. Проблеми психології.2018.Вип.42.С.21URL:http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pshl_2018_42_13

47. Шаповалова В.С. Особливості взаємозв'язків копінг-стратегій з різними видами страхів у навчально-пізнавальній діяльності студентів//Науковий вісник МНУ імені В.О.Сухомлинського.Психологічні

науки-2015-№1(14)-С.51-54. [URL:http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/psihol-visnik-14-2015-12.pdf](http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/psihol-visnik-14-2015-12.pdf)

48. Штепа О. Емпіричне вивчення психологічних ресурсів особистості. Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості Київ, 2011.Т.11.Вип.4.Ч.2.С.335-361

49. Coping inventory for Sressful Situations(CISS). Psychological scales. URL: <https://scales.arabpsychology.com/s/cjping-inventory-for-stessful-situations-ciss>

50. Endler N.S.,&Parker J.D. Multidimonsional assessment of coping. A critical

Evaluation. Journal of Personality and Social Psychology.1990.No58 (5),pp.844-854

[URL:https://doi.org/10.1037//0022-3514.58.5.844](https://doi.org/10.1037//0022-3514.58.5.844)

51. Folkman S., Lazarus R.S. 1998 Coping as a mediator of emotion. Journal of Personal and Social Psychology. 54. 466-475.

52. Hobfoll S.E., Dunahoo C.L., Monnier J., Preliminary test manual: Strategic approach to coping(SACS). Kent, OH: Applied Psychology Center, Kent State University, vol.5, 1994.

53. Hobfol S.E. (2001). The Influse of Culture,Community, and the Nested Self in the Stress Process:Advancing Conservation of Resources Theory.Applied Psychology: An International Review, 50(3), 377-421

54. Kryurova T.L., Cuftack E.V. The Questionnaire of Coping Ways (adaptation techniques WCQ//Journal of the Practical Psychologist. М. -2007.-№3 - pp.93-112.

55. Lazarus R.S.,& Folkman S.(1984). Stress, appraisal,and cjping. New York: Springer Publishing Company

56. Lazarus R.S.(1993).Coping theory and research: Past, present and future. Psychosomatic Medicine, 55.pp.234-247.

57. Maddi S. R., Khoshaba D. M. Hardiness and Mental Health // Journal of Personality Assessment. 1994. Vol. 63. № 2. P. 265-274.

58. Maddi S. R., Matthews M. D., Kelly D. R., Villarreal B. J., Gundersen K. K., & Savino S. C. (2017) The Continuing Role of Hardiness and Grit on Performance and Retention in West Point Cadets. *Military Psychology*. 2017. 29(5), P. 355–358 .

59. McCalister K. T., Dolbier C. L., Webster J. A., Mallon M. W., & Steinhardt M. A. Hardiness and Support at Work as Predictors of Work Stress and Job Satisfaction. *American Journal of Health Promotion*. 2006. 20(3). P. 183–197.

60. Most effective coping strategies with geographic locations. *BMC Medical Education*. URL:<https://bmcmmededuc.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12909-022-03185-1/tables/5>

61. Ndlovu V., & Ferreira N. Students' psychological hardiness in relation to career adaptability. *Journal of Psychology in Africa*. 2019. 29(6). P. 598–604.

62. Perlin L.I., Schooler C. The structure of coping. *The journal of health and social behavior*. 1998. Vol. 19. № 1. P. 2-21.

63. Sattar K., Yusoff M., Arifin W. et al. Effective coping strategies utilized by medical students for mental health disorders during undergraduate medical education coping review. *BMC Med Educ* 22, 121(2022). <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03185-1>

64. Stevan E., Hobfoll S., Halbesleben J., Jean-Pierre Neveu, Westman M. Conservation of Resources in the Organizational Context: The Reality of Resources and Their Consequences. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior* 2018. pp. 103-128. URL:<https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032117-104640>

65. Varina H. The genesis of the research of determinants of professional stability of a future psychologist personality: conceptualization and empirical referents. Integration of traditional and innovation processes in modern pedagogy and psychology: collective monograph. Lviv–Torun: LihaPres. 2019. P. 117–140

66. Кір'якова Т. В. Україномовна адаптація методики «Coping Inventory for Stressful Situations» (CISS) / Т. В. Кір'якова // У: Особливості взаємозв'язків ресурсів адаптативності українців в умовах військового втручання : кваліфікаційна робота магістра. – Київ, 2023. – С. 45–48. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://kispp-repo.com/jspui/bitstream/library/400/1/Кір'якова%20Т.В._КР.pdf

67. Олефір В. Коротка версія тесту життєстійкості на базі методики С. Мадді / В. Олефір // у: Ротова І. А. Особливості взаємозв'язків ресурсів адаптативності українців в умовах військового втручання : кваліфікаційна робота магістра. – Київ : Київський інститут соціальних та політичних психологій, 2023. – С. 22–23.

ДОДАТКИ

Додаток А

Діагностика Копінг-поведінка в стресових ситуаціях (н. С.Ендлер, д.А.Паркер в адаптації Т.В. Кір'якової)

Відмітьте свою відповідь в одній з п'яти колонок в правій частині бланка, обвів відповідну цифру.

Вік _____ Стать _____ Освіта _____

Твердження:

1-Ніколи

2-Рідко

3-Інколи

4-Часто

5-Дуже часто

- 1.Краще розподіляю свій час.
- 2.Зосереджуюсь на проблемі і думаю, як її вирішити.
- 3.Думаю про щось хороше, що було в моєму житті.
- 4.Стараюся бути на людях.
- 5.Звинувачую себе за нерішучість.
- 6.Роблю те , що вважаю відповідає даній.
- 7.Занурююся у свій біль та страждання.
8. Звинувачую себе за те, що опинився в даній ситуації.
9. Ходжу по магазинах, нічого не купуючи.
10. Думаю про те, що для мене найголовніше.
- 11.Намагаюся більше спати.
- 12.Балую себе улюбленими стравами.

13. Переживаю, що не можу впоратись з ситуацією.
14. Відчуваю нервові напруження
15. Згадую, як вирішував раніше аналогічні проблеми.
16. Кажу собі, що це відбувається не зі мною.
17. Звинувачую себе за занадто емоційну реакцію на ситуацію.
18. Йду кудись перекусити чи пообідати.
19. Відчуваю емоційний шок.
20. Купую собі будь-яку річ.
21. Визначаю курс дій і стараюся його дотримуватись.
22. Звинувачую себе за те, що не знаю як вчинити.
23. Йду на вечірку чи проводжу час в компанії друзів.
24. Намагаюся вникнути в ситуацію.
25. Застигаю, «заморожуюсь», не знаю, що робити.
26. Негайно вживаю заходів, щоб виправити ситуацію.
27. Обдумываю случившееся и учусь на своих ошибках.
28. Жалкую, що не можу змінити те, що сталося чи своє відношення до цього.
29. Йду в гості до друга.
30. Турбуюся про те, що робитиму.
31. Проводжу час із дорогою людиною.
32. Йду на прогулянку.
33. Кажу собі, що такого більше ніколи не станеться.
34. Зосереджуюсь на своїх недоліках.
35. Розмовляю з тим, чия пораду особливо ціную.
36. Аналізую проблему, перше ніж реагувати на неї.
37. Телефоную другу.
38. Відчуваю роздратування.
39. Вирішую, що в даній ситуації важливіше робити.
40. Граю у відеоігри.

- 41.Контролюю ситуацію.
42. Додаю зусилля ,щоб впоратися з ситуацією.
- 43.Розглядаю декілька варіантів вирішення проблеми.
- 44.Беру відпустку чи відгул,щоб дистанціюватись від ситуації.
- 45.Відіграюся на інших.
- 46.Використовую ситуацію, щоб довести, що я можу впоратись з нею.
- 47.Намагаюся зібратися,щоб вийти переможцем в
- 48.Дивлюся телевізор.

Обробка та інтерпретація результатів:

Для копінга, орієнтованого на вирішення задач, підсумовуються наступні 16 пунктів: 1, 2, 6,10,15,24,26,27,36, 39,41,42,43,46,47.

Для копінга, орієнтованого на емоції, підсумовуються наступні 16 пунктів: 5,7, 8, 13,14,16,17, 19, 22, 25, 28, 30,33,34,38,45.

Для копінга, орієнтованого на уникнення, підсумовуються наступні 16 пунктів: 3,6, 9, 11, 12, 18, 20,23, 29, 31, 32,35, 37,40,44, 48.

Можно підрахувати субшкалу відволікання з 8 пунктів, яка відноситься до уникнення: 9, 11,12, 18, 20,40,44, 48.

Субшкала соціального відволікання може бути підрахована за наступними 5 пунктам,що відноситься до уникнення: 4, 29, 31, 35, 37. (Зверніть увагу, що пункти уникнення 3, 23 и 32 не використовуються в субшкалах відволікання і соціального відволікання).

Додаток Б

Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» («Strategic Approach to Coping Scale (SACS)» С. Хобфолл (1994), адаптація на основі матеріалів Л.М. Карамушки та Ю.С. Снігур (ІП НАПН України, 2024)

Інструкція: вам пропонуються 54 твердження щодо поведінки в напружених (стресових) ситуаціях. Оцініть, будь ласка, як ви зазвичай робите

в даних випадках. Для цього на аркуші відповідей поставте цифру від 1 до 5, яка найбільше відповідає вашим діям. Якщо твердження повністю описує ваші дії або переживання, то поруч з номером питання поставте 5 (відповідь «так, цілком вірно»). Якщо твердження зовсім не підходить вам, тоді поставте 1 (відповідь «ні, це зовсім не так»).

1. У будь-яких складних ситуаціях ви не здаєтеся.
2. об'єднуватися з іншими людьми, щоб разом вирішити ситуацію.
3. Радитесь з друзями або близькими про те, що б вони зробили, опинившись в вашому положенні.
4. Ви завжди дуже ретельно зважає можливі варіанти рішень (краще бути обережним, ніж наражатися на ризик).
5. Ви покладаєтеся на свою інтуїцію.
6. Як правило, ви відкладаєте рішення виниклої проблеми в надії, що вона вирішиться сама.
7. Чи намагаєтеся тримати все під контролем, хоча і не показуєте цього іншим.
8. Ви вважаєте, що іноді необхідно діяти настільки швидко і рішуче, щоб застати інших зненацька.
9. Вирішуючи неприємні проблеми, виходьте з себе і можете наламати чимало дров.
10. Коли хто-небудь з близьких до вас такий несправедливо, ви намагаєтеся вести себе так, щоб вони не відчули, що ви засмучені або ображені.
11. Чи намагаєтеся допомогти іншим при вирішенні ваших загальних проблем.
12. Не соромитесь при необхідності звертатися до інших людей за допомогою або підтримкою.

13. Без необхідності не викладається повністю, вважаючи за краще економити свої сили.

14. Ви часто дивуєтесь, що найбільш правильним є те рішення, яке першим прийшло в голову.

15. Іноді віддаєте перевагу зайняттю чим завгодно, лише б забути про неприємний справі, яке потрібно робити.

16. Для досягнення своїх цілей вам часто доводиться підігравати іншим або підлаштовуватися під інших людей (кілька кривити душею).

17. У певних ситуаціях ви ставите свої особисті інтереси понад усе, навіть якщо це піде на шкоду іншим.

18. Як правило, перешкоди для вирішення ваших проблем або досягнення бажаного сильно виводять вас із себе, можна сказати, що вони просто дратують вас.

19. Ви вважаєте, що в складних ситуаціях краще діяти самому, ніж чекати, коли її будуть вирішувати інші.

20. Перебуваючи у важкій ситуації, ви роздумуєте про те, як би поступили в цьому випадку інші люди.

21. У важкі хвилини для вас дуже важлива емоційна підтримка близьких людей.

22. Чи вважаєте, що у всіх випадках краще сім разів відміряти, перш ніж відрізати.

23. Ви часто програєте через те, що не покладаєтеся на свої передчуття.

24. Ви не витрачаєте свою енергію на вирішення того, що, можливо, саме по собі розсіється.

25. Чи дозволяєте іншим людям думати, що вони можуть вплинути на вас, але насправді ви - міцний горішок і нікому не дозволяєте маніпулювати собою.

26. Чи вважаєте, що корисно демонструвати свою владу і перевагу для зміцнення власного авторитету.

27. Вас можна назвати запальним людиною.

28. Вам буває досить важко відповісти відмовою на будь-чії вимоги або прохання.

29. Ви вважаєте, що в критичних ситуаціях краще діяти спільно з іншими.

30. Ви вважаєте, що на душі може стати легше, якщо поділитися з іншими своїми переживаннями.

31. Нічого не приймаєте на віру, так як вважаєте, що в будь-якій ситуації можуть бути «підводні камені».

32. Ваша інтуїція вас ніколи не підводить.

33. У конфліктній ситуації переконуєте себе та інших, що проблема не вартий і виїденого яйця.

34. Іноді вам доводиться трохи маніпулювати людьми (вирішувати свої проблеми, незважаючи на інтереси інших).

35. Буває дуже вигідно поставити іншу людину в незручне та залежне становище.

36. Ви вважаєте, що краще рішуче і швидко дати відсіч тим, хто не згоден з вашою думкою, ніж тягнути kota за хвіст.

37. Ви легко і спокійно можете захистити себе від несправедливих дій з боку інших, в разі необхідності сказати «ні» в ситуації емоційного тиску.

38. Ви вважаєте, що спілкування з іншими людьми збагатить ваш життєвий досвід.

39. Ви вважаєте, що підтримка інших людей дуже допомагає вам у важких ситуаціях.

40. У важких ситуаціях ви довго готуетесь і вважаєте за краще спочатку заспокоїтися, а потім вже діяти.

41. У складних ситуаціях краще слідувати першому імпульсу, ніж довго зважувати можливі варіанти.

42. По можливості уникаєте рішучих дій, що вимагають великої напруженості і відповідальності за наслідки.

43. Для досягнення своїх заповітних цілей не гріх і трохи напів-вись.

44. Шукайте слабкості інших людей і використовуєте їх зі своєю вигодою.

45. Грубість і дурості інших людей часто призводять вас в лють (виводять вас із себе).

46. Ви відчуваєте незручність, коли вас хвалять або говорять компліменти.

47. Чи вважаєте, що спільні зусилля з іншими принесуть більше користі в будь-яких ситуаціях (при вирішенні будь-яких завдань).

48. Ви впевнені, що у важких ситуаціях ви завжди знайдете розуміння і співчуття з боку близьких людей.

49. Ви вважаєте, що у всіх випадках потрібно діяти за принципом «тихіше їдеш, далі будеш».

50. Дія під впливом першого пориву завжди гірше, ніж тверезий розрахунок.

51. У конфліктних ситуаціях віддаєте перевагу знайти будь-які важливі і невідкладні справи, дозволяючи іншим зайнятися вирішенням проблеми або сподіваючись, що час все розставить на свої місця.

52. Ви вважаєте, що хитрістю можна добитися часом більше, ніж діючи безпосередньо.

53. Мета виправдовує засоби.

54. У значимих і конфліктних ситуаціях ви буваєте агресивні.

Лист для відповідей

Прізвище ім'я по батькові.....

Професія Посада

Вік Стаж

У бланку відповідей поряд з номером питання поставте бали, які відповідають вашій оцінці: «ні, це зовсім не так» - 1 бал; «Скоріше ні, ніж так» - 2 бали; «Важко відповісти - 3 бали; «Скоріше так, ніж ні» - 4 бали; «Так, цілком вірно - 5 балів.

Субшкала	номери тверджень
1. асертивні дії	1, 10, 19, 28 *, 37, 46 *
2. Набуття соціальний контакт	2,11,20, 29, 38, 47
3. Пошук соціальної підтримки	3, 12, 21, 30, 39, 48
4. Обережні дії	4, 13, 22, 31,40, 49

5. Імпульсивні дії	5, 14, 23, 32, 41, 50 *
6. Уникнення	6, 15, 24, 33, 42,51
7. Непрямі дії	7, 16, 25, 34, 43, 52
8. Асоціальні дії	8, 17, 26, 35, 44, 53
9. Агресивні дії	9, 18, 27, 36, 45, 54

Примітка. * Позначені зворотні питання (відповіді підраховуються в зворотному порядку).

Обробка і інтерпретація результатів. Відповідно до «ключа» підраховується сума балів по кожному рядку, яка відображає ступінь переваги тієї чи іншої моделі поведінки в складній (стрессогенній) ситуації.

Опитувальник містить дев'ять моделей долає поведінки: асертивні дії, вступ в соціальний контакт, пошук соціальної підтримки, обережні дії, імпульсивні дії, уникнення, маніпулятивні (непрямі) дії, асоціальні дії, агресивні дії. Аналіз результатів проводиться на підставі зіставлення даних конкретної людини по кожній з субшкал із середніми значеннями моделей подолання в досліджуваній (професійної, вікової і ін.) Групі. В результаті порівняння індивідуальних і середньо-групових показників робиться висновок про подібність або розходження долає поведінки даного індивіда щодо досліджуваної категорії людей.

«Тест життєстійкості С.Мадді» у україномовній адаптації В. Олефір

Інструкція. Будь ласка, дайте відповідь на наступні питання, відзначаючи галочкою той варіант, який найкращим чином відображає Вашу думку.

<i>Питання</i>	<i>ні</i>	<i>скоріше ні, ніж так</i>	<i>скоріше так, ніж ні</i>	<i>так</i>
Я завжди впевнений у власних рішеннях.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Часом все, що я роблю, здається мені марним.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Виникаючі проблеми часто здаються мені нерозв'язними.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я рідко шкодую про те, що вже зроблено.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Якби я міг, я б багато чого змінив у минулому.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Мені здається, життя проходить повз мене.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Мої мрії часто збуваються.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Часом мені здається, що всі мої зусилля марні.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Життя здається мені цікавим і яскравим.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Іноді я відчуваю себе зайвим навіть у колі друзів.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Для підрахунку балів відповідям на прямі пункти присвоюються бали від 0 до 3 («ні» – 0 балів, «скоріше ні, ніж так» – 1 бал, «скоріше так, ніж ні» – 2 бали,

«так» – 3 бали) , відповідям на зворотні пункти присвоюються бали від 3 до 0 («ні» – 3 бали, «так» – 0 балів). Потім підсумовується загальний бал життєстійкості та показники для кожної з 3 субшкал (залученості, контролю і прийняття ризику). Прямі і зворотні пункти для кожної шкали представлені нижче.

Ключі до короткої версії Тесту життєстійкості:

Шкали	Прямі пункти	Зворотні пункти
Залученість	1, 3	2, 10, 15
Контроль	1, 4	7, 12, 14
Прийняття ризику	8, 11	5, 6, 9

Статистики для жіночої та чоловічої вибірки

Шкали	Стать			
	Жіноча		Чоловіча	
	Се- реднє	Станд. Відх.	Се- реднє	Станд. Відх.
Залученість	11, 016	3,037	10, 831	3,458

Контроль	91	9,3	2,729	10,039	2,856
Прийняття ризику	13	9,8	3,314	8,935	3,450
Життєстійкість	219	30,	7,606	29,805	8,632