

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра експериментальної та прикладної психології

ДИПЛОМНА РОБОТА

**«ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЯК ПРЕДИКТОРИ
ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У МОЛОДИХ ДОРОСЛИХ»**

Освітньо-наукова програма «Психологія»

Спеціальність 053 «Психологія»

Студентки 4 курсу ОС «Бакалавр»
спеціальності 053 «Психологія»
Мадюді Анни Олегівни

Науковий керівник:
Кандидат філософських наук
Кондратьєва Вероніка Ігорівна

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

Київ-2026

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. Теоретичні засади дослідження ціннісних орієнтацій та копінг-стратегій у структурі предикторів психологічного благополуччя особистості	7
1.1. Психологічне благополуччя особистості як предмет психологічного дослідження.....	7
1.2. Ціннісні орієнтації особистості: визначення, класифікації, роль у регуляції поведінки	12
1.3. Копінг-стратегії особистості: функції, типології та адаптивний потенціал	18
1.4. Ціннісні орієнтації та копінг-стратегії у структурі предикторів психологічного благополуччя та його компонентів	23
Висновки до розділу I.....	29
РОЗДІЛ II. Організація та методичне забезпечення емпіричного дослідження ціннісних орієнтацій та копінг-стратегій у структурі предикторів психологічного благополуччя та його компонентів.....	31
2.1. Концепція дослідження, психодіагностичний інструментарій та методи статистичної обробки даних	31
2.2. Характеристика вибірки та процедура емпіричного дослідження	39
Висновки до розділу II	41
РОЗДІЛ III. Емпіричне дослідження ціннісних орієнтацій та копінг-стратегій у структурі предикторів психологічного благополуччя особистості	43
3.1 Попереднє дослідження ціннісних орієнтацій та копінг-стратегій як предикторів психологічного благополуччя.	43
3.2. Ціннісні орієнтації та копінг-стратегії як предиктори компонентів психологічного благополуччя	54
3.3. Особливості ціннісних орієнтацій і копінг-стратегій як предикторів психологічного благополуччя в різних соціально-демографічних групах	72
Висновки до розділу III	83
ВИСНОВКИ	87
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	91
ДОДАТКИ.....	102

ВСТУП

Актуальність теми дослідження: У сучасній психології психологічне благополуччя розглядається як складний багатовимірний конструкт, у якому поєднуються евдемонічні, гедонічні та інші аспекти функціонування людини, оскільки зведення благополуччя до одного виміру спрощує його зміст і ускладнює коректну інтерпретацію результатів. Це робить особливо важливим звернення до моделей, які дозволяють аналізувати не лише загальний рівень благополуччя, а й його окремі компоненти. Інтерес до внутрішніх психологічних ресурсів благополуччя зростає паралельно з ускладненням соціального середовища, посиленням невизначеності та підвищенням вимог до особистісної саморегуляції. Дослідження показують, що психологічне благополуччя пов'язане з цілим спектром особистісних і регулятивних чинників, а самі предиктори можуть відрізнятися залежно від статі, контексту життя та способу операціоналізації благополуччя.

Окрему дослідницьку вагу в цій проблематиці мають ціннісні орієнтації. Нові емпіричні дані свідчать, що цінності, пов'язані з відкритістю до змін і самотрансценденцією, позитивно асоціюються з психологічним благополуччям, а в окремих моделях пояснювальна сила таких зв'язків є досить високою. При цьому сучасні автори наголошують не лише на самому факті кореляції, а й на тому, що зв'язок цінностей із благополуччям опосередковується іншими психологічними механізмами, зокрема переживанням смислу життя. Така логіка підтверджує, що цінності варто розглядати не як абстрактне світоглядне тло, а як реальний регулятор особистісного функціонування.

Не менш значущим є блок досліджень, присвячених копінгу. У сучасних роботах копінг-стратегії описуються як особистісні ресурси, безпосередньо пов'язані з психологічним благополуччям, а також як змінні, через які реалізується дія інших

ресурсів. Це вказує на те, що спосіб подолання труднощів не є периферійною змінною, а входить до структури психологічної адаптації.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження полягає в тому, що розширено уявлення про психологічне благополуччя як багатовимірний конструкт у контексті його зв'язку з ціннісними орієнтаціями та копінг-стратегіями, оскільки зазначені змінні розглядаються не ізольовано, а в межах єдиної структури предикторів. Такий підхід відповідає тенденції переходу від аналізу окремих корелятивів до побудови інтегрованих моделей психологічного функціонування.

Уточнено розуміння зв'язку між ціннісними орієнтаціями, копінг-стратегіями та психологічним благополуччям через аналіз не лише загального показника благополуччя, а й його окремих компонентів. Це дає змогу подивитися на предикторну роль досліджуваних змінних диференційовано й уникнути редукції психологічного благополуччя до одного сумарного індексу, що відповідає сучасним підходам до його вимірювання та інтерпретації.

Також деталізовано емпіричне уявлення про те, що роль особистісних предикторів психологічного благополуччя не є однорідною, так як сучасні дослідження показують чутливість предикторних моделей до статевих, вікових та інших соціально-демографічних характеристик.

Об'єкт дослідження: психологічне благополуччя особистості.

Предмет дослідження: предикторна роль ціннісних орієнтацій і копінг-стратегій щодо загального рівня психологічного благополуччя та його окремих компонентів у молодих дорослих.

Мета дослідження: емпірично встановити зв'язок ціннісних орієнтацій і копінг-стратегій із загальним рівнем психологічного благополуччя та його компонентами, а

також визначити їхню предикторну значущість у регресійних моделях психологічного благополуччя.

Гіпотеза дослідження: ціннісні орієнтації та копінг-стратегії мають статистично значущий зв'язок із психологічним благополуччям особистості та його окремими компонентами. Припускається, що адаптивні копінг-стратегії, зокрема активне подолання, планування, позитивне переосмислення та пошук підтримки, позитивно пов'язані з психологічним благополуччям, тоді як менш адаптивні стратегії, зокрема поведінкове уникнення, заперечення або самозвинувачення, можуть бути пов'язані з нижчими його показниками. Ціннісні орієнтації, своєю чергою, розглядаються як смислово-регулятивні чинники, що можуть мати диференційовану предикторну значущість для окремих компонентів психологічного благополуччя.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння психологічного благополуччя, його структури та основних детермінант.
2. Розкрити психологічний зміст ціннісних орієнтацій і копінг-стратегій як особистісних ресурсів та чинників адаптації.
3. Визначити особливості зв'язків між ціннісними орієнтаціями, копінг-стратегіями, загальним рівнем психологічного благополуччя та його окремими компонентами.
4. Побудувати та проаналізувати регресійні моделі загального показника психологічного благополуччя та його окремих компонентів на основі ціннісних орієнтацій і копінг-стратегій.
5. Проаналізувати особливості предикторної структури психологічного благополуччя в окремих соціально-демографічних групах з урахуванням обмежень вибірки.

Методи дослідження: теоретичні — аналіз і систематизація наукових джерел; емпіричні — класична методика дослідження ціннісних орієнтацій М. Рокича, що містить два списки по 18 цінностей — термінальних та інструментальних, для подальшого кореляційного та регресійного аналізу ранги було перекодовано за формулою $19 - \text{ранг}$, щоб вищий бал відповідав вищій суб'єктивній значущості цінності; адаптований опитувальник копінг-стратегій Brief COPE в українській адаптації Т. Яблонської, О. Верника та Г. Гайворонського, який містить 28 пунктів, об'єднаних у 14 шкал по 2 пункти в кожній, з оцінюванням за 4-бальною шкалою та підрахунком балів як суми відповідей за кожною копінг-стратегією; шкала психологічного благополуччя К. Ріфф в адаптації Л. В. Жуковської та Є. Г. Трошихіної, що містить 54 пункти, оцінювані за 5-бальною шкалою, і дає змогу визначити шість компонентів психологічного благополуччя: автономність, компетентність в управлінні середовищем, особистісне зростання, позитивні відносини з іншими, життєві цілі та самоприйняття, а також загальний показник психологічного благополуччя шляхом сумування балів з урахуванням зворотного кодування окремих пунктів; математико-статистичні — описова статистика, кореляційний аналіз за Спірменом, множинна лінійна регресія, проведені за допомогою програми Jamovi.

РОЗДІЛ I. Теоретичні засади дослідження ціннісних орієнтацій та копінг-стратегій у структурі предикторів психологічного благополуччя особистості

1.1. Психологічне благополуччя особистості як предмет психологічного дослідження

Психологічне благополуччя не зводять до простого балансу між комфортом і дискомфортом. Його розглядають як окремий науковий конструкт, що охоплює не лише суб'єктивне самопочуття, а й якість функціонування особистості: здатність реалізовувати власний потенціал, підтримувати значущі стосунки, надавати життю смисл і зберігати внутрішню рівновагу в умовах повсякденних навантажень. У центрі уваги опиняється те, як людина почувається, те, як вона живе, діє, вибудовує життєву перспективу і взаємодіє зі світом. Саме тому психологічне благополуччя описують як форму позитивного психологічного функціонування, а не як синонім гарного настрою, життєвої задоволеності чи ситуативної емоційної стабільності. Наголошується, що благополуччя пов'язане з оптимальним функціонуванням особистості, її гнучкістю, продуктивністю та здатністю справлятися з буденними стресорами (Yiğit & Çakmak, 2024; Wan et al., 2025).

Психологічне благополуччя не можна ототожнювати і з відсутністю дистресу або психопатологічної симптоматики. Людина може не демонструвати виражених ознак психологічного неблагополуччя, але водночас переживати втрату смислу, внутрішню спустошеність, труднощі самоприйняття або нездатність підтримувати повноцінні стосунки (Oishi & Westgate, 2022). В сучасних працях благополуччя розглядають як наявність позитивних станів і продуктивного функціонування, а не лише як протилежність дистресу (Li, 2025, Bottomley & Neimeyer, 2025). Психологічне благополуччя й психологічний дистрес можуть мати різні кореляти, по-різному

проявлятися у поведінці та неоднаково впливати на адаптацію, навчання чи соціальну активність (Nogueira & Sequeira, 2024).

Ще одна важлива риса цього поняття полягає в його концептуальній самостійності. Хоча термін благополуччя використовується в різних дисциплінах і часто стосується фізичного, соціального або загального благополуччя, у психології він окреслюється як специфічний вимір психічного життя. Сучасна дослідницька практика оперує багатьма спорідненими формами благополуччя, проте жодна окрема сфера — емоційна, соціальна чи фізична — не може повністю репрезентувати його як цілісний феномен (Zhang et al., 2024). У цьому сенсі психологічне благополуччя є інтегративною характеристикою, у якій поєднуються емоційний тонус, смислова впорядкованість, ставлення до себе, досвід стосунків і відчуття особистісної реалізації (Rule et al., 2024; Li, 2025).

У науковому дискурсі поняття психологічного благополуччя найчастіше розкривають через дві великі традиції — гедоністичну й евдемонічну. Їх розмежування є важливим на рівні самого способу розуміння того, що слід вважати благополучним життям. Гедоністичний підхід пов'язує благополуччя насамперед із задоволеністю життям, перевагою позитивних емоцій і відносно низькою інтенсивністю негативних переживань. У цій логіці особливу увагу приділяють тому, наскільки людина відчуває себе щасливою, задоволеною й емоційно врівноваженою. Гедоністичний підхід часто розглядають як основу концепції суб'єктивного благополуччя, у якій центральне місце посідають оцінка життя та емоційний баланс (Ryan & Deci, 2001; Keyes et al., 2002).

Сильна сторона гедоністичного підходу полягає в тому, що він добре фіксує безпосередньо переживаний вимір життя. Завдяки йому можна оцінити, наскільки людина суб'єктивно відчуває щастя, задоволення і комфорт. Проте такого підходу недостатньо, коли йдеться про смисл, зрілість, розвиток, відповідність життя власним

цінностям і внутрішню узгодженість особистості. З цих причин гедоністичне благополуччя зазвичай розглядають не як вичерпне тлумачення благополуччя, а як один із його вимірів (Zhang et al., 2024).

Евдемонічний підхід, навпаки, зміщує акцент із приємності переживань на якість особистісного існування. У його межах благополуччя пов'язується зі смыслом, самореалізацією, розвитком потенціалу, автономією та внутрішньою цілісністю. Людина може не перебувати в стані постійного емоційного комфорту, але залишатися психологічно благополучною, якщо її життя має напрям, внутрішню опору, простір для розвитку і відповідає її глибинним орієнтирам (Терещенко, 2025). Саме це бачення стало основою для впливових моделей психологічного благополуччя, насамперед концепції К. Ріфф. У цій традиції благополуччя визначається не тільки позитивними переживаннями, а й реалізацією людського потенціалу, здатністю розгортати себе у світі та залишатися вірним внутрішньо значущим цілям (Ryff & Singer, 2008).

Поява двох підходів не означає, що між ними існує жорстке протиставлення. Сучасна психологія дедалі частіше виходить із того, що гедонічні та евдемонічні аспекти не виключають один одного, а радше доповнюють. Людина може мати високі показники життєвої задоволеності, але водночас відчувати брак смыслу. І навпаки, вона може розвиватися, досягати важливих цілей і переживати власне життя як змістовне, але водночас залишатися емоційно виснаженою. Саме така емпірична неоднозначність привела до інтегративних моделей, у яких суб'єктивні, психологічні та соціальні аспекти благополуччя мисляться як взаємопов'язані, але не тотожні складові ширшого феномена (Rule et al., 2024). Такий підхід показує, що в реальному житті вони перетинаються і разом формують складнішу картину позитивного функціонування.

Еволюція поняття психологічного благополуччя добре ілюструє цей рух від простіших до складніших моделей. Якщо раніше воно частіше асоціювалося з

комфортом, якістю життя або емоційною стабільністю, то нині дедалі більше пов'язується з гармонійним розвитком особистості, її здатністю реалізовувати себе, підтримувати життєву спрямованість і витримувати напруження без втрати цілісності (Шевчук, 2024, Шевченко, 2025). У сучасних оглядах благополуччя описують і як багатовимірний конструкт, і як систему емоційних, когнітивних та смислових компонентів, і як показник якості життя, і як результат балансу між вимогами середовища та можливостями людини відповідати на них (Волошина, 2025). Це означає, що благополуччя мислиться як цілісна характеристика функціонування особистості.

Найбільш послідовно ця багатовимірність представлена в моделі К. Ріфф. У її межах психологічне благополуччя пов'язується із шістьма основними вимірами: самоприйняттям, позитивними стосунками з іншими, автономією, здатністю керувати середовищем, наявністю життєвих цілей та особистісним зростанням (Ryff, 1989). Самоприйняття відображає позитивне, реалістичне ставлення до себе, здатність визнавати власні сильні та слабкі сторони без саморуйнування. Позитивні стосунки пов'язані зі здатністю до близькості, довіри, турботи і взаємності. Автономія відображає незалежність суджень і внутрішню самодетермінацію. Управління середовищем стосується відчуття компетентності у взаємодії з життєвими обставинами, вміння впливати на події і впорядковувати власне життя. Життєві цілі надають існуванню смислового напрямку. Особистісне зростання пов'язане з розвитком, відкритістю до нового досвіду і переживанням себе як людини, що змінюється і розвивається. Саме ці складові дозволяють трактувати психологічне благополуччя як структурований опис позитивного функціонування особистості.

Подальші емпіричні перевірки підтвердили, що модель Ріфф має концептуально зв'язану структуру. Шість її вимірів доцільно розглядати як взаємопов'язані компоненти багатовимірного конструкта (Ryff & Keyes, 1995). Це особливо важливо для досліджень,

які прагнуть не просто оцінити загальний рівень благополуччя, а виявити, які саме психологічні змінні тісніше пов'язані з автономією, самоприйняттям, стосунками чи особистісним зростанням.

Багатовимірність психологічного благополуччя означає також, що його не можна описати одним узагальненим балом без втрати змісту. Сучасні дослідження показують, що навіть коли автори говорять про загальне благополуччя, вони фактично спираються на кілька вимірів, які частково перекриваються, але не збігаються повністю. У таких моделях зазвичай виділяють гедонічний, еудемонічний, фізичний і загальний суб'єктивний виміри, причому жоден із них не може повністю представляти феномен благополуччя сам по собі (Zhang et al., 2024; Konishi et al., 2025).

Саме з цієї причини в сучасній психології дедалі важливішим стає вивчення не лише загального індексу благополуччя, а й його окремих складових. Такий підхід дозволяє побачити, які саме аспекти позитивного функціонування підтримуються сильніше, а які виявляються більш вразливими.

Чинники психологічного благополуччя описують як систему взаємопов'язаних детермінант, що охоплює індивідуально-психологічний, соціальний, контекстуальний і соціально-демографічний рівні. Такий підхід логічно випливає з багатовимірності самого конструкта: якщо благополуччя має складну структуру, його передумови також не можуть бути зведені до одного пояснювального принципу. Серед найбільш стійких груп чинників виокремлюють особистісні характеристики, пов'язані з саморегуляцією, емоційною стабільністю, гнучкістю та інтегрованістю Я. Здатність підтримувати внутрішню зібраність, керувати емоційними реакціями, витримувати невизначеність і зберігати суб'єктну позицію вважається одним із базових підґрунтів благополучного функціонування (Гузар, 2025).

Не менш важливою є роль соціальних умов. Психологічне благополуччя розглядають як результат взаємодії людини з близьким оточенням, професійним або освітнім простором, спільнотами та ширшим суспільним контекстом. Якість міжособистісної включеності, підтримка, досвід довіри, відчуття приналежності та можливість діяти в передбачуваному середовищі істотно впливають на благополуччя. Окрему групу становлять контекстуальні чинники — війна, міграція, соціальна нестабільність, економічна вразливість, інші ситуації, що змінюють доступ до ресурсів і підвищують навантаження на систему адаптації (Щотка, 2024, Юрчинська & Масельська, 2024). Соціально-демографічні характеристики — стать, вік, тип місцевості, матеріальне становище, освітнє та сімейне тло — також не вважаються основними психологічними причинами благополуччя, проте можуть помітно змінювати його рівень і профіль (Wan et al., 2025).

Практична значущість вивчення психологічного благополуччя впливає саме з такого його розуміння. Оскільки йдеться не лише про відсутність труднощів, а про якість функціонування людини, дослідження благополуччя має пряме значення для психологічного консультування, психопрофілактики, підтримки студентської молоді, професійного супроводу, програм розвитку стійкості та допомоги людям у кризових умовах. Вивчення благополуччя дозволяє не лише описувати стан особистості, а й виявляти ті ресурси, смисли та механізми, які підтримують її життєздатність і розвиток. Психологічне благополуччя розглядається як один із центральних показників повноцінного психічного життя особистості.

1.2. Ціннісні орієнтації особистості: визначення, класифікації, роль у регуляції поведінки

Ціннісні орієнтації посідають важливе місце у структурі особистості, оскільки задають систему життєвих пріоритетів, через яку людина визначає значуще, бажане і прийнятне у власному житті. Вони не зводяться до випадкових уподобань або ситуативних оцінок, а відображають відносно стійкий спосіб упорядкування життєвого досвіду. Саме через ціннісні орієнтації особистість вибудовує уявлення про те, що варте зусиль, на що доцільно спрямовувати активність, які життєві цілі є пріоритетними і які форми поведінки можна вважати виправданими. Ціннісні орієнтації описуються як вибір людиною матеріальних і духовних цінностей, що визначають її цілеспрямовану життєдіяльність і загальний спосіб життя (Невеля, 2025), а також як важливий компонент світогляду, що формується в процесі соціалізації та відображає значущість певних соціальних цінностей для особистості (Коляда & Тарасова, 2024). У такому розумінні ціннісні орієнтації є не додатковою характеристикою особистості, а одним із механізмів організації її життєвого простору.

Психологічна значущість ціннісних орієнтацій визначається тим, що вони пов'язані зі смисловою сферою, самосвідомістю, життєвими цілями та спрямованістю особистості. Через них людина не лише оцінює окремі події, а й вибудовує загальну логіку ставлення до себе, інших і світу. Ціннісні орієнтації формують внутрішню систему координат, у межах якої людина інтерпретує досвід, співвідносить бажане з можливим і визначає власну життєву позицію. Саме тому їх пов'язують із мотивацією, моральними переконаннями, життєвими смислами, установками й особистісною ідентичністю. Вони мають узагальнений характер: діють не лише в окремій ситуації, а задають ширший критерій, через який людина структурує поведінку й оцінює події (Budak & Özkan, 2025; Nezlek, 2024). Тобто ціннісні орієнтації можна розглядати як смислово-мотиваційне ядро особистості, що забезпечує відносну цілісність її життєвої лінії.

Однією з найважливіших характеристик ціннісних орієнтацій є їхня ієрархічність. Різні цінності мають для людини неоднакову вагу: частина з них займає центральне місце і визначає загальний напрям діяльності, інші залишаються менш значущими або ситуативно актуалізуються лише за певних умов. Завдяки цьому ціннісна сфера постає впорядкованою системою, у якій життєві пріоритети співвідносяться між собою, підсилюють або стримують один одного. Ієрархічна організація цінностей робить можливим вибір між альтернативами, особливо в ситуаціях, де людина змушена вирішувати, що для неї важливіше: стабільність чи зміни, особистий успіх чи інтереси інших, безпека чи автономія. Така структура дозволяє розглядати ціннісні орієнтації як один із головних механізмів смислової регуляції поведінки, а не лише як перелік соціально схвалюваних уявлень.

Теоретичне осмислення цінностей і ціннісних орієнтацій найчастіше спирається на моделі М. Рокіча та Ш. Шварца. Підхід Рокіча має фундаментальне значення, оскільки запропонував поділ на термінальні та інструментальні цінності. Термінальні цінності відображають бажані кінцеві стани існування — те, до чого людина прагне у підсумку, тоді як інструментальні пов'язані зі способами дії, особистісними якостями й формами поведінки, за допомогою яких цих станів досягають. Попри те що ця модель виникла раніше, вона й далі зберігає аналітичну цінність, оскільки дозволяє розмежувати цілі та засоби, тобто показати, що ціннісна сфера особистості включає як образ бажаного життя, так і нормативні уявлення про допустимі способи його досягнення.

Більш розгорнуту й емпірично опрацьовану картину пропонує теорія базових людських цінностей Шварца. У її межах цінності розглядаються як бажані надситуативні цілі, що слугують керівними принципами життя (Schwartz, 1992, 2006). Перевага цього підходу полягає в тому, що він дозволяє не лише перелічити окремі

цінності, а й описати їхню внутрішню структуру. У класичній моделі Шварц виокремлює десять базових цінностей: самоспрямованість, стимуляцію, гедонізм, досягнення, владу, безпеку, конформність, традицію, доброзичливість і універсалізм. Вони розташовані в єдиному мотиваційному просторі, де суміжні цінності мають близький зміст, а протилежні відображають конфліктні мотиваційні тенденції. Так, самоспрямованість і стимуляція тяжіють до відкритості до змін, тоді як безпека, традиція та конформність — до збереження стабільності й нормативності.

У подальшому ця модель була узагальнена до чотирьох цінностей вищого порядку: відкритості до змін, збереження, самоствердження і самотрансценденції. Такий рівень аналізу зручний для психологічних досліджень, оскільки дозволяє працювати не лише з окремими орієнтаціями, а і з ширшими життєвими векторами. Відкритість до змін включає автономію, новизну, готовність до нового досвіду; збереження — безпеку, передбачуваність, традицію, конформність; самоствердження — успіх, статус, вплив і контроль над ресурсами; самотрансценденція — турботу про інших, справедливість, універсалізм і вихід за межі вузько особистих інтересів. Ця структура залишається однією з найуживаніших, оскільки добре працює в аналізі зв'язку цінностей із рисами особистості, поведінкою, моральними судженнями, соціальною активністю та психологічним благополуччям (Lechner et al., 2024).

Структурна організація ціннісної сфери має не тільки класифікаційне, а й безпосередньо психологічне значення. Вона показує, що ціннісні орієнтації не існують ізольовано. Вибір одних пріоритетів часто означає відносне послаблення інших. Орієнтація на автономію, розвиток і новизну може вступати в напруження з прагненням до стабільності й безпеки; самотрансценденція — з домінуванням цілей контролю, статусу й особистої переваги. Завдяки цьому ціннісні орієнтації можна аналізувати як систему, у якій постійно відбувається узгодження різних смислових полюсів. Це

дозволяє зрозуміти, чому одна й та сама людина в різних життєвих ситуаціях переживає внутрішню узгодженість або, навпаки, конфлікт між важливими для неї прагненнями.

У сучасних публікаціях наголошується, що ціннісні орієнтації впливають не лише на декларативний рівень переконань, а й на реальну поведінку. Вони задають критерії оцінювання подій, людей і власних дій, допомагаючи визначити, що є значущим, на що варто спрямовувати зусилля і які способи дії можна вважати прийнятними. Цінності функціонують як внутрішні стандарти, через які людина оцінює зовнішній світ та саму себе. Їхній зв'язок із поведінкою в сучасній науці дедалі частіше описують через моделі на кшталт цінність – установки – поведінка, де цінності задають вихідний змістовий рівень, установки — більш конкретизований рівень оцінювання, а поведінка є уже реалізованим вибором (Nazirova, 2024; Pathak et al., 2024). Це дає підстави розглядати ціннісні орієнтації як одну з базових ланок психологічної регуляції.

Регулятивна функція ціннісних орієнтацій проявляється в кількох площинах. На когнітивному рівні вони впливають на те, як людина сприймає й інтерпретує ситуацію: що вважає важливим, загрозливим, привабливим або гідним уваги. На мотиваційному рівні вони визначають пріоритети, формують життєві цілі та впливають на стійкість намірів. На емоційно-оцінному рівні через них пов'язуються переживання правильності або неправильності власних рішень, почуття відповідності чи внутрішнього конфлікту. На поведінковому рівні вони позначаються на виборі конкретних форм дії — від міжособистісної взаємодії до професійних, громадянських чи моральних рішень. (Shamionov, 2024) Таким чином, ціннісні орієнтації регулюють поведінку не безпосередньо, а через систему оцінювання, пріоритетизації та смислового впорядкування життєвого досвіду.

Особливого значення ціннісні орієнтації набувають у ситуаціях вибору та невизначеності. Коли людина стикається з кількома можливими лініями дії, саме

система цінностей допомагає вирішити, що для неї є важливішим. У таких випадках цінності виконують роль внутрішнього компаса, який не завжди задає готову відповідь, але окреслює межі прийнятеного та небажаного. Цінності пов'язані з нормативними судженнями, соціальною участю, кооперативною поведінкою, екологічними рішеннями, політичними орієнтаціями та міжкультурною чутливістю (Pathak et al., 2024; Vega-Tinoco et al., 2024; Kim & Kim, 2025). Це свідчить про їхню широку регулятивну дію: вони не працюють лише в моральній сфері чи лише у приватному житті, а впливають на різні типи поведінки, де потрібне співвіднесення власних прагнень із нормами, очікуваннями й реальними умовами ситуації.

Також наголошують, що ціннісні орієнтації пов'язані з формуванням світогляду, громадянської позиції, професійного самовизначення та загальної життєвої спрямованості (Al-Thani et al., 2025). Їх слід розглядати як чинник особистісної організації життя. Вони узгоджують внутрішні прагнення з усвідомленими цілями, соціальними нормами та життєвими вимогами. Через це ціннісні орієнтації стають важливим психологічним механізмом саморегуляції: вони допомагають не лише обирати дії, а й підтримувати відносну цілісність особистості, зберігати послідовність життєвої лінії та відчуття внутрішньої обґрунтованості власних рішень.

Водночас не можна розуміти вплив ціннісних орієнтацій на поведінку надто спрощено. Вони не перетворюються на вчинки автоматично і не діють ізольовано від інших психологічних процесів. Між цінністю і реальною поведінкою лежать установки, мотиви, контекст ситуації, соціальні норми, доступні ресурси та здатність до рефлексії. Саме тому одна й та сама цінність може по-різному проявлятися в різних людей і за різних умов. Проте це не зменшує її психологічної ваги. Навпаки, дослідження показують, що цінності мають найбільший прогностичний потенціал тоді, коли вони справді посідають високе місце в ієрархії особистості і є для неї внутрішньо значущими

(Lake et al., 2024). Отже, йдеться не про будь-які декларовані переконання, а саме про ті ціннісні орієнтації, які реально організовують життєвий вибір.

Таким чином, ціннісні орієнтації особистості можна визначити як відносно стійку, ієрархічно впорядковану систему життєвих пріоритетів, що формується в процесі соціалізації, пов'язана зі смисловою сферою особистості та виконує регулятивну функцію щодо поведінки. Їх вивчення спирається передусім на підходи Рокіча та Шварца, які дають змогу описати як зміст цінностей, так і їхню внутрішню організацію. Для психологічного аналізу особистості це має принципове значення, оскільки ціннісні орієнтації дозволяють зрозуміти, як людина визначає важливе, яким чином будує життєві пріоритети і за рахунок чого зберігає послідовність власної поведінки.

1.3. Копінг-стратегії особистості: функції, типології та адаптивний потенціал

Копінг — процес свідомих і відносно цілеспрямованих зусиль, за допомогою яких людина намагається впоратися з вимогами ситуації, що сприймається як напружена, загрозлива або такою, що перевищує її звичні ресурси. Найвпливовіше визначення цього поняття пов'язане з транзакційною моделлю стресу, у межах якої копінг описується як когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на управління внутрішніми і зовнішніми вимогами стресової ситуації (Lazarus & Folkman, 1984). Пізніші узагальнення зберігають цю основу, але уточнюють, що копінг варто розуміти як динамічний процес саморегуляції, у якому поєднуються оцінка ситуації, емоційне реагування, вибір стратегії та корекція власних дій залежно від перебігу подій (Folkman & Moskowitz, 2004; Putwain et al., 2024). Копінг-стратегії також описуються як способи подолання стресових факторів і складних життєвих обставин, що забезпечують підтримання адаптації та психічної рівноваги в умовах підвищеного навантаження (Ушакова та ін., 2024; Никоненко, 2025; Chaaya et al., 2025).

Таке розуміння дозволяє чітко відмежувати копінг від автоматичних реакцій напруження, неусвідомлених захисних механізмів або суто фізіологічної відповіді на стрес. Якщо захисні механізми традиційно пов'язували з несвідомим зниженням тривоги, то копінг у сучасній психології пов'язують із відносно усвідомленим способом дії, оцінювання та регуляції власного стану. Копінг охоплює не тільки поведінкові кроки, а й внутрішню роботу з думками, переживаннями та значенням ситуації. В новіших дослідженнях процеси копіngu дедалі частіше описуються як механізми регуляції когніції, емоцій і поведінки, які допомагають людині втримувати функціональність під тиском несприятливих обставин (Compas et al., 2001; Chen-Bouck et al., 2024). Це особливо важливо для психології особистості, оскільки показує: копінг не є другорядним доповненням до стресу, а входить у саму структуру адаптації.

Поняття копінг-стратегій конкретизує ширше поняття копіngu. Якщо копінг позначає загальний процес подолання, то копінг-стратегії описують відносно окреслені способи, через які цей процес реалізується. У психологічній літературі давно утвердилося розрізнення між копінг-стилями і копінг-стратегіями: стилі відображають більш сталі схильності людини до певних способів реагування, тоді як стратегії є конкретнішими діями або прийомами, які використовуються в межах окремої стресової події. Це розрізнення стало особливо важливим після появи інструментів, орієнтованих не на загальне вміння справлятися зі стресом, а на вимірювання окремих стратегічних патернів (Ihara et al., 2024; Vallone et al., 2024).

Саме таку логіку закріпили дослідники, які запропонували багатовимірний підхід до оцінки копіngu, а згодом створили Brief COPE — короткий, але методично гнучкий інструмент для вимірювання різних способів подолання. Завдяки цьому копінг остаточно перестав сприйматися як однорідна реакція і почав аналізуватися як складна система різних стратегій (Carver et al., 1989).

Теоретичне вивчення копіngu розвивалося навколо кількох головних підходів. Найвпливовішим залишився транзакційний підхід Лазаруса і Фолкмана, у якому ключову роль відіграє когнітивна оцінка: людина спочатку визначає значущість і загрозовість ситуації, а потім оцінює власні можливості відповісти на неї (Lazarus & Folkman, 1984). Саме ця модель пояснює, чому одна й та сама подія викликає різні копінг-реакції в різних людей: вирішальним є не сам стресор, а те, як його оцінюють і які ресурси вважають доступними. Пізніше до неї додалися диспозиційні підходи, які акцентували відносну сталість копінг-стилів, та ресурсні підходи, що пов'язували копінг із внутрішніми й зовнішніми ресурсами особистості. (Finsel et al., 2024) У сучасних оглядах підкреслюється, що жодна з цих моделей не є вичерпною окремо, тому сьогодні копінг частіше описують як багаторівневий процес, у якому поєднуються особистісні характеристики, ситуаційні вимоги, доступні ресурси та часовий вимір адаптації (Folkman & Moskowitz, 2004; Guadalupe et al., 2025).

У систематизації копінг-стратегій найстійкішими залишаються кілька типологій. Першою й досі найуживанішою є дихотомія проблемно-фокусованого та емоційно-фокусованого копіngu. У межах цієї моделі проблемно-орієнтований копінг охоплює зусилля, спрямовані на зміну самої ситуації, зменшення дії стресора або пошук реального рішення. Емоційно-орієнтований копінг стосується регуляції внутрішнього стану — тривоги, розчарування, безсилля, напруги. Важливо, що цей поділ не збігається з опозицією “активне — пасивне”: емоційний копінг теж може бути активним, якщо людина, наприклад, свідомо працює над переосмисленням ситуації чи емоційною стабілізацією. Інша впливова типологія пов'язана з моделлю Endler and Parker, у якій виокремлюються проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований та орієнтований на уникнення копінг-стилі. Її цінність у тому, що уникнення тут постає окремим виміром, а не просто розчиняється серед емоційних реакцій. Психометричні перевірки

підтвердили стабільність цієї трифакторної структури, тому вона й далі активно використовується в дослідженнях копінгу (Endler & Parker, 1990; McWilliams et al., 2003; Dadandı et al., 2025).

Подальший розвиток типологій пов'язаний уже не стільки з новими великими дихотоміями, скільки з деталізацією окремих стратегій. Саме тут особливе значення має Brief COPE, що дозволяє виділяти активне подолання, планування, позитивне переосмислення, прийняття, заперечення, поведінкове дистанціювання, пошук емоційної та інструментальної підтримки, самозвинувачення, гумор, релігійне звернення та інші форми реагування (Carver, 1997). Завдяки цьому копінг став емпірично доступним як набір конкретних способів подолання, які можуть по-різному комбінуватися в межах однієї особистості. Саме ця багатофакторність розглядається як одна з головних переваг сучасного вимірювання копінгу, оскільки дозволяє не спрощувати поведінку до двох або трьох великих категорій, а бачити її тоншу внутрішню структуру.

Проблема адаптивності копінг-стратегій у сучасній психології вже не розв'язується через простий поділ на “хороші” і “погані” способи реагування. Сьогодні дедалі частіше виходять із того, що адаптивність залежить від відповідності між стратегією, характеристиками стресора, рівнем контролю над ситуацією та ресурсами особистості. (Dougherty et al., 2023). Стратегія, яка є ефективною в умовах контрольованої проблеми, може виявитися малопродуктивною в ситуації втрати, кризи чи тривалої невизначеності. Саме тому в сучасних дослідженнях усе частіше підкреслюється значення лабільності копінгу — здатності змінювати способи подолання залежно від вимог ситуації. Така гнучкість пов'язується з кращим психологічним пристосуванням, тоді як ригідне повторення однієї й тієї самої реакції, навіть колись ефективною, може послаблювати адаптацію. Адаптивним є не просто активний копінг, а

той, що відповідає реальній структурі ситуації та зберігає можливість особистості діяти, відновлюватися й підтримувати функціональність (Folkman & Moskowitz, 2004; Leslie-Miller et al., 2024).

Питання ефективності копінг-стратегій також потребує диференційованого підходу. Частина стратегій може давати короточасне полегшення, але не сприяти довгостроковому пристосуванню. Особливо це стосується уникання: тимчасове відсторонення або заперечення інколи знижують інтенсивність переживань, однак водночас можуть закріплювати відкладання вирішення проблеми й підтримувати відчуття безсилля. Натомість планування, активне подолання, переоцінка й пошук підтримки частіше асоціюються з відновленням контролю, збереженням суб'єктної позиції та більш стійким адаптаційним ефектом. (Карамушка & Снігур, 2024). Проте і тут не варто абсолютизувати. У сучасній науці дедалі виразніше утверджується думка, що ефективність копіngu потрібно оцінювати не за фактом зниження дистресу, а й за тим, чи допомагає стратегія зберегти цілісність життя, зв'язок із діяльністю, смислову перспективу та психологічне благополуччя в ширшому сенсі (Compas et al., 2001; Folkman & Moskowitz, 2004).

Вибір копінг-стратегії не є випадковим. На нього впливають як особистісні характеристики, так і параметри самої ситуації. Сучасні огляди послідовно показують, що копінг пов'язаний із рисами особистості, насамперед із нейротизмом, екстраверсією, сумлінністю та відкритістю до досвіду, а також із самоефективністю, резильєнтністю, досвідом попереднього подолання і рівнем соціальної підтримки (Guadalupe et al., 2025). Не менш важливими є суб'єктивна оцінка контрольованості стресора, часовий горизонт проблеми, інтенсивність напруження та доступ до зовнішніх ресурсів (Dewe et al., 2010). Українські автори також підкреслюють, що в умовах війни, хронічної невизначеності та соціальної нестабільності копінг більше залежить від здатності поєднувати

саморегуляцію, соціальну підтримку та реалістичну оцінку обставин (Ушакова та ін., 2024; Никоненко, 2025, Перепелюк, 2024). Тому вибір копіngu слід розглядати як результат взаємодії особистості та ситуації.

Отже, копіng-стратегії становлять одну з ключових ланок у психологічному поясненні того, як особистість справляється зі стресом і зберігає функціональність у складних обставинах. Класичні праці заклали теоретичну основу для розуміння копіngu як динамічного, багатовимірного й психологічно значущого процесу. Новіші дослідження не відмовляються від цієї основи, а уточнюють її: копіng дедалі частіше розглядають як систему стратегій, адаптивність і ефективність яких залежать від контексту, гнучкості застосування та узгодженості з наявними ресурсами. Тому вивчення копіng-стратегій залишається принципово важливим для аналізу психологічного благополуччя, адаптації та позитивного функціонування особистості.

1.4. Ціннісні орієнтації та копіng-стратегії у структурі предикторів психологічного благополуччя та його компонентів

Оскільки психологічне благополуччя дедалі частіше розглядають не як ізольований стан емоційного комфорту, а як результат складної взаємодії між внутрішніми ресурсами особистості та способами, якими вона справляється зі стресовими навантаженнями, психологічне благополуччя не постає ані прямим наслідком сприятливих обставин, ані простою функцією стійких рис особистості. Воно формується на перетині того, чим людина володіє як внутрішнім потенціалом, і того, як саме вона цим потенціалом користується в напружених обставинах. (Lazarus & Folkman, 1984; Ryan & Deci, 2001).

Особистісні ресурси в такій логіці охоплюють ширше коло психологічних можливостей. Йдеться про резильєнтність, самоефективність, надію, оптимізм,

смісложиттєву орієнтацію, емоційну саморегуляцію, здатність до відновлення після труднощів і залучення підтримки з боку оточення. У сучасних емпіричних дослідженнях цей ресурсний вимір часто описують через конструкції на кшталт психологічний капітал або особистий ресурс. Так, психологічний капітал, що включає самоефективність, стійкість та оптимізм, виявився позитивно пов'язаним із психологічним благополуччям, але його ефект реалізовувався у взаємодії зі способами подолання труднощів (Moreno-Montero et al., 2024). Це дозволяє точніше описати сам механізм: ресурс не гарантує благополуччя автоматично, він стає психологічно дієвим тоді, коли включається в реальні процеси адаптації.

У роботах, присвячених благополуччю в умовах невизначеності та тривалої соціальної нестабільності, наголошується, що його підтримання пов'язане зі збереженням самореалізації, внутрішньої опори, життєвих смислів і здатності до продуктивної взаємодії зі світом (Терещенко, 2025).

Саме на цьому тлі копінг-стратегії набувають особливого значення. Вони описують не стільки те, якою є людина, скільки те, як вона відповідає на вимоги ситуації. У пізніших узагальненнях підкреслюється, що копінг не обмежується зниженням негативних переживань; він може сприяти збереженню позитивного функціонування, підтримці смислу і навіть виникненню позитивних психологічних результатів у складних умовах (Folkman & Moskowitz, 2004). Це особливо важливо для дослідження психологічного благополуччя, оскільки в такій рамці копінг стає процесуальним механізмом, через який внутрішні ресурси переходять у реальний рівень адаптації.

У дослідженнях копінг-стратегії частково опосередковували зв'язок між психологічним капіталом і благополуччям. Когнітивна перебудова проблеми та пошук підтримки посилювали позитивний ефект ресурсності, тоді як самокритика діяла у протилежному напрямку (Papadopoulos & Duerden, 2025). Це означає, що між

особистісним потенціалом і психологічним благополуччям лежить процесуальна ланка: ресурси стають значущими тоді, коли вони включаються в адаптивні способи реагування. Якщо ж ця ланка працює неефективно, навіть наявний ресурсний потенціал може реалізовуватися неповно.

У дослідженнях, присвячених стратегіям збереження психологічного благополуччя українців під час війни, наголошується, що позитивне функціонування не можна пояснити лише інтенсивністю стресових подій. Не менш важливими є активна позиція особистості, способи осмислення досвіду, соціальна включеність і характер саморегуляції (Богдан, 2024, Бойко-Бузиль, 2025). Через це благополуччя в сучасному психологічному аналізі доцільно описувати як результат взаємодії двох пов'язаних блоків: ресурсності особистості та її способів подолання стресу.

Ціннісні орієнтації належать до тих особистісних змінних, які визначають широку смислову організацію життя. У цьому сенсі вони мають усі підстави розглядатися як предиктори психологічного благополуччя (Вдовіченко, 2025). Така логіка не є новою. Уже в класичній моделі Шварца було показано, що ціннісні пріоритети мають прямі зв'язки із суб'єктивним благополуччям, а також що важливо не лише те, які саме цінності людина поділяє, а й наскільки вони узгоджені з умовами її життя (Sagiv & Schwartz, 2000). Ця теза має ширше значення: цінності задають смисловий горизонт, у межах якого особистість оцінює своє життя як більш або менш змістовне, узгоджене й психологічно виправдане.

Найпереконливіше з психологічним благополуччям пов'язуються ті цінності, які орієнтують особистість на розвиток, відкритість до досвіду, самореалізацію і вихід за межі вузько егоцентричних інтересів. Саме відкритість до змін і самотрансцендентність виявилися позитивно пов'язаними з психологічним благополуччям у молодих дорослих. При цьому відчуття сенсу життя частково або повністю опосередковувало цей зв'язок.

Це означає, що ціннісні орієнтації впливають на благополуччя через смислову структуру життя: ті пріоритети, які підтримують розвиток, відкритість і ширший горизонт значущості, пов'язані з більш вираженим відчуттям життєвої осмисленості, а вона, своєю чергою, підтримує психологічне благополуччя (Chmiel i Kroplewski, 2025; Kong & Baharum, 2026).

Якщо психологічне благополуччя пов'язане із самореалізацією, особистісним зростанням, життєвими цілями та внутрішньою узгодженістю, то найбільш релевантними для нього виявляються саме ті цінності, які спрямовують людину до розвитку, автономії, відповідальності й виходу до ширших життєвих смислів. У цій перспективі ціннісні орієнтації постають не лише як зміст переконань, а як смислова основа благополучного функціонування.

Водночас сучасна література не підтримує занадто спрощеного висновку, ніби цінності завжди прямо й однаково сильно визначають благополуччя. У деяких контекстах їхній вплив є опосередкованим. Наприклад, серед працівників силових структур із високим рівнем стресу, ієрархія особистих цінностей не стала прямим предиктором рівня задоволення життям, але була пов'язана з копінгом. (Curylo et al., 2026)

Такий результат не заперечує значущості цінностей, а радше показує, що в умовах високого навантаження їхній вплив може реалізовуватися не безпосередньо, а через оцінку стресу і вибір способів подолання. Тому цінності варто трактувати як змістову основу функціонування, яка не завжди діє лінійно, але впливає на те, як людина переживає труднощі, що вважає значущим і які шляхи реагування обирає.

У дослідженнях в умовах повномасштабної війни ціннісні орієнтації розглядаються як один із психологічних ресурсів адаптації до тривалої кризи (Шаповал & Мілютіна, 2025; Schwarzer, 2024). Це особливо важливо, оскільки в кризових умовах

цінності можуть набувати виразно адаптаційної функції: вони допомагають утримувати смислову цілісність життя, не втрачати життєвих орієнтирів і підтримувати внутрішню опору.

Копінг-стратегії, на відміну від ціннісних орієнтацій, описують не зміст життєвих пріоритетів, а спосіб взаємодії зі стресом. Саме тому вони виступають процесуальними предикторами психологічного благополуччя. Якщо цінності відповідають на питання, що є значущим для людини, то копінг показує, як вона поводить себе, коли ця значущість опиняється під тиском життєвих труднощів. У дослідженнях було показано, що копінг може бути пов'язаний і з підтриманням позитивного психологічного функціонування (Folkman і Moskowitz, 2004).

Ця теза підтверджується досить послідовно. У проведених дослідженнях когнітивна перебудова проблеми та пошук соціальної підтримки позитивно прогнозували психологічне благополуччя, тоді як самокритика була негативним предиктором (Moreno-Montero et al., 2024). У дослідженні позитивний рефреймінг і активний копінг виявилися пов'язаними з вищим рівнем загального благополуччя та окремих його складових, тоді як поведінкова відстороненість, самозвинувачення та негативне релігійне подолання прогнозували нижчі показники (Gani & Laher, 2025; Verma, 2025). У клінічному контексті проблемно-фокусований копінг також значуще передбачав психологічне благополуччя в осіб із залежністю від психоактивних речовин (Jabbar et al., 2024, Alzahrani, 2024).

Психологічний сенс цих результатів полягає в тому, що різні способи подолання по-різному підтримують або послаблюють відчуття суб'єктності. Активне подолання, переосмислення, пошук підтримки, планування чи прийняття не просто зменшують стрес, а допомагають людині зберегти відчуття дії, контролю, включеності й зв'язку зі світом. Натомість самозвинувачення, відсторонення або дезангажування можуть

тимчасово знизити напруження, але частіше не підтримують довгострокового позитивного функціонування. Активні стратегії подолання пов'язуються зі збереженням психологічної рівноваги та функціональності, тоді як пасивні й унікальні форми описуються як менш сприятливі для стійкої адаптації (Мельничук & Лук'янчук, 2025).

Окремий аналіз ціннісних орієнтацій і копінг-стратегій уже дає цінні результати, однак їхній спільний розгляд є теоретично продуктивнішим. Цінності задають смислово-мотиваційну рамку життєвої активності, копінг-стратегії відображають процесуальний спосіб реагування на труднощі. Це дає підстави пояснювати їх як два пов'язані, але не тотожні блоки предикторів благополуччя. Таке поєднання має міцне теоретичне підґрунтя: у межах транзакційної моделі стресу реакція людини на подію визначається суб'єктивною оцінкою значущості ситуації.

У теоретичному плані це означає, що цінності можуть спрямовувати вибір копінгу. Орієнтація на розвиток, відкритість до досвіду, самотрансценденцію або автономію, ймовірно, пов'язана з тими способами подолання, які підтримують осмислення досвіду, активну позицію, звернення по допомогу, збереження контакту зі світом. Натомість орієнтації, пов'язані переважно із захистом, звуженням або ригідним утриманням контролю, можуть частіше поєднуватися зі стратегіями відсторонення, уникання чи надмірної жорсткості реагування. Це не означає жорсткої однозначності, але задає продуктивну рамку для розгляду цінностей і копінгу в межах спільної предикторної моделі.

При цьому дослідження благополуччя дедалі чіткіше показують, що аналіз лише інтегрального показника не завжди дає повну картину. Це особливо важливо для моделі К. Ріфф, яка від самого початку будувалася як багатовимірна. Уже в класичних працях було обґрунтовано, що психологічне благополуччя включає шість пов'язаних, але не

тотожних вимірів: самоприйняття, позитивні стосунки, автономію, управління середовищем, життєві цілі та особистісне зростання (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995).

Дослідження показали, що предиктори психологічного благополуччя не обов'язково однаково пов'язані з усіма його компонентами. (Zhong et al., 2024) Було виявлено різні копінг-предиктори для автономії, особистісного зростання, позитивних відносин, самоприйняття та загального показника благополуччя. (Gani i Laher, 2025). Це означає, що сумарний бал може приховувати різні внутрішні закономірності. Те, що позитивно пов'язане з особистісним зростанням, не обов'язково так само впливає на позитивні стосунки або самоприйняття.

Цінності, орієнтовані на зростання, зокрема відкритість до змін і самоперевищення, концептуально найближчі до таких компонентів, як особистісний ріст, мета в житті, автономія і позитивні відносини. (Chmiel i Kroplewski, 2025).

Аналіз ціннісних орієнтацій і копінг-стратегій у структурі предикторів компонентів психологічного благополуччя дозволяє перейти від загального запитання чи пов'язані ці змінні з благополуччям до того, з якими саме його складовими, яким чином і в якій конфігурації вони пов'язані.

Висновки до розділу I

Теоретичний аналіз засвідчив, що психологічне благополуччя є складним і багатовимірним психологічним конструктом, який не можна зводити лише до емоційного комфорту, ситуативної задоволеності життям або відсутності дистресу. Воно трактується як характеристика позитивного функціонування особистості, що охоплює не тільки суб'єктивне самопочуття, а й самореалізацію, смислову впорядкованість життя, якість стосунків, автономність, здатність керувати власним життєвим простором і підтримувати внутрішню цілісність у змінних обставинах.

Найбільш продуктивною для цього дослідження є евдемонічна традиція розуміння благополуччя, оскільки саме вона дозволяє аналізувати не інтегральний рівень позитивного функціонування, а його внутрішню структуру.

Модель психологічного благополуччя К. Ріфф залишається однією з найгрунтовніших теоретичних рамок для дослідження цього феномена. Її шість компонентів — самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономія, управління середовищем, життєві цілі та особистісне зростання — дають змогу розглядати благополуччя як внутрішньо диференційовану систему.

Ціннісні орієнтації є важливим елементом смислово-мотиваційної організації особистості. Вони відображають відносно стійку, ієрархічно впорядковану систему життєвих пріоритетів, через яку людина визначає значуще, бажане й допустиме у власному житті. Ціннісні орієнтації відбивають світоглядну позицію особистості і виконують регулятивну функцію: впливають на оцінювання ситуацій, постановку цілей, вибір способів дії та підтримання послідовності поведінки. Найбільш продуктивними для їх психологічного аналізу є підходи М. Рокіча та Ш. Шварца, які дають змогу описати як зміст ціннісної сфери, так і її внутрішню структурну організацію.

Ціннісні орієнтації можуть виступати предикторами психологічного благополуччя. Насамперед це стосується тих ціннісних векторів, які пов'язані з відкритістю до змін, саморозвитком, самотрансценденцією, смисловою насиченістю життя та виходом за межі вузько егоцентричних інтересів. Такі орієнтації узгоджуються з автономією, особистісним зростанням, життєвою цілеспрямованістю та якісними стосунками, а отже мають потенціал підтримувати психологічне благополуччя на загальному та на компонентному рівні.

Копінг-стратегії були розглянуті як процесуальні механізми справляння зі стресом, що відображають способи регуляції думок, емоцій і поведінки в напружених

або загрозливих обставинах. Найбільш продуктивними для їх осмислення залишаються транзакційний підхід Р. Лазаруса і С. Фолкман, багатовимірний підхід, а також типології, що розрізняють проблемно-орієнтоване, емоційно-орієнтоване й унікальне подолання.

Активне подолання, планування, переосмислення досвіду та звернення по підтримку частіше пов'язані з вищим рівнем психологічного благополуччя, тоді як самозвинувачення, поведінкове дистанціювання, дезангажування та інші форми уникання частіше асоціюються з його зниженням.

Ціннісні орієнтації і копінг-стратегії можна розглядати як дві пов'язані групи предикторів психологічного благополуччя. Ціннісні орієнтації визначають смислову та мотиваційну рамку життєвої активності, впливають на те, що саме людина вважає значущим і як інтерпретує події. Копінг-стратегії, своєю чергою, відображають процесуальний спосіб реагування на труднощі. У такому поєднанні цінності можна розглядати як змістову основу оцінювання й вибору, а копінг — як механізм реалізації цієї основи у стресових обставинах. Саме це дає підстави аналізувати обидва блоки змінних в межах спільної предикторної структури.

РОЗДІЛ II. Організація та методичне забезпечення емпіричного дослідження ціннісних орієнтацій та копінг-стратегій у структурі предикторів психологічного благополуччя та його компонентів

2.1. Концепція дослідження, психодіагностичний інструментарій та методи статистичної обробки даних

Емпірична частина роботи побудована в межах неекспериментального поперечного дослідження з кореляційно-регресійною логікою аналізу. Її концепція ґрунтувалася на положенні, що психологічне благополуччя є багатовимірним

конструктом, пов'язаним як зі смислово-мотиваційною організацією особистості, так і зі способами подолання стресу. Відповідно до цього в центр дослідження поставлено дві групи предикторів: ціннісні орієнтації як відносно стійку систему життєвих пріоритетів і копінг-стратегії як способи реагування на напружені або проблемні обставини. Така побудова дала змогу перейти від опису окремих змінних до аналізу їхнього місця у структурі предикторів психологічного благополуччя особистості та його окремих компонентів.

Залежними змінними виступили загальний показник психологічного благополуччя та його шість компонентів: автономія, управління середовищем, особистісне зростання, позитивні стосунки з іншими, життєві цілі та самоприйняття. Незалежними змінними стали показники ціннісних орієнтацій і копінг-стратегій. Додатково до аналізу було включено соціально-демографічні показники — вік та стать. Їх використано для уточнення предикторної структури благополуччя: окремі моделі було побудовано як для всієї вибірки, так і для окремих підгруп, зокрема для жінок і чоловіків, та осіб молодше 25 років та осіб 26 років та старше. Такий підхід дав змогу побачити не лише загальні закономірності, а й можливі відмінності у структурі предикторів залежно від соціально-демографічного контексту.

Для вивчення ціннісних орієнтацій було використано методику ціннісних орієнтацій М. Рокича. Вона ґрунтується на розумінні цінностей як стійких переконань, відповідно до яких певні кінцеві цілі існування або способи поведінки є особисто чи соціально переважними порівняно з альтернативними (Rokeach, 1973). Рокич поділяє цінності на дві великі категорії: термінальні та інструментальні. Перші відображають бажані кінцеві стани буття, такі як щастя, здоров'я, свобода, розвинена особистість або цікава робота. Другі є засобами досягнення термінальних цілей; до них належать, наприклад, чесність, відповідальність, самодисципліна, сміливість. Така двочастинна

структура дає змогу досліджувати не лише те, до чого прагне особистість, а й те, якими способами вона вважає за доцільне цього досягати. Відповідно, цінності виконують водночас мотиваційну і нормативну функції (Матяж & Березянська, 2013).

Методика містить два списки по 18 цінностей. Перший список охоплює термінальні цінності, другий — інструментальні. Під час виконання завдання респондент ранжує кожну з них, надаючи їй місце в ієрархії від 1 до 18, де 1 відповідає найвищій суб'єктивній значущості цінності, а 18 — найнижчій. Для подальшого кореляційного та регресійного аналізу ранги було перекодовано за формулою 19 – ранг. Отже, в аналітичному масиві більший бал означав вищу значущість відповідної цінності, а менший бал — нижчу. Такий спосіб кодування дає змогу інтерпретувати додатні коефіцієнти кореляції та регресії як зв'язок вищої значущості цінності з вищим рівнем досліджуваного показника, а від'ємні — як зв'язок вищої значущості цінності з нижчим рівнем відповідного показника. У результаті формується індивідуальна структура життєвих пріоритетів, яка слугує основою для подальшого аналізу.

Перевагами методики є простота, зручність застосування та можливість використання в різних вікових, соціальних і культурних групах. Також вона має і певні обмеження, зокрема чутливість до соціально бажаних відповідей і труднощі ранжування понять, які респондент може сприймати як однаково важливі. Попри це, методика залишається одним із найуживаніших інструментів дослідження ціннісної сфери особистості у вітчизняній і зарубіжній психології.

Для вимірювання копінг-стратегій застосовано опитувальник Brief COPE Ч. Карвера в україномовній адаптації Т. Яблонської, О. Верніка та Г. Гайворонського. Вибір цього інструменту зумовлюється тим, що він дає змогу охопити широкий спектр способів подолання стресу — від активного подолання, планування й позитивного переосмислення ситуації до уникання, самозвинувачення, поведінкового відсторонення,

звернення по підтримку, гумору чи релігійного копіngu. Така багатofакторна структура дозволяє аналізувати копінг як систему окремих стратегій, які можуть по-різному бути пов'язані з психологічним благополуччям (Aleksina et al., 2024; Kovalenko, 2019).

Сам інструмент створено як скорочену й гнучку версію повного COPE Inventory, придатну для досліджень, у яких важливо зберегти широту охоплення копінг-реакцій без надмірного перевантаження респондентів (Carver, 1997).

Україномовна версія Brief COPE має належне психометричне обґрунтування. Її адаптацію здійснено методом прямого та зворотного перекладу за участю білінгвальних психологів. Отримана версія продемонструвала достатню узгодженість із базовою теоретичною моделлю, високу тест-ретестову надійність, а також задовільні показники валідності та надійності. Зокрема, коефіцієнти α Кронбаха для окремих шкал перебували в межах від 0,57 до 0,90, що дозволяло використовувати інструмент у наукових дослідженнях українського контексту (Yablonska et al., 2023).

Опитувальник складається з 28 тверджень, об'єднаних у 14 шкал, кожна з яких представлена двома пунктами. Ці шкали дають змогу оцінити основні копінг-стратегії, які в узагальненому вигляді можуть бути згруповані у три ширші типи: проблемно-орієнтований копінг, емоційно-орієнтований копінг та уникання.

До першої групи належать активне подолання, планування, позитивний рефреймінг і використання інструментальної підтримки. Ці стратегії спрямовані на конструктивну зміну ситуації, розв'язання проблеми або набуття нового досвіду і зазвичай пов'язуються з вищим рівнем адаптації, психологічної стійкості та ефективної саморегуляції.

До другої групи, тобто емоційно-орієнтованих копінгів, належать прийняття, використання емоційної підтримки, гумор, релігія, самозвинувачення та емоційна експресія. Вони відображають намагання особистості зменшити напруження через

внутрішнє переосмислення або через отримання підтримки, що не завжди передбачає зміну самої ситуації. Залежно від контексту і гнучкості використання ці стратегії можуть мати як адаптивний, так і дезадаптивний ефект.

До третьої групи — стратегій уникання — належать самовідволікання, заперечення, вживання психоактивних речовин і поведінкове уникання. Вони переважно вказують на менш продуктивну форму подолання, зниження усвідомленого контролю над ситуацією і часто пов'язуються з підвищеним рівнем тривожності, депресивності або емоційного виснаження.

Для оцінки психологічного благополуччя було використано 54-пунктову версію шкали психологічного благополуччя К. Ріфф за Л. В. Жуковською та Є. Г. Трошихіною; у дослідженні застосовано україномовний переклад стимульного матеріалу. Шкала дає змогу оцінити не лише інтегральний рівень психологічного благополуччя, а й окремі його компоненти, що важливо для побудови як загальної регресійної моделі, так і окремих моделей для підшкал (Ryff, 1989).

У класичній моделі К. Ріфф виокремлено шість ключових складових психологічного благополуччя: автономність, компетентність в управлінні середовищем, особистісне зростання, позитивні відносини з іншими, життєві цілі та самоприйняття. Автономність відображає здатність діяти незалежно, зберігати власні переконання й ухвалювати рішення без надмірної залежності від соціального тиску. Компетентність в управлінні середовищем означає спроможність ефективно справлятися з вимогами повсякденного життя і впорядковувати життєвий простір відповідно до власних потреб і цілей. Особистісне зростання пов'язане з відкритістю до нового досвіду, прагненням до самовдосконалення і здатністю бачити розвиток у власному житті. Позитивні відносини з іншими стосуються здатності формувати й підтримувати теплі, довірливі та емоційно насичені взаємини. Життєві цілі відображають наявність смислу, життєвої

спрямованості й усвідомлених орієнтирів майбутнього. Самоприйняття означає позитивне ставлення до себе, прийняття власних якостей, досвіду та життєвої історії.

Методика містить 54 твердження, по 9 пунктів на кожному з шести шкал. Оцінювання здійснюється за 5-бальною шкалою, де респондент позначає ступінь своєї згоди з кожним твердженням від 1 — «категорично не згоден» до 5 — «повністю згоден». Частина пунктів має зворотнє формулювання, тому перед підрахунком шкальних балів вони були перекодовані у зворотному напрямі за формулою 6 - n. Після цього для кожної підшкали обчислювалася сума балів за відповідними пунктами; вищий бал означав більшу вираженість відповідного компонента психологічного благополуччя. Загальний індекс психологічного благополуччя розраховувався як сума балів за всіма шістьма шкалами після врахування реверсивного кодування (Данильченко, 2022).

Для перевірки внутрішньої узгодженості шкал опитувальника Brief COPE було розраховано коефіцієнти α Кронбаха та ω Макдональда окремо для кожної з 14 копінг-стратегій. Отримані результати засвідчили неоднорідний, проте загалом інтерпретований рівень узгодженості шкал. Найвищі показники було виявлено для шкал гумору ($\alpha = 0.802$; $\omega = 0.802$), релігійного копіngu ($\alpha = 0.795$; $\omega = 0.795$), вживання психоактивних речовин ($\alpha = 0.775$; $\omega = 0.783$) та інформаційної / інструментальної підтримки ($\alpha = 0.740$; $\omega = 0.745$). Достатні й помірні значення отримано для емоційної підтримки ($\alpha = 0.674$; $\omega = 0.675$), позитивного рефреймінгу ($\alpha = 0.656$; $\omega = 0.657$), поведінкового розмежування ($\alpha = 0.609$; $\omega = 0.609$), самозвинувачення ($\alpha = 0.575$; $\omega = 0.575$), заперечення / відмови ($\alpha = 0.561$; $\omega = 0.565$) та самовідволікання ($\alpha = 0.539$; $\omega = 0.539$). Нижчі коефіцієнти було отримано для планування ($\alpha = 0.400$; $\omega = 0.403$), вираження емоцій ($\alpha = 0.259$; $\omega = 0.259$), активного подолання ($\alpha = 0.254$; $\omega = 0.254$) і прийняття ($\alpha = 0.253$; $\omega = 0.260$), що може бути пов'язано зі специфікою Brief COPE,

оскільки кожна шкала містить лише два пункти, а короткі шкали є більш чутливими до змістових відмінностей між твердженнями. З огляду на це показники внутрішньої узгодженості розглядалися не ізольовано, а в поєднанні з теоретично обґрунтованою структурою методики та її попередньою психометричною апробацією.

Для перевірки внутрішньої узгодженості шкали психологічного благополуччя К. Ріфф було розраховано коефіцієнти α Кронбаха та ω Макдональда окремо для кожної з шести підшкал, а також для загального показника психологічного благополуччя. Отримані результати засвідчили прийнятний і достатній рівень надійності більшості шкал. Для автономності показники становили $\alpha = 0.686$; $\omega = 0.703$, для компетентності в управлінні середовищем — $\alpha = 0.770$; $\omega = 0.775$, для позитивних відносин з іншими — $\alpha = 0.739$; $\omega = 0.743$, для життєвих цілей — $\alpha = 0.847$, для самоприйняття — $\alpha = 0.744$; $\omega = 0.767$. Загальний показник психологічного благополуччя продемонстрував високий рівень внутрішньої узгодженості: $\alpha = 0.908$; $\omega = 0.912$. Отримані коефіцієнти свідчать про достатню психометричну надійність використаної шкали та дають підстави застосовувати її показники в подальшому кореляційному й регресійному аналізі.

Соціально-демографічний блок було оформлено у вигляді короткої анкети, яка містила запитання про вік, стать і тип діяльності респондента. Ці показники не становили окремого предмета дослідження, однак дозволяли точніше охарактеризувати вибірку та були включені до статистичного аналізу як додаткові змінні, що уточнювали предикторну структуру психологічного благополуччя.

До залежних змінних належали загальний показник психологічного благополуччя та шість його компонентів за шкалою К. Ріфф. До незалежних змінних було віднесено показники важливості ціннісних орієнтацій за методикою М. Рокича та показники копінг-стратегій за Brief COPE. До додаткових змінних належали вік, стать і тип діяльності. У загальних регресійних моделях ці показники включалися як

уточнювальні змінні поряд із основними психологічними предикторами. Окремо будувалися моделі в межах підгруп, що дозволяло перевірити, чи зберігалася структура значущих предикторів у різних соціально-демографічних групах.

Математико-статистичну обробку даних було виконано в програмному середовищі Jamovi. На першому етапі застосовано методи описової статистики для характеристики вибірки та основних емпіричних показників: середніх значень, медіан, мод, стандартних відхилень, мінімальних і максимальних значень. Також перевірявся характер розподілу даних за критерієм Шапіро—Вілка, що дало змогу визначити доцільність використання непараметричних методів аналізу на етапі виявлення зв'язків між змінними. Оскільки частина показників не відповідала нормальному розподілу, а ціннісні орієнтації мали рангове походження, для кореляційного аналізу було використано коефіцієнт Спірмена.

Для визначення внеску ціннісних орієнтацій і копінг-стратегій у пояснення психологічного благополуччя застосовано множинний лінійний регресійний аналіз.

Окремо було побудовано регресійну модель для загального показника психологічного благополуччя та серію регресійних моделей для кожного з його компонентів. Крім того, регресійні моделі було розраховано для окремих підгруп за статтю віком, що дозволило зіставити предикторні структури в різних соціально-демографічних сегментах вибірки. У випадках, коли окремі спостереження мали надмірний вплив на модель, вони вилучалися, після чого модель перевірялася повторно за умови прийнятності діагностичних показників моделей.

Якість регресійних моделей оцінювалася за показниками множинної кореляції та поясненої дисперсії (R , R^2), а також за значущістю регресійних коефіцієнтів (B , SE , t , p). Коректність моделей перевірялася за допомогою діагностичних процедур: тесту Durbin–Watson для оцінки автокореляції залишків, тесту Шапіро–Вілка для перевірки

нормальності розподілу залишків, показників мультиколінеарності (VIF, Tolerance) та індексу Cook's Distance для виявлення впливових спостережень. Така стратегія аналізу відповідає кореляційно-регресійній логіці дослідження, однак не дає підстав для причинно-наслідкової інтерпретації результатів.

2.2. Характеристика вибірки та процедура емпіричного дослідження

У дослідженні взяв участь 151 респондент. Більшість учасників становили жінки — 63,6% опитаних ($n = 96$), тоді як чоловіки склали 36,4% ($n = 55$). Таким чином, вибірка не є гендерно збалансованою, що відповідає загальній тенденції переважання жінок серед учасників онлайн-досліджень у гуманітарних галузях, але потребує врахування при інтерпретації.

Вік учасників перебуває в межах від 13 до 63 років. Найбільшою є група респондентів раннього молодого віку. Зокрема, 13,2% вибірки становлять 20-річні учасники, 11% — 19-річні, по 6,6% припадає на 18- і 21-річних. Отже, у вибірці переважає молодь, однак вона не обмежується лише студентським віком, оскільки охоплює також респондентів середнього та старшого віку.

Участь у дослідженні була добровільною та анонімною. Перед заповненням опитувальників респонденти отримували інформацію про мету дослідження, орієнтовну тривалість участі, конфіденційність відповідей і можливість припинити участь на будь-якому етапі без негативних наслідків. Заповнення анкети розглядалося як надання інформованої згоди на участь у дослідженні. Для респондентів віком до 18 років участь була можливою лише за умови інформованої згоди законних представників / батьків та добровільної згоди самого учасника. Отримані дані використовувалися лише в узагальненому вигляді для наукового аналізу.

За типом діяльності найбільшу частку становлять студенти — 42,9%. Особи, які працюють, охоплюють 33% вибірки. Ще 14,3% респондентів поєднують навчання з роботою. Крім того, у вибірці представлені поодинокі учасники, які визначають свій статус як безробітні та пенсіонери. З огляду на малу чисельність цих категорій вони враховуються в загальному описі вибірки, але не виділяються в окремі аналітичні групи.

Вибірка має різномірний освітньо-професійний склад. Серед учасників представлені особи, пов'язані з психологією, педагогікою, медициною, філологією, правом, менеджментом, маркетингом, технічними спеціальностями, дизайном та іншими напрямками. Найчисельнішою є група респондентів, пов'язаних із психологією, — близько 35%. Така структура забезпечує достатню варіативність вибірки й не зводить результати до специфіки однієї професійної або освітньої групи.

Формування вибірки здійснювалося за принципом доступності. До фінального масиву включені лише ті протоколи, у яких заповнено всі блоки анкети. Також виключено анкети, в яких у методиці Рокича цінності ранжовано в тому ж порядку, в якому подано у бланці, через високу ймовірність випадкового або недбалого надання відповіді.

Збір даних проведено в онлайн-форматі за допомогою Google-форми. На початку анкети подається коротка інструкція щодо порядку виконання завдань. Після цього здійснюється перехід до соціально-демографічного блоку та психодіагностичних методик. Послідовність пред'явлення матеріалу є однаковою для всіх учасників.

Структура анкети охоплює чотири блоки. Перший блок містить соціально-демографічні запитання про вік, стать і тип діяльності. Другий блок становить методика ціннісних орієнтацій М. Рокича. Третій блок складається з опитувальника Brief COPE. Четвертий блок містить шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф у версії Л. В. Жуковської та Є. Г. Трошихіної.

Онлайн-формат забезпечив єдину форму подання інструкцій і матеріалу для всіх респондентів та дає змогу залучити учасників із різним соціальним і діяльнісним досвідом. Водночас такий формат не передбачає повного контролю зовнішніх умов проходження анкети, тому це враховується під час інтерпретації результатів.

Після завершення збору відповідей була сформована єдина електронна база даних. На цьому етапі перевірена повнота заповнення протоколів, коректність внесення відповідей і придатність масиву до подальшої статистичної обробки.

Соціально-демографічні показники використовуються не лише для характеристики вибірки, а і як додаткові змінні аналізу. Вік, стать і тип діяльності враховуються в загальній аналітичній схемі та дають змогу обережно аналізувати окремі регресійні моделі для підгруп, зокрема для жінок і чоловіків, а також старшої та молодшої вікових груп.

Таким чином, структура вибірки та організація процедури дослідження забезпечують можливість аналізу зв'язків між ціннісними орієнтаціями, копінг-стратегіями, загальним показником психологічного благополуччя та його окремими компонентами, а також уточнення цих зв'язків у різних соціально-демографічних групах.

Висновки до розділу II

Емпіричне дослідження було проведене в рамках неекспериментального поперечного дизайну із кореляційно-регресійною логікою аналізу. Концепція дослідження спирається на розуміння психологічного благополуччя як багатовимірною конструкта. Відповідно, як залежні змінні розглядалися загальний показник психологічного благополуччя та його шість компонентів, а як незалежні — показники ціннісних орієнтацій і копінг-стратегій. Додаткове включення соціально-демографічних

показників дало змогу уточнити предикторну структуру благополуччя не лише на рівні всієї вибірки, а й у межах окремих підгруп.

Методика ціннісних орієнтацій М. Рокича дала змогу виявити індивідуальну ієрархію термінальних та інструментальних цінностей. Опитувальник Brief COPE забезпечив можливість аналізу широкого спектра копінг-стратегій, а шкала психологічного благополуччя К. Ріфф у версії Л. В. Жуковської та Є. Г. Трошихіної — оцінювання як загального рівня психологічного благополуччя, так і його окремих компонентів.

Вибірка охопила 151 респондента різного віку, статі та типу діяльності. Хоча вона не є повністю збалансованою за окремими соціально-демографічними параметрами, її структура забезпечує необхідну варіативність для подальшого аналізу. Онлайн-формат збору даних уможливив уніфіковану процедуру проходження опитування для всіх учасників.

Для обробки емпіричних даних було використано описову статистику, кореляційний аналіз і множинний лінійний регресійний аналіз, щоб перейти від загальної характеристики вибірки й показників до виявлення зв'язків між змінними та визначення значущих предикторів психологічного благополуччя. Окреме моделювання загального показника благополуччя, його компонентів і підгруп за статтю та віком створює підстави для більш диференційованого аналізу результатів.

РОЗДІЛ III. Емпіричне дослідження ціннісних орієнтацій та копінг-стратегій у структурі предикторів психологічного благополуччя особистості

3.1 Попереднє дослідження ціннісних орієнтацій та копінг-стратегій як предикторів психологічного благополуччя.

Аналіз показників психологічного благополуччя за шкалою К. Ріфф (таблиця 3.1.) дав змогу оцінити як загальний рівень цього показника, так і вираженість його компонентів. Загальний показник психологічного благополуччя становить у середньому 197 балів при діапазоні від 128 до 242 ($SD = 25.3$). Це свідчить про достатньо високий рівень позитивного психологічного функціонування в досліджуваній вибірці, хоча стандартне відхилення вказує на помітну індивідуальну варіативність.

Найвищий середній показник серед компонентів отримало «особистісне зростання» ($M = 35.5$; $SD = 5.91$). Висока вираженість цього компонента добре узгоджується з ціннісним і копінговим профілем вибірки, де помітне місце займають активність, саморегуляція та прагнення до внутрішньої ефективності.

Другою за вираженістю є шкала «життєві цілі» ($M = 33.7$; $SD = 7.11$). Високий середній бал свідчить про достатню сформованість цілей у значної частини респондентів, тоді як порівняно високий рівень варіативності вказує на неоднакову міру переживання життєвої визначеності.

Високі показники зафіксовано і за шкалою «позитивні стосунки з іншими» ($M = 33.6$; $SD = 5.71$), тобто досліджувані загалом демонструють здатність до довірливих, емоційно підтримувальних і соціально значущих взаємин.

Нижчі середні значення отримали «самоприйняття» ($M = 33.1$; $SD = 5.76$), «автономність» ($M = 31.5$; $SD = 5.36$) та «компетентність в управлінні середовищем» ($M = 30.0$; $SD = 5.90$). Такі результати можуть свідчити про меншу впевненість частини

респондентів у власній здатності впливати на життєві обставини, послідовно відстоювати особисту позицію та позитивно оцінювати себе як суб'єкта дії. Найнижчий показник компетентності в управлінні середовищем вказує на можливі труднощі з переживанням контролю над повсякденним життям.

Перевірка нормальності розподілів за критерієм Шапіро-Вілка показала, що більшість шкал статистично значущо відхиляються від нормального розподілу ($p < .05$). Це може бути пов'язано з асиметрією даних, неоднорідністю вибірки або різною вираженістю компонентів благополуччя в окремих групах респондентів. Нормальний розподіл виявлено лише за шкалами «автономність» ($p = 0.891$) та «позитивні стосунки» ($p = 0.541$).

У цілому профіль психологічного благополуччя має внутрішньо орієнтований і помірно збалансований характер.

Описовий аналіз термінальних цінностей за методикою М. Рокича засвідчив нерівномірний розподіл життєвих пріоритетів у досліджуваній вибірці. Найвищу позицію в ціннісній ієрархії посіла цінність «здоров'я» з медіаною 3 та модою 1. Здоров'я постає базовим життєвим орієнтиром, навколо якого вибудовується уявлення про якість життя, особисту стабільність і можливість реалізації інших цілей.

Другою за значущістю стала цінність «активне діяльне життя» (медіана = 5, мода = 1). Її висока позиція відображає орієнтацію учасників на життєву включеність, динамічність, емоційну насиченість і досвід активної участі у подіях. Попри певну варіативність оцінок ($SD = 4.93$), ця цінність зберігає помітну психологічну актуальність. Такий профіль є очікуваним для вибірки, у якій значну частку становлять молоді респонденти, оскільки саме для цього вікового періоду характерні прагнення до самоствердження, діяльної реалізації та розширення життєвих можливостей.

Третє місце посіла цінність «матеріально забезпечене життя» з медіаною 6 та модою 7. Водночас стандартне відхилення ($SD = 4.33$) показує, що ця цінність не має однакової ваги для всіх респондентів. Для частини вибірки матеріальний добробут виступає одним із провідних критеріїв життєвої впорядкованості, тоді як для інших він займає помірніші позиції в системі пріоритетів.

До групи найбільш значущих термінальних цінностей також увійшла «наявність хороших і вірних друзів» (медіана = 6). Її високе місце в ієрархії підкреслює роль міжособистісної підтримки, довіри та стабільних соціальних зв'язків у життєвому просторі респондентів. Наступною за пріоритетністю є «життєва мудрість» (медіана = 7, мода = 2). Поєднання середньо-високої медіани з дуже високою модальною позицією свідчить про неоднорідність ставлення до цієї цінності. Для частини учасників вона має майже центральне значення, тоді як інші респонденти оцінюють її як менш актуальну. Високе стандартне відхилення ($SD = 5.19$) підтверджує значний розкид індивідуальних оцінок.

Цінність «цікава робота» зайняла середню позицію в ієрархії (медіана = 8). Це дає підстави говорити про помірно виражену орієнтацію на професійну самореалізацію. Вона не належить до найвищих життєвих пріоритетів, проте залишається достатньо значущою для респондентів, особливо з огляду на віковий та освітньо-професійний склад вибірки. Таку саму медіанну позицію має цінність «любов» (медіана = 8, мода = 8), що вказує на її стабільне, але не домінантне місце в системі життєвих орієнтирів.

Нижче в ієрархії розташувалися цінності «розвиток» (медіана = 10, мода = 12) і «пізнання» (медіана = 10, мода = 10). Обидві пов'язані з особистісним удосконаленням, інтелектуальним зростанням і відкритістю до нового досвіду. Їхні позиції свідчать, що респонденти визнають значущість саморозвитку та пізнавальної активності, однак ці

орієнтири поступаються більш базовим, прагматичним і соціально забарвленим цінностям.

Цінність «свобода» отримала медіану 11 і моду 14. Такий результат демонструє її відносно нижчу суб'єктивну пріоритетність у досліджуваній групі. Попри високий статус свободи в теоретичному та суспільному дискурсі, у практичній ієрархії респондентів вона виявилася менш значущою порівняно зі здоров'ям, активністю, матеріальною стабільністю та дружбою. Імовірно, першочергового значення набувають конкретніші життєві ресурси.

Найнижчі позиції серед термінальних цінностей посіли «краса природи і мистецтва» (медіана = 12, мода = 5) та «впевненість у собі» (медіана = 9, мода = 18). Особливо показовою є ситуація з цінністю «впевненість у собі»: попри середню медіанну позицію, модальне значення 18 свідчить, що значна частина респондентів розмістила її на останньому місці. Це може вказувати на неоднозначне розуміння цієї цінності або на її нижчу усвідомлену значущість порівняно з іншими життєвими орієнтирами.

Аналіз інструментальних цінностей, які відображають бажані способи поведінки та засоби досягнення життєвих цілей, показав іншу конфігурацію пріоритетів. Найважливішою інструментальною цінністю стала «незалежність» як здатність діяти самостійно й рішуче. Її медіана становить 6, середнє значення — 6.79. Мінімальний ранг 1 і порівняно невисока варіативність ($SD = 4.16$) свідчать про стале визнання автономної поведінки як бажаної якості.

Таку саму медіанну позицію отримала «вихованість» (медіана = 6). Водночас її стандартне відхилення є значно вищим ($SD = 5.55$), що вказує на помітні розбіжності в оцінках. Для одних респондентів гарні манери й дотримання норм міжособистісної взаємодії мають високу особисту значущість, для інших ця характеристика є менш

суттєвою або сприймається як формальна. Така неоднорідність може бути пов'язана з віковими, соціокультурними й індивідуальними відмінностями у трактуванні вихованості.

Наступний рівень ієрархії утворюють «життєрадісність» і «самоконтроль» (медіана = 7). Їхня присутність у верхній частині списку свідчить про поєднання двох важливих поведінкових орієнтирів: підтримання позитивного емоційного фону та здатності до внутрішньої регуляції.

Медіану 8 мають «відповідальність» та «освіченість». Відповідальність, що тлумачиться як уміння тримати слово й виконувати зобов'язання, характеризується нижчим рівнем варіативності ($SD = 3.68$), тому її можна вважати відносно узгодженою цінністю для більшості учасників. Освіченість, пов'язана з широтою знань і культурним розвитком, має дещо ширший розкид оцінок ($SD = 3.94$), хоча також посідає середньо-високу позицію.

Цінність «старанність» або дисциплінованість має медіану 7, що розміщує її поруч із життєрадісністю, самоконтролем та освіченістю. Її позиція свідчить про помірно високу значущість організованої й послідовної поведінки. Нижче в ієрархії опинилася «сміливість у відстоюванні своєї думки» (медіана = 10). Це може свідчити про стримане ставлення до відкритої конфронтації або публічного захисту власної позиції. Високе стандартне відхилення ($SD = 4.48$) показує, що для частини респондентів асертивність є важливою якістю, тоді як інші не надають їй високого пріоритету.

Найменшу значущість серед інструментальних цінностей отримала «чуйність» або дбайливість. Її медіана становить 13, середнє значення — 11.7, стандартне відхилення — 5.72. Такий результат є доволі показовим, оскільки чуйність традиційно належить до соціально схвалюваних якостей. У цій вибірці вона виявилася

периферійною, що може свідчити про сильніший акцент на автономії, особистих межах і саморегуляції.

Узагальнення результатів за інструментальними цінностями показує перевагу автономності, емоційної стійкості, самоконтролю, відповідальності та інтелектуального розвитку. Цей профіль узгоджується з термінальними пріоритетами, серед яких провідні позиції займають здоров'я, активність, матеріальна стабільність і соціальні зв'язки. Менш значущими виявилися орієнтири, пов'язані з емпатійною включеністю, міжособистісною турботою та відкритим відстоюванням власної позиції. Отже, ціннісна структура респондентів тяжіє до внутрішньої автономії, саморегуляції та прагматично забарвленої життєвої активності.

Описовий аналіз копінг-стратегій дав змогу визначити провідні способи реагування респондентів на стресові або психологічно напружені ситуації. Найвищий середній показник отримало активне подолання ($M = 6.75$; $SD = 1.12$). Ця стратегія передбачає спрямовані дії для зміни проблемної ситуації, пошук рішень і збереження контролю над перебігом подій. Низьке стандартне відхилення вказує на відносну узгодженість відповідей: більшість учасників схильні сприймати активне подолання як звичний і прийнятний спосіб реагування.

Високі значення також мають планування ($M = 6.69$; $SD = 1.32$) і прийняття ($M = 6.60$; $SD = 1.08$). Разом ці стратегії характеризують досліджуваних як достатньо організованих, здатних до когнітивної гнучкості та регуляції власного стану.

Позитивний рефреймінг також належить до часто використовуваних стратегій ($M = 6.27$; $SD = 1.48$). Він відображає схильність переосмислювати складний досвід, знаходити в ньому конструктивний зміст або можливість для розвитку. Високий середній бал за цією шкалою свідчить про наявність у вибірці ресурсу когнітивного переоцінювання, що є важливим для підтримання психологічної стійкості.

Середні позиції в копінг-профілі займають самовідволікання ($M = 5.98$), емоційна підтримка ($M = 5.88$) та інформаційна підтримка ($M = 5.68$). Менш вираженими виявилися вираження емоцій ($M = 5.26$) та гумор ($M = 5.27$). Обидві стратегії мають адаптаційний потенціал, однак у цій вибірці не належать до домінантних. Імовірно, респонденти частіше обирають раціональні й поведінкові способи подолання, ніж емоційну експресію або дистанціювання від проблеми.

Нижчі значення отримали стратегії унікального та потенційно дезадаптивного копінгу. Самозвинувачення має середній показник $M = 5.05$, що свідчить про його помітну присутність у копінг-репертуарі частини учасників. Ця стратегія може посилювати психологічну вразливість, особливо в ситуаціях фрустрації, невдачі або втрати контролю. Релігійний копінг ($M = 3.86$) і заперечення ($M = 3.57$) виявилися найменш характерними. Низька частота заперечення загалом узгоджується з переважанням конструктивного профілю подолання в досліджуваній групі.

Загальний копінг-профіль респондентів можна описати як переважно проблемно-орієнтований. Провідними є активне подолання, планування, прийняття та позитивний рефреймінг. Водночас наявність самовідволікання й самозвинувачення вказує на змішаний характер реагування: поряд із конструктивними способами подолання учасники використовують окремі емоційні та унікальні стратегії. Це свідчить про багатокomпонентність адаптаційної поведінки.

Кореляційний аналіз дав змогу уточнити характер зв'язків між копінг-стратегіями та психологічним благополуччям. Найтісніший позитивний зв'язок виявлено між копінгом, фокусованим на проблемі, та загальним рівнем психологічного благополуччя ($\rho = 0.465$; $p < 0.001$). Це означає, що активне спрямування зусиль на розв'язання труднощів пов'язане з вищим рівнем позитивного психологічного функціонування.

Позитивний рефреймінг також має значущий зв'язок із загальним благополуччям ($\rho = 0.407$; $p < 0.001$). Отже, здатність переосмислювати складні події у конструктивному ключі пов'язана з кращим суб'єктивним функціонуванням. Планування позитивно корелює із загальним рівнем психологічного благополуччя ($\rho = 0.272$), що підкреслює значення поведінкової організованості, послідовності дій і стратегічного мислення.

Серед потенційно дезадаптивних стратегій найбільш показовим виявилось самозвинувачення. Воно має негативний зв'язок із самоприйняттям ($\rho = -0.326$; $p = 0.002$) і компетентністю ($\rho = -0.264$; $p = 0.011$). Такий результат свідчить, що схильність до самоосуду пов'язана зі зниженим позитивним ставленням до себе та слабшим відчуттям ефективності у взаємодії з життєвими обставинами.

Вживання психоактивних речовин і відмова не виявили статистично значущих зв'язків із загальним рівнем психологічного благополуччя

Оскільки методика М. Рокича передбачає ранжування цінностей від 1 до 18, де 1 означає найвищу значущість, для кореляційного та регресійного аналізу показники цінностей було перекодовано за формулою: "19-ранг". У результаті вищий бал відповідав вищій суб'єктивній значущості цінності.

Серед термінальних цінностей статистично значущі зв'язки виявлено для «продуктивного життя», «розваг» і «щастя інших». Цінність «продуктивне життя» позитивно корелює із загальним рівнем психологічного благополуччя ($\rho = 0.294$; $p = 0.005$). Це свідчить, що більша значущість максимально повного використання власних можливостей пов'язана з вищим рівнем психологічного благополуччя. Не можна виключати, що частково цей зв'язок може бути пов'язаний із соціально бажаним способом відповідей, оскільки маючи цінність продуктивного життя, досліджувані могли з більшою вірогідністю відповідати позитивно щодо свого благополуччя, бо відповідність критеріям благополуччя є важливою частиною їх ціннісної системи.

Цінність «розваги» має негативний зв'язок із загальним рівнем психологічного благополуччя ($\rho = -0.220$; $p = 0.036$). Такий результат може свідчити, що для більш благополучних респондентів розваги не є центральним життєвим орієнтиром, тоді як провідними можуть бути цілі, розвиток, активність або відчуття ефективності.

Цінність «щастя інших» також негативно корелює із загальним рівнем психологічного благополуччя ($\rho = -0.298$; $p = 0.004$). Отриманий результат показує, що більша значущість добробуту, розвитку й удосконалення інших людей пов'язана з нижчим рівнем загального благополуччя. Це не заперечує адаптивного значення просоціальності загалом, однак у цій вибірці надмірна орієнтація на інших може поєднуватися зі зміщенням уваги від власних потреб, цілей і психологічної самопідтримки.

Серед інструментальних цінностей значущий позитивний зв'язок із загальним рівнем психологічного благополуччя виявлено для «старанності» ($\rho = 0.263$; $p = 0.012$). У цьому контексті старанність може розглядатися як ресурс саморегуляції, який підтримує здатність досягати цілей і зберігати відчуття впорядкованості власного життя.

До первинної регресійної моделі було включено змінні, які на попередньому етапі продемонстрували статистично значущі або гранично значущі зв'язки із загальним рівнем психологічного благополуччя. Серед копінг-стратегій до моделі увійшли копінг, фокусований на проблемі, позитивний рефреймінг, планування та самозвинувачення. Серед ціннісних орієнтацій було включено продуктивне життя, розваги, щастя інших, старанність і непримиренність до недоліків (Таблиця 3.2.).

За результатами первинної моделі найбільш виразний позитивний внесок у загальний рівень психологічного благополуччя продемонстрував копінг, фокусований на проблемі ($B = 3.001$; $p = 0.007$). Це свідчить, що зі зростанням вираженості цієї стратегії підвищується загальний рівень психологічного благополуччя. Такий результат

підтверджує значення активного подолання труднощів, орієнтації на розв'язання проблеми та поведінкової залученості як ресурсів позитивного психологічного функціонування.

Самозвинувачення виявило статистично значущий негативний внесок у модель ($B = -3.490$; $p = 0.011$). Отже, схильність покладати провину за труднощі на себе пов'язана зі зниженням загального рівня психологічного благополуччя. Цей результат узгоджується з попередніми кореляційними даними й підкреслює дезадаптивний характер самоосуду, який може послаблювати самоприйняття, відчуття компетентності та емоційну стабільність.

Серед ціннісних орієнтацій статистично значущим предиктором стало «продуктивне життя» ($B = 1.266$; $p = 0.028$). Позитивний коефіцієнт свідчить, що більша значущість цієї цінності пов'язана з вищим рівнем психологічного благополуччя. Орієнтація на максимально повне використання власних можливостей у цій вибірці може розглядатися як ресурс цілеспрямованості, суб'єктності та особистої ефективності.

Цінність «щастя інших» мала граничний негативний внесок ($B = -1.043$; $p = 0.093$). Попри те, що цей показник не досягає класичного рівня статистичної значущості, напрям зв'язку вказує на можливу тенденцію: більша зосередженість на добробуті, розвитку й удосконаленні інших людей може бути пов'язана з нижчим рівнем власного психологічного благополуччя. Такий результат потребує обережної інтерпретації, оскільки йдеться саме про тенденцію.

Цінність «старанність» також показала граничний позитивний внесок у модель ($B = 0.952$; $p = 0.062$). Це може свідчити про потенційне значення дисциплінованості, послідовності та організованості для підтримання психологічного благополуччя. Водночас рівень значущості дещо перевищує поріг $p < 0.05$, тому цей результат варто розглядати як попередній.

Інші предиктори не продемонстрували статистично значущого внеску в первинній моделі. Зокрема, позитивний рефреймінг ($B = 1.353$; $p = 0.503$), планування ($B = 1.112$; $p = 0.636$), цінність «розваги» ($B = -0.567$; $p = 0.329$) та «непримиренність до недоліків у собі та інших» ($B = -0.487$; $p = 0.274$) не мали самостійного пояснювального значення в межах цієї моделі.

Через низьку статистичну значущість із подальшого аналізу було вилучено позитивний рефреймінг, планування, розваги та непримиренність до недоліків у собі та інших.

Після вилучення статистично незначущих предикторів до уточненої регресійної моделі увійшли чотири змінні: копінг, фокусований на проблемі; самозвинувачення; цінність «щастя інших» та цінність «продуктивне життя». Уточнена модель продемонструвала достатньо високу пояснювальну здатність: коефіцієнт множинної кореляції становив $R = 0.689$, а коефіцієнт детермінації — $R^2 = 0.475$. Отже, включені предиктори пояснювали 47.5% варіації загального рівня психологічного благополуччя.

На наступному етапі було перевірено вплив окремих спостережень за показником Cook's Distance. Після вилучення 7 спостережень із підвищеним впливом модель було побудовано повторно. Її пояснювальна здатність зросла: коефіцієнт множинної кореляції становив $R = 0.779$, а коефіцієнт детермінації — $R^2 = 0.607$. Отже, остаточна модель пояснює 60.7% варіації загального рівня психологічного благополуччя. В остаточній моделі всі предиктори зберегли статистичну значущість (Таблиця 3.3.).

Копінг, фокусований на проблемі, залишився найсильнішим позитивним предиктором ($B = 4.09$; $p < 0.001$). Це підтверджує, що активне подолання труднощів, спрямованість на практичне вирішення проблем і здатність діяти в умовах напруження є ключовими чинниками психологічного благополуччя.

Діагностичні показники підтвердили коректність остаточної моделі. Значення Durbin-Watson становило 2.01 при $p = 0.928$, що вказує на відсутність автокореляції залишків. Показники мультиколінеарності перебували в прийнятних межах: $VIF = 1.04$ - 1.13 , $Tolerance = 0.885$ - 0.966 . Тест Шапіро-Вілка не виявив значущого відхилення залишків від нормального розподілу ($W = 0.990$; $p = 0.750$).

Отримане рівняння остаточної регресійної моделі має вигляд:

Психологічне благополуччя = $103.31 + 4.09 \cdot (\text{копінг, фокусований на проблемі}) - 1.70 \cdot (\text{щастя інших}) + 1.53 \cdot (\text{продуктивне життя}) - 2.94 \cdot (\text{самозвинувачення})$.

Отже, остаточна модель показала, що загальний рівень психологічного благополуччя найкраще пояснюється поєднанням активного проблемно-орієнтованого копіngu, орієнтації на продуктивне використання власних можливостей, нижчого рівня самозвинувачення та меншої надмірної зосередженості на добробуті інших. Найбільш виразним ресурсним чинником виступає копінг, фокусований на проблемі, тоді як самозвинувачення є основним дезадаптивним предиктором у моделі.

3.2. Ціннісні орієнтації та копінг-стратегії як предиктори компонентів психологічного благополуччя

Після аналізу загального рівня психологічного благополуччя було здійснено окремий аналіз його компонентів. Такий підхід дозволяє уточнити, які саме ціннісні орієнтації та копінг-стратегії пов'язані не лише з інтегральним показником благополуччя, а з окремими його складовими: автономністю, компетентністю в управлінні середовищем, особистісним зростанням, позитивними стосунками, життєвими цілями та самоприйняттям.

На першому етапі було проведено кореляційний аналіз між досліджуваними предикторами та кожним компонентом психологічного благополуччя.

Автономність має значущі зв'язки переважно з копінг-стратегіями. Позитивні кореляції виявлено з активним подоланням ($\rho = 0.382$; $p < 0.001$) та гумором ($\rho = 0.215$; $p = 0.040$). Це свідчить, що автономність пов'язана з готовністю діяти в складних ситуаціях, самостійно реагувати на труднощі та використовувати гумор як спосіб психологічного дистанціювання. Негативні зв'язки встановлено із самозвинуваченням ($\rho = -0.218$; $p = 0.038$), поведінковим розмежуванням ($\rho = -0.411$; $p < 0.001$) та уникаючим копінгом ($\rho = -0.296$; $p = 0.004$). Отже, самоосуд, відмова від активної дії та уникання проблем пов'язані зі зниженням автономності.

Серед ціннісних орієнтацій значущий зв'язок з автономністю має лише «продуктивне життя» ($\rho = 0.269$; $p = 0.010$). Це означає, що вища значущість максимально повного використання власних можливостей пов'язана з вищим рівнем автономності. Такий результат показує, що самостійність і внутрішня незалежність у цій вибірці підтримуються орієнтацією на активну реалізацію власного потенціалу.

Компетентність в управлінні середовищем значущо пов'язана з кількома конструктивними копінг-стратегіями. Позитивні кореляції виявлено з активним подоланням ($\rho = 0.239$; $p = 0.023$), позитивним рефреймінгом ($\rho = 0.270$; $p = 0.010$) та копінгом, фокусованим на проблемі ($\rho = 0.253$; $p = 0.016$). Це свідчить, що відчуття здатності впливати на життєві обставини пов'язане з активністю, переосмисленням труднощів і практичною орієнтацією на розв'язання проблем. Негативний зв'язок виявлено із самозвинуваченням ($\rho = -0.264$; $p = 0.011$), що вказує на зниження переживання власної ефективності за умов вираженого самоосуду.

Серед цінностей компетентність позитивно корелює зі «щасливим сімейним життям» ($\rho = 0.234$; $p = 0.026$) та «непримиренністю до недоліків у собі та інших» ($\rho = 0.247$; $p = 0.018$). Це може свідчити про зв'язок компетентності з орієнтацією на стабільні життєві опори та вимогливість до якості власних дій. Негативна кореляція встановлена

зі «сміливістю у відстоюванні своєї думки» ($\rho = -0.232$; $p = 0.027$), що може вказувати на неоднозначний характер асертивності: у цій вибірці її вища значущість не пов'язана з вищим відчуттям керованості життєвим середовищем. Можливо, високе значення цієї цінності має компенсаційний характер.

Особистісне зростання має найбільш розгалужену систему зв'язків із копінг-стратегіями. Позитивні кореляції виявлено з активним подоланням ($\rho = 0.393$; $p < 0.001$), позитивним рефреймінгом ($\rho = 0.226$; $p = 0.032$), плануванням ($\rho = 0.301$; $p = 0.004$), вираженням емоцій ($\rho = 0.246$; $p = 0.019$), копінгом, фокусованим на проблемі ($\rho = 0.341$; $p < 0.001$), та копінгом, фокусованим на емоціях ($\rho = 0.230$; $p = 0.028$). Це показує, що особистісне зростання пов'язане як із практичним подоланням труднощів, так і з емоційною переробкою досвіду. Негативні зв'язки встановлено з відмовою/запереченням ($\rho = -0.232$; $p = 0.027$), поведінковим розмежуванням ($\rho = -0.359$; $p < 0.001$) та уникаючим копінгом ($\rho = -0.310$; $p = 0.003$). Отже, уникання проблем і зниження активної включеності пов'язані з нижчим рівнем особистісного зростання.

Серед ціннісних орієнтацій особистісне зростання позитивно пов'язане з «впевненістю у собі» ($\rho = 0.235$; $p = 0.025$) та «розвитком» ($\rho = 0.336$; $p = 0.001$). Це узгоджується зі змістом самого компонента, оскільки він передбачає відкритість до змін, самопізнання та внутрішній рух. Негативні кореляції виявлено з «розвагами» ($\rho = -0.220$; $p = 0.036$), «суспільним покликанням» ($\rho = -0.212$; $p = 0.043$), «акуратністю» ($\rho = -0.216$; $p = 0.039$) та «непримиренністю до недоліків» ($\rho = -0.341$; $p < 0.001$). Це може свідчити, що особистісне зростання меншою мірою пов'язане з орієнтацією на легке проведення часу, зовнішнє визнання, формальну впорядкованість або надмірну критичність.

Позитивні відносини з іншими найбільше пов'язані з копінгамі, які передбачають соціальну включеність і конструктивне реагування на труднощі. Значущі позитивні кореляції встановлено з активним подоланням ($\rho = 0.298$; $p = 0.004$),

інформаційною підтримкою ($\rho = 0.410$; $p < 0.001$), позитивним рефреймінгом ($\rho = 0.359$; $p < 0.001$), емоційною підтримкою ($\rho = 0.441$; $p < 0.001$) та копінгом, фокусованим на проблемі ($\rho = 0.485$; $p < 0.001$). Це свідчить, що якість міжособистісних стосунків пов'язана зі здатністю звертатися по допомогу, приймати підтримку та залишатися активним у складних ситуаціях. Негативні зв'язки виявлено з поведінковим розмежуванням ($\rho = -0.405$; $p < 0.001$) та уникаючим копінгом ($\rho = -0.237$; $p = 0.024$). Відсторонення від проблем і уникання можуть послаблювати здатність підтримувати довірливі взаємини.

Серед цінностей значущим виявився лише зв'язок із цінністю «щастя інших» ($\rho = -0.212$; $p = 0.044$). Негативний напрям може свідчити, що вища зосередженість на добробуті інших не обов'язково супроводжується кращою якістю власних стосунків. Імовірно, для позитивних відносин важливішими є реальна взаємодія, підтримка й емоційна включеність, ніж декларована орієнтація на благо інших.

Життєві цілі мають найсильніші зв'язки з конструктивними копінг-стратегіями. Позитивні кореляції встановлено з активним подоланням ($\rho = 0.392$; $p < 0.001$), позитивним рефреймінгом ($\rho = 0.471$; $p < 0.001$), плануванням ($\rho = 0.314$; $p = 0.002$) та копінгом, фокусованим на проблемі ($\rho = 0.522$; $p < 0.001$). Це свідчить, що життєва спрямованість пов'язана з активною позицією, здатністю будувати плани, переосмислювати труднощі та діяти в напрямі розв'язання проблем. Негативні зв'язки виявлено з відмовою/запереченням ($\rho = -0.271$; $p = 0.009$), поведінковим розмежуванням ($\rho = -0.343$; $p < 0.001$) та уникаючим копінгом ($\rho = -0.371$; $p < 0.001$). Тобто уникання й заперечення пов'язані зі слабшою цілеспрямованістю та нижчою смисловою організацією життя.

Серед ціннісних орієнтацій життєві цілі позитивно пов'язані з «продуктивним життям» ($\rho = 0.282$; $p = 0.007$) та «старанністю» ($\rho = 0.294$; $p = 0.005$). Це означає, що

життєва спрямованість підтримується орієнтацією на ефективне використання власних можливостей, дисциплінованість і послідовність. Негативний зв'язок виявлено з цінністю «щастя інших» ($\rho = -0.249$; $p = 0.017$), що може вказувати на зниження власної цілеспрямованості за умов надмірної зосередженості на добробуті інших.

Самоприйняття значущо пов'язане як із конструктивними, так і з дезадаптивними копінгами. Позитивні кореляції встановлено з активним подоланням ($\rho = 0.318$; $p = 0.002$), позитивним рефреймінгом ($\rho = 0.251$; $p = 0.017$), прийняттям ($\rho = 0.215$; $p = 0.040$) та копінгом, фокусованим на проблемі ($\rho = 0.263$; $p = 0.012$). Це свідчить, що позитивне ставлення до себе пов'язане з активним реагуванням, переосмисленням досвіду та готовністю приймати реальність ситуації. Негативні зв'язки виявлено із самозвинуваченням ($\rho = -0.326$; $p = 0.002$), поведінковим розмежуванням ($\rho = -0.270$; $p = 0.010$) та уникаючим копінгом ($\rho = -0.234$; $p = 0.026$). Отже, самоосуд, уникання та відмова від залученості пов'язані зі зниженням самоприйняття.

Серед цінностей самоприйняття позитивно пов'язане зі «щасливим сімейним життям» ($\rho = 0.290$; $p = 0.005$), що може свідчити про значення стабільних близьких стосунків для позитивного ставлення до себе. Негативні кореляції встановлено з «красою природи і мистецтва» ($\rho = -0.240$; $p = 0.022$), «розвагами» ($\rho = -0.231$; $p = 0.028$), «щастям інших» ($\rho = -0.262$; $p = 0.012$) та «смівістю у відстоюванні своєї думки» ($\rho = -0.213$; $p = 0.042$). Це показує, що самоприйняття в цій вибірці меншою мірою пов'язане з естетичними, гедоністичними, просоціальними або конфронтаційно-асертивними орієнтирами, а сильніше підтримується прийняттям себе, активним подоланням і стабільністю значущих стосунків.

Загалом кореляційний аналіз показав, що найбільш універсальними позитивними корелятами компонентів психологічного благополуччя є активне подолання, позитивний рефреймінг і копінг, фокусований на проблемі. Найпослідовніші негативні

зв'язки мають поведінкове розмежування, уникаючий копінг і самозвинувачення. Ціннісні орієнтації діють вибірково: окремі цінності пов'язані лише з певними компонентами, тому подальший регресійний аналіз доцільно проводити окремо для кожної складової психологічного благополуччя. Всі значущі кореляти подано у таблиці 3.4.

Для автономності первинну регресійну модель було побудовано на основі змінних, які на попередньому етапі продемонстрували значущі кореляційні зв'язки з цим компонентом психологічного благополуччя. До моделі увійшли: цінність «продуктивне життя», активне подолання, гумор, самозвинувачення, поведінкове розмежування та уникаючий копінг.

У первинній моделі статистично значущими предикторами автономності виявилися гумор ($B = 0.853$; $p = 0.003$), самозвинувачення ($B = -1.111$; $p = 0.001$) та поведінкове розмежування ($B = -1.367$; $p = 0.031$). Цінність «продуктивне життя» мала граничну значущість ($B = 0.269$; $p = 0.065$), тому була залишена для уточнення моделі. Активне подолання ($p = 0.297$) та уникаючий копінг ($p = 0.688$) не досягли статистичної значущості, тому були вилучені з подальшого аналізу.

Після вилучення статистично незначущих предикторів і спостережень із підвищеним впливом за показником Cook's Distance було побудовано уточнену модель. До неї увійшли чотири змінні: продуктивне життя, гумор, самозвинувачення та поведінкове розмежування (Таблиця 3.5).

Уточнена модель зберегла помірну пояснювальну здатність: $R = 0.594$, $R^2 = 0.353$. Отже, ці предиктори пояснюють 35.3% варіації автономності.

Усі предиктори уточненої моделі досягли статистичної значущості. Цінність «продуктивне життя» має позитивний внесок ($B = 0.317$; $p = 0.016$). Це означає, що більша значущість максимально повного використання власних можливостей пов'язана

з вищим рівнем автономності. Такий результат вказує на зв'язок автономності з орієнтацією на самореалізацію, активність і здатність діяти відповідно до власних цілей.

Гумор також виступив позитивним предиктором автономності ($B = 0.830$; $p = 0.001$). Отже, здатність використовувати гумор у складних ситуаціях пов'язана з вищим рівнем внутрішньої незалежності. У цьому контексті гумор може виконувати функцію психологічного дистанціювання, зниження напруження та підтримання суб'єктної позиції.

Самозвинувачення мало негативний внесок у модель ($B = -0.792$; $p = 0.009$). Це свідчить, що схильність пояснювати труднощі через власну провину пов'язана зі зниженням автономності, меншою впевненістю у власних рішеннях і слабшою здатністю діяти незалежно від внутрішньої самокритики.

Поведінкове розмежування виявило найвиразніший негативний внесок ($B = -1.414$; $p < 0.001$). Це означає, що відсторонення від проблеми, зниження активності та відмова від залучення до її розв'язання суттєво послаблюють автономність. Такий результат є змістовно узгодженим із природою цього компонента, оскільки автономність передбачає здатність самостійно приймати рішення й залишатися активним суб'єктом власного життя.

Діагностичні показники підтвердили коректність уточненої моделі. Значення Durbin-Watson становило 1.84 при $p = 0.414$, що свідчить про відсутність автокореляції залишків. Показники мультиколінеарності перебували в прийнятних межах: $VIF = 1.06$ - 1.08 , $Tolerance = 0.927$ - 0.940 . Тест Шапіро-Вілکا не виявив значущого відхилення залишків від нормального розподілу ($W = 0.990$; $p = 0.714$).

Отримане рівняння уточненої регресійної моделі має вигляд:

Автономність = $32.647 + 0.317 \cdot (\text{продуктивне життя}) + 0.830 \cdot (\text{гумор}) - 0.792 \cdot (\text{самозвинувачення}) - 1.414 \cdot (\text{поведінкове розмежування})$.

Отже, автономність у цій моделі пояснюється поєднанням ціннісної орієнтації на продуктивне використання власних можливостей і копінг-стратегій, що відображають спосіб реагування на труднощі. Позитивними предикторами автономності виступають продуктивне життя та гумор, тоді як самозвинувачення і поведінкове розмежування мають негативний внесок.

У первинній регресійній моделі для компетентності в управлінні середовищем пояснювальна здатність була помірною: коефіцієнт множинної кореляції становив $R = 0.524$, а коефіцієнт детермінації — $R^2 = 0.275$. Отже, включені предиктори пояснювали 27.5% варіації компетентності в управлінні середовищем.

У цій моделі статистично значущими предикторами виступили позитивний рефреймінг ($B = 1.450$; $p < 0.001$) і самозвинувачення ($B = -1.012$; $p = 0.004$). Це означає, що здатність переосмислювати складні ситуації у конструктивному ключі пов'язана з вищим відчуттям життєвої ефективності, тоді як схильність до самоосуду знижує переживання компетентності.

Ціннісні змінні на цьому етапі мали лише граничну значущість. Щасливе сімейне життя демонструвало позитивний напрям зв'язку ($B = 0.166$; $p = 0.085$), а сміливість у відстоюванні своєї думки — негативний ($B = -0.236$; $p = 0.061$). Тому ці результати до очищення моделі слід трактувати обережно: вони вказували на можливу тенденцію, але ще не давали підстав говорити про стійкий самостійний внесок ціннісних орієнтацій.

Після очищення моделі за показником Cook's Distance пояснювальна здатність зросла: $R = 0.594$, $R^2 = 0.353$. Отже, остаточна модель пояснює 35.3% варіації компетентності в управлінні середовищем. Усі чотири предиктори в цій моделі досягли статистичної значущості (Таблиця 3.6.)

Найвиразніший позитивний внесок зберіг позитивний рефреймінг ($B = 1.287$; $p < 0.001$). Це свідчить, що здатність бачити в труднощах можливість для переосмислення,

досвіду або подальших дій є важливим чинником відчуття контролю над життєвим середовищем.

Самозвинувачення залишилося значущим негативним предиктором ($B = -1.086$; $p < 0.001$). Його внесок показує, що схильність покладати відповідальність за труднощі винятково на себе пов'язана зі зниженням компетентності, оскільки послаблює впевненість у здатності впливати на ситуацію та ефективно організовувати власне життя.

Серед цінностей після очищення моделі значущим позитивним предиктором стало щасливе сімейне життя ($B = 0.181$; $p = 0.041$). Це може свідчити, що орієнтація на стабільні близькі стосунки та сімейну опору пов'язана з вищим відчуттям життєвої впорядкованості й здатності справлятися з вимогами середовища.

Сміливість у відстоюванні своєї думки мала негативний внесок ($B = -0.355$; $p = 0.002$). Цей результат варто інтерпретувати з обережністю: у межах цієї моделі вища значущість асертивного відстоювання позиції пов'язана з нижчою компетентністю. Імовірно, для частини респондентів ця цінність може бути не стільки проявом впевненого контролю, скільки реакцією на відчуття напруження, потребу захищати себе або компенсувати нестачу впливу на ситуацію.

Окремо слід зазначити, що частина змінних, які мали значущі кореляції з компетентністю, не підтвердила самотійного внеску в регресійній моделі. Це стосується активного подолання, копінгу, фокусованого на проблемі, та непримиренності до недоліків у собі та інших. Їхні кореляційні зв'язки показують наявність загальної асоціації з компетентністю, однак після одночасного врахування позитивного рефреймінгу, самозвинувачення та ціннісних показників вони не виступили окремими предикторами. Отже, їхній вплив може частково перекриватися сильнішими змінними або проявлятися опосередковано.

Діагностичні показники моделі до очищення свідчили про її прийнятність: значення Durbin-Watson становило 1.81 при $p = 0.340$, що вказує на відсутність автокореляції залишків. Показники мультиколінеарності перебували в допустимих межах: $VIF = 1.01-1.06$, $Tolerance = 0.939-0.989$. Тест Шапіро-Вілка не виявив значущого відхилення залишків від нормального розподілу ($W = 0.984$; $p = 0.309$).

Рівняння остаточної регресійної моделі має вигляд:

Компетентність = $29.080 + 1.287 \cdot (\text{позитивний рефреймінг}) - 1.086 \cdot (\text{самозвинувачення}) + 0.181 \cdot (\text{щасливе сімейне життя}) - 0.355 \cdot (\text{сміливість у відстоюванні своєї думки})$.

Отже, компетентність в управлінні середовищем найкраще пояснюється поєднанням когнітивного переосмислення труднощів, нижчого рівня самозвинувачення та окремих ціннісних орієнтацій. Найстійкішими предикторами виступають позитивний рефреймінг і самозвинувачення, тоді як ціннісні показники потребують обережнішого трактування, оскільки їхній внесок став виразним після очищення моделі від впливових спостережень.

Для особистісного зростання до остаточної регресійної моделі увійшли шість предикторів: розвиток, активне подолання, планування, вираження емоцій, розваги та поведінкове розмежування (таблиця 3.7.). Інші змінні, які мали кореляційні зв'язки з особистісним зростанням, не підтвердили самостійного внеску в регресійній моделі.

Остаточна модель продемонструвала достатньо високу пояснювальну здатність: коефіцієнт множинної кореляції становив $R = 0.685$, а коефіцієнт детермінації — $R^2 = 0.469$. Отже, включені предиктори пояснюють 46.9% варіації особистісного зростання.

Найбільш змістовно очікуваним позитивним предиктором стала цінність «розвиток» ($B = 0.469$; $p < 0.001$). Це свідчить, що більша значущість роботи над собою, фізичного й духовного вдосконалення пов'язана з вищим рівнем особистісного

зростання. Такий результат безпосередньо узгоджується зі змістом самого компонента психологічного благополуччя.

Активне подолання також мало позитивний внесок ($B = 1.109$; $p = 0.033$). Це означає, що готовність діяти в складних ситуаціях, брати участь у розв'язанні проблеми та не відходити від труднощів пов'язана з вищим рівнем особистісного зростання.

Планування виявилось позитивним предиктором особистісного зростання ($B = 1.184$; $p = 0.004$). Отже, здатність структурувати власні дії, продумувати послідовність кроків і бачити подальший напрям руху підтримує переживання розвитку та внутрішнього поступу.

Вираження емоцій також має позитивний внесок ($B = 0.687$; $p = 0.044$). Це може свідчити, що особистісне зростання пов'язане не лише з дією та плануванням, а й зі здатністю емоційно опрацьовувати досвід, не пригнічуючи власні переживання.

Цінність «розваги» мала негативний внесок у модель ($B = -0.284$; $p = 0.034$). Це означає, що вища значущість приємного й необтяжливого проведення часу пов'язана з нижчим рівнем особистісного зростання. Такий результат може свідчити, що орієнтація на розвиток у цій вибірці більше пов'язана з активною роботою над собою та організованими діями, ніж із прагненням до легкого дозвілля.

Поведінкове розмежування також продемонструвало негативний внесок ($B = -1.057$; $p = 0.013$). Це вказує, що відсторонення від проблем, зниження активності та уникання залучення до складних ситуацій послаблюють особистісне зростання.

Діагностичні показники підтвердили коректність моделі. Значення Durbin-Watson становило 1.90 при $p = 0.600$, що вказує на відсутність автокореляції залишків. Показники мультиколінеарності перебували в прийнятних межах: $VIF = 1.03-1.48$, $Tolerance = 0.675-0.972$. Тест Шапіро-Вілка не виявив значущого відхилення залишків від нормального розподілу ($W = 0.979$; $p = 0.152$).

Отримане рівняння регресійної моделі має вигляд:

$$\begin{aligned} \text{Особистісне зростання} = & 16.784 + 0.469 \cdot (\text{розвиток}) + 1.109 \cdot (\text{активне подолання}) \\ & + 1.184 \cdot (\text{планування}) + 0.687 \cdot (\text{вираження емоцій}) - 0.284 \cdot (\text{розваги}) - 1.057 \cdot \\ & (\text{поведінкове розмежування}). \end{aligned}$$

Для позитивних відносин у первинній моделі самостійний внесок підтвердили позитивний рефреймінг, інформаційна підтримка та поведінкове розмежування. Інші змінні, хоча й були значущими на рівні кореляцій, не зберегли статистичної значущості в регресійному аналізі. Це стосується активного подолання, емоційної підтримки, відмови та цінності «щастя інших». Отже, їхній зв'язок із позитивними відносинами може проявлятися на рівні загальної асоціації, але вони не мають окремого пояснювального внеску.

Після вилучення статистично незначущих предикторів і спостережень із підвищеним впливом за показником Cook's Distance було побудовано остаточну модель. До неї увійшли позитивний рефреймінг, інформаційна підтримка та поведінкове розмежування (Таблиця 3.8.).

Остаточна модель продемонструвала високу пояснювальну здатність: коефіцієнт множинної кореляції становив $R = 0.781$, а коефіцієнт детермінації — $R^2 = 0.610$. Отже, включені предиктори пояснюють 61.0% варіації позитивних відносин з іншими.

Позитивний рефреймінг виступив значущим позитивним предиктором ($B = 1.06$; $p < 0.001$). Це свідчить, що здатність переосмислювати складні ситуації у конструктивному ключі пов'язана з вищою якістю міжособистісних взаємин. Імовірно, така стратегія допомагає знижувати напруження у взаємодії та підтримувати більш гнучке ставлення до складних соціальних ситуацій.

Інформаційна підтримка мала найвиразніший позитивний внесок ($B = 1.72$; $p < 0.001$). Це означає, що звернення по пораду, пояснення або практичну інформацію

пов'язане з вищим рівнем позитивних відносин. Такий результат підкреслює значення соціальної включеності, готовності до взаємодії та використання зовнішніх ресурсів у ситуаціях труднощів.

Поведінкове розмежування стало значущим негативним предиктором ($B = -2.13$; $p < 0.001$). Це свідчить, що відсторонення від проблем, зниження активної участі та уникання залучення до ситуації суттєво послаблюють якість позитивних взаємин. Така стратегія може ускладнювати підтримання близькості, довіри й відкритої комунікації.

Окремо слід зазначити, що емоційна підтримка мала сильний кореляційний зв'язок із позитивними відносинами, однак не увійшла до остаточної моделі як самостійний предиктор. Це може пояснюватися її змістовною близькістю до інформаційної підтримки та загальної соціальної включеності: після врахування інформаційної підтримки її окремий внесок зменшується. Подібно, активне подолання й відмова не зберегли самостійного впливу, хоча на кореляційному рівні були пов'язані з цим компонентом. Цінність «щастя інших» також не підтвердила самостійного внеску, що може свідчити: якість позитивних відносин у цій моделі більше пояснюється реальними копінг-діями у взаємодії, ніж декларованою орієнтацією на добробут інших.

Діагностичні показники підтвердили коректність остаточної моделі. Значення Durbin-Watson становило 2.01 при $p = 0.970$, що свідчить про відсутність автокореляції залишків. Показники мультиколінеарності перебували в допустимих межах: $VIF = 1.02-1.04$, $Tolerance = 0.964-0.980$. Тест Шапіро-Вілکا не виявив значущого відхилення залишків від нормального розподілу ($W = 0.986$; $p = 0.509$).

Отримане рівняння остаточної регресійної моделі має вигляд:

Позитивні відносини = $23.70 + 1.06 \cdot (\text{позитивний рефреймінг}) + 1.72 \cdot (\text{інформаційна підтримка}) - 2.13 \cdot (\text{поведінкове розмежування})$.

Для життєвих цілей у первинній регресійній моделі самостійний внесок підтвердили лише старанність ($B = 0.330$; $p = 0.016$) і позитивний рефреймінг ($B = 1.404$; $p = 0.002$). Це свідчить, що життєва спрямованість пов'язана з дисциплінованістю, організованістю та здатністю конструктивно переосмислювати складні ситуації. Інші змінні, попри наявність кореляційних зв'язків, не досягли статистичної значущості в межах первинної моделі: продуктивне життя ($p = 0.232$), активне подолання ($p = 0.275$), планування ($p = 0.112$), відмова ($p = 0.120$), поведінкове розмежування ($p = 0.214$) та щастя інших ($p = 0.181$).

Після вилучення статистично незначущих предикторів і спостережень із підвищеним впливом за показником Cook's Distance було побудовано остаточну модель (Таблиця 3.9). До неї увійшли старанність, позитивний рефреймінг, відмова та активне подолання. Остаточна модель продемонструвала достатню пояснювальну здатність: коефіцієнт множинної кореляції становив $R = 0.690$, а коефіцієнт детермінації — $R^2 = 0.476$. Отже, включені предиктори пояснюють 47.6% варіації життєвих цілей.

У фінальній моделі старанність залишилася значущим позитивним предиктором ($B = 0.338$; $p = 0.004$). Це свідчить, що більша значущість дисциплінованості, послідовності та організованості пов'язана з більш вираженим відчуттям життєвих цілей. У цьому контексті старанність може розглядатися як ресурс підтримання довгострокової спрямованості.

Позитивний рефреймінг також мав позитивний внесок ($B = 1.356$; $p = 0.001$). Це означає, що здатність переосмислювати труднощі, знаходити в них конструктивний зміст і бачити можливості для подальших дій пов'язана з вищим рівнем життєвої цілеспрямованості.

Активне подолання стало значущим позитивним предиктором після уточнення моделі ($B = 1.833$; $p < 0.001$). Такий результат показує, що готовність діяти, шукати

рішення та активно впливати на ситуацію підтримує відчуття життєвої спрямованості й сенсу.

Відмова мала негативний внесок ($B = -1.109$; $p = 0.003$). Це свідчить, що заперечення або небажання визнавати складну ситуацію пов'язане зі зниженням життєвих цілей. Уникання реальності проблеми може послаблювати здатність формувати чіткий напрям майбутнього та діяти відповідно до нього.

Діагностичні показники підтвердили коректність остаточної моделі. Значення Durbin-Watson становило 1.67 при $p = 0.124$, що свідчить про відсутність автокореляції залишків. Показники мультиколінеарності перебували в допустимих межах: $VIF = 1.06$ - 1.24 , $Tolerance = 0.804$ - 0.944 . Тест Шапіро-Вілکا не виявив значущого відхилення залишків від нормального розподілу ($W = 0.992$; $p = 0.883$).

Отримане рівняння остаточної регресійної моделі має вигляд:

Життєві цілі = $13.629 + 0.338 \cdot (\text{старанність}) + 1.356 \cdot (\text{позитивний рефреймінг}) - 1.109 \cdot (\text{відмова}) + 1.833 \cdot (\text{активне подолання})$.

Отже, життєві цілі найкраще пояснюються поєднанням дисциплінованості, активного подолання труднощів і здатності до позитивного переосмислення ситуації. Негативним предиктором виступає відмова, що підкреслює дезадаптивне значення заперечення для формування життєвої спрямованості.

Для самоприйняття у первинній регресійній моделі статистично значущими предикторами самоприйняття виявилися щасливе сімейне життя ($B = 0.214$; $p = 0.027$) та самозвинувачення ($B = -1.174$; $p < 0.001$). Це свідчить, що орієнтація на стабільні близькі стосунки пов'язана з вищим рівнем позитивного ставлення до себе, тоді як схильність до самоосуду має виразний негативний внесок.

Позитивний рефреймінг ($p = 0.061$) та сміливість у відстоюванні своєї думки ($p = 0.052$) мали граничну значущість, тому були залишені для подальшого уточнення

моделі. Активне подолання, прийняття, краса природи і мистецтва, щастя інших та поведінкове розмежування в первинній моделі не підтвердили самостійного внеску. Отже, їхні кореляційні зв'язки із самоприйняттям не збереглися як окремі предикторні ефекти після одночасного врахування інших змінних.

Після вилучення статистично незначущих предикторів і спостережень із підвищеним впливом за показником Cook's Distance було побудовано остаточну модель. До неї увійшли позитивний рефреймінг, сміливість у відстоюванні своєї думки, самозвинувачення та поведінкове розмежування.

Остаточна модель продемонструвала достатньо високу пояснювальну здатність: коефіцієнт множинної кореляції становив $R = 0.667$, а коефіцієнт детермінації — $R^2 = 0.445$. Отже, включені предиктори пояснюють 44.5% варіації самоприйняття.

Позитивний рефреймінг виступив значущим позитивним предиктором ($B = 1.004$; $p = 0.003$). Це означає, що здатність переосмислювати складні ситуації у конструктивному ключі пов'язана з вищим рівнем самоприйняття. Така стратегія може підтримувати більш м'яке ставлення до себе та знижувати руйнівність негативного досвіду.

Сміливість у відстоюванні своєї думки мала негативний внесок ($B = -0.315$; $p = 0.003$). Цей результат потребує обережної інтерпретації: у межах цієї моделі вища значущість активного захисту власної позиції пов'язана з нижчим самоприйняттям. Імовірно, для частини респондентів така орієнтація може бути пов'язана не з упевненою асертивністю, а з напруженням, потребою самозахисту або внутрішньою невпевненістю.

Самозвинувачення стало найбільш виразним негативним предиктором ($B = -1.377$; $p < 0.001$). Це свідчить, що схильність пояснювати труднощі через власну провину суттєво знижує позитивне ставлення до себе. Такий результат є змістовно очікуваним,

оскільки самоприйняття передбачає здатність визнавати власні особливості без надмірного самоосуду.

Поведінкове розмежування також мало негативний внесок ($B = -1.344$; $p < 0.001$). Це означає, що відсторонення від проблем, зниження активності та уникання залучення до складної ситуації пов'язані зі зниженням самоприйняття. Уникання може посилювати відчуття безпорадності та підтримувати негативне ставлення до себе.

Окремо варто зазначити, що частина змінних, які мали значущі кореляції із самоприйняттям, не увійшла до остаточної моделі. Це стосується щасливого сімейного життя, активного подолання, прийняття, краси природи і мистецтва, щастя інших та інших корелятив. Їхній зв'язок із самоприйняттям проявляється на рівні загальної асоціації, однак після врахування сильніших предикторів — передусім самозвинувачення, поведінкового розмежування та позитивного рефреймінгу — вони не мають окремого пояснювального внеску.

Діагностичні показники підтвердили коректність остаточної моделі. Значення Durbin-Watson становило 2.13 при $p = 0.528$, що свідчить про відсутність автокореляції залишків. Показники мультиколінеарності перебували в прийнятних межах: $VIF = 1.01-1.05$, $Tolerance = 0.955-0.987$. Тест Шапіро-Вілکا не виявив значущого відхилення залишків від нормального розподілу ($W = 0.991$; $p = 0.832$).

Отримане рівняння остаточної регресійної моделі має вигляд:

Самоприйняття = $40.914 + 1.004 \cdot (\text{позитивний рефреймінг}) - 0.315 \cdot (\text{сміливість у відстоюванні своєї думки}) - 1.377 \cdot (\text{самозвинувачення}) - 1.344 \cdot (\text{поведінкове розмежування})$.

Отже, самоприйняття найкраще пояснюється здатністю до позитивного переосмислення досвіду та нижчою вираженістю дезадаптивних стратегій — самозвинувачення й поведінкового розмежування. Найбільш руйнівним чинником

виступає самозвинувачення, тоді як позитивний рефреймінг має ресурсний внесок у підтримання прийняття себе.

Узагальнення моделей (Таблиця 3.11) показує, що копінг-стратегії демонструють сильнішу й стабільнішу предикторну значущість, ніж ціннісні орієнтації. На рівні загального психологічного благополуччя головним позитивним предиктором виступає копінг, фокусований на проблемі. На рівні окремих компонентів вплив розкладається детальніше: активне подолання працює для особистісного зростання й життєвих цілей, гумор — для автономності, позитивний рефреймінг — для компетентності, позитивних відносин, життєвих цілей і самоприйняття.

Окремо видно вплив емоційно фокусованих стратегій, який не проявився в загальній регресійній моделі: вираження емоцій увійшло до моделі особистісного зростання, позитивний рефреймінг — до кількох компонентів, інформаційна підтримка — до позитивних відносин. Найбільш негативним чинником залишається самозвинувачення: воно знижує загальний рівень ПБ, автономність, компетентність і самоприйняття (але не впливає значущо на позитивні відносини з іншими та життєві цілі). Поведінкове розмежування також повторюється як негативний предиктор кількох компонентів. Додатково виявлено, що відмова знижує саме життєві цілі, хоча не стала значущим чинником загального ПБ.

Вплив цінностей проявлений більш специфічно. Із цінностей, що увійшли до загальної моделі, «продуктивне життя» проявилось також на рівні автономності, тоді як «щастя інших» не стало значущим предиктором окремих компонентів. Водночас у компонентних моделях проявилися інші цінності: «розвиток» підтримує особистісне зростання, «старанність» — життєві цілі, «щасливе сімейне життя» — компетентність. Це означає, що ціннісні орієнтації не мають такого універсального впливу, як копінги, але можуть бути важливими для окремих складових психологічного благополуччя.

3.3. Особливості ціннісних орієнтацій і копінг-стратегій як предикторів психологічного благополуччя в різних соціально-демографічних групах

На наступному етапі було окремо проаналізовано показники психологічного благополуччя, ціннісних орієнтацій і копінг-стратегій у групах жінок і чоловіків. Такий поділ дає змогу описати вихідні характеристики груп перед подальшим аналізом предикторів психологічного благополуччя. На цьому етапі йдеться про описові відмінності, без висновків про їхню статистичну значущість.

У групі жінок загальний рівень психологічного благополуччя становив $M = 196$, у групі чоловіків — $M = 202$. У чоловіків вищими були середні показники автономності (33.9 проти 31.0), компетентності в управлінні середовищем (32.3 проти 29.4), життєвих цілей (36.0 проти 33.1) і загального ПБ. У жінок вищими були особистісне зростання (35.8 проти 33.9) та позитивні відносини (33.9 проти 32.1). Самоприйняття в обох групах майже не відрізнялося: 33.0 у жінок і 33.5 у чоловіків.

За ціннісними орієнтаціями в обох групах найвищі позиції займає здоров'я: у жінок $M = 15.5$, у чоловіків $M = 15.0$. У жінок також помітнішими є матеріально забезпечене життя ($M = 12.4$), активне діяльне життя ($M = 12.6$), любов ($M = 12.4$) і цікава робота ($M = 11.5$). У чоловіків вище представлені активне діяльне життя ($M = 13.1$), любов ($M = 13.5$), розвиток ($M = 11.2$) і продуктивне життя ($M = 10.6$). Отже, для обох груп здоров'я є базовою цінністю, але в жінок сильніше виділяються стабільність, стосунки й професійна реалізація, а в чоловіків — активність, розвиток і продуктивність.

Копінг-профілі груп також мають описові відмінності. У жінок найвищі середні показники мають активне подолання ($M = 6.69$), планування ($M = 6.68$), прийняття ($M = 6.65$), позитивний рефреймінг ($M = 6.31$) і самовідволікання ($M = 6.24$). Порівняно з чоловіками жінки частіше використовують емоційну підтримку (6.11 проти 4.88),

інформаційну підтримку (5.84 проти 5.00), вираження емоцій (5.41 проти 4.65) і самовідволікання (6.24 проти 4.82).

У чоловіків найвищими є активне подолання ($M = 7.00$), планування ($M = 6.76$), прийняття ($M = 6.41$) і позитивний рефреймінг ($M = 6.12$). Порівняно з жінками чоловіки мають дещо вищі показники активного подолання, планування, гумору (5.35 проти 5.26) і самозвинувачення (5.41 проти 4.97). В обох групах найнижчими залишаються релігійний копінг і відмова: у жінок $M = 3.86$ та $M = 3.62$, у чоловіків $M = 3.82$ та $M = 3.35$. Отже, в обох групах переважають активні й проблемно-орієнтовані стратегії, але жінки частіше залучають соціальну та емоційну підтримку, тоді як чоловіки дещо більше спираються на активну дію й планування.

Кореляційний аналіз показав різну структуру зв'язків із психологічним благополуччям у жінок і чоловіків. У групі жінок загальний рівень ПБ позитивно пов'язаний із продуктивним життям ($\rho = 0.277$; $p = 0.017$) і старанністю ($\rho = 0.278$; $p = 0.016$), а негативно — з розвагами ($\rho = -0.255$; $p = 0.028$), щастям інших ($\rho = -0.317$; $p = 0.006$) та сміливістю у відстоюванні думки ($\rho = -0.238$; $p = 0.041$). У чоловіків загальний рівень ПБ має інший профіль: найсильніші позитивні зв'язки виявлено з впевненістю у собі ($\rho = 0.605$; $p = 0.010$), розвитком ($\rho = 0.627$; $p = 0.007$) і щасливим сімейним життям ($\rho = 0.647$; $p = 0.005$), а негативні — з красою природи і мистецтва ($\rho = -0.575$; $p = 0.016$) та цікавою роботою ($\rho = -0.615$; $p = 0.009$). Отже, у жінок загальний рівень ПБ більше пов'язаний із дисциплінованістю, продуктивністю та меншою орієнтацією на зовнішні чи просоціальні цілі, тоді як у чоловіків — із самовпевненістю, розвитком і сімейною стабільністю.

За окремими компонентами також видно різні акценти. У жінок продуктивне життя пов'язане з позитивними відносинами ($\rho = 0.231$; $p = 0.047$) і життєвими цілями ($\rho = 0.272$; $p = 0.019$), старанність — із життєвими цілями ($\rho = 0.322$; $p = 0.005$), а щасливе

сімейне життя — із самоприйняттям ($\rho = 0.308$; $p = 0.008$). Водночас щастя інших має негативні зв'язки з компетентністю ($\rho = -0.235$; $p = 0.044$), життєвими цілями ($\rho = -0.246$; $p = 0.035$) і самоприйняттям ($\rho = -0.298$; $p = 0.010$). У чоловіків ціннісні зв'язки сильніше концентруються навколо особистісного зростання і позитивних відносин: розвиток пов'язаний із особистісним зростанням ($\rho = 0.683$; $p = 0.002$), свобода — з особистісним зростанням ($\rho = 0.550$; $p = 0.022$), продуктивне життя — з особистісним зростанням ($\rho = 0.519$; $p = 0.033$), а творчість, відповідальність, сміливість у відстоюванні думки, чесність і щасливе сімейне життя — з позитивними відносинами. Тобто у чоловіків більше ціннісних зв'язків саме з розвитком і якістю стосунків, тоді як у жінок — із життєвими цілями, компетентністю та самоприйняттям.

Частина цінностей має протилежні або групово специфічні зв'язки. Наприклад, щастя інших у жінок негативно пов'язане з кількома показниками ПБ, а у чоловіків значущих зв'язків із ПБ не має. Сміливість у відстоюванні думки у жінок негативно пов'язана із загальним ПБ, компетентністю, життєвими цілями та самоприйняттям, а у чоловіків позитивно пов'язана з позитивними відносинами ($\rho = 0.608$; $p = 0.010$). Цікава робота у жінок не має значущих зв'язків із ПБ, тоді як у чоловіків вона негативно пов'язана із загальним ПБ, особистісним зростанням, позитивними відносинами та життєвими цілями. Розвиток в обох групах пов'язаний з особистісним зростанням, але у чоловіків цей зв'язок сильніший ($\rho = 0.683$; $p = 0.002$ проти $\rho = 0.306$; $p = 0.008$), а також додатково пов'язаний із загальним ПБ.

За копінг-стратегіями відмінності ще виразніші. У жінок активне подолання має широкий позитивний кореляційний профіль: воно пов'язане із загальним ПБ ($\rho = 0.450$; $p < 0.001$), автономністю, особистісним зростанням, позитивними відносинами, життєвими цілями та самоприйняттям. У чоловіків активне подолання не досягає статистичної значущості щодо показників ПБ, хоча для загального ПБ, автономності та

особистісного зростання є близьким до значущого рівня. Отже, у жінок активне подолання виступає більш універсальним корелятом благополуччя.

Позитивний рефреймінг у жінок також має широку систему зв'язків: із загальним ПБ ($\rho = 0.477$; $p < 0.001$), компетентністю, особистісним зростанням, позитивними відносинами, життєвими цілями та самоприйняттям. У чоловіків позитивний рефреймінг не має значущих кореляцій із показниками ПБ. Подібна різниця спостерігається і для інформаційної підтримки: у жінок вона позитивно пов'язана із загальним ПБ, компетентністю, позитивними відносинами та життєвими цілями, а у чоловіків значущих зв'язків із ПБ не має. Натомість у чоловіків копінг, фокусований на проблемі, значущо пов'язаний лише з позитивними відносинами ($\rho = 0.591$; $p = 0.012$), тоді як у жінок він пов'язаний із загальним ПБ, компетентністю, особистісним зростанням, позитивними відносинами, життєвими цілями та самоприйняттям.

Емоційно орієнтовані копінгі також проявляються по-різному. У жінок емоційна підтримка пов'язана з позитивними відносинами ($\rho = 0.409$; $p < 0.001$), вираження емоцій — з особистісним зростанням ($\rho = 0.273$; $p = 0.019$), гумор — з автономністю ($\rho = 0.245$; $p = 0.036$). У чоловіків ці зв'язки з компонентами ПБ не повторюються. Окремо в чоловіків самозвинувачення позитивно пов'язане з позитивними відносинами ($\rho = 0.498$; $p = 0.042$), що відрізняється від жіночої групи, де самозвинувачення має негативні зв'язки із загальним ПБ, автономністю, компетентністю та самоприйняттям. Такий результат для чоловіків потребує обережної інтерпретації через менший обсяг групи.

Найпослідовніші негативні зв'язки в обох групах стосуються унікального копіngu, але їхня структура різна. У жінок поведінкове розмежування негативно пов'язане із загальним ПБ ($\rho = -0.474$; $p < 0.001$), автономністю, особистісним зростанням, позитивними відносинами, життєвими цілями та самоприйняттям.

Уникаючий копінг у жінок також негативно пов'язаний із загальним ПБ і більшістю компонентів. У чоловіків поведінкове розмежування значущо пов'язане лише із загальним ПБ ($\rho = -0.497$; $p = 0.042$) та автономністю ($\rho = -0.511$; $p = 0.036$), а уникаючий копінг — із життєвими цілями ($\rho = -0.519$; $p = 0.033$). Додатково у чоловіків самовідволікання негативно пов'язане з особистісним зростанням ($\rho = -0.514$; $p = 0.035$) і життєвими цілями ($\rho = -0.497$; $p = 0.043$), а релігійний копінг — із життєвими цілями ($\rho = -0.558$; $p = 0.020$). У жінок ці зв'язки або відсутні, або мають інший профіль.

Отримані результати описують специфіку досліджуваної групи та не передбачають прямого висновку про статистично значущі відмінності між чоловіками й жінками, але дають підстави далі аналізувати предиктори окремо в чоловічій і жіночій групах, оскільки структура зв'язків у них не збігається.

У чоловічій групі до остаточної регресійної моделі увійшли два предиктори: поведінкове розмежування та цінність «матеріально забезпечене життя» (Таблиця 3.12). Модель має достатньо високу пояснювальну здатність: $R = 0.774$, $R^2 = 0.599$, тобто пояснює 59.9% варіації загального рівня психологічного благополуччя. Поведінкове розмежування має негативний внесок ($B = -14.64$; $p < 0.001$): зі зростанням схильності до відсторонення від проблем рівень психологічного благополуччя знижується. Цінність «матеріально забезпечене життя» має позитивний внесок ($B = 2.30$; $p = 0.031$), тобто більша значущість матеріальної стабільності пов'язана з вищим рівнем ПБ у чоловічій групі. Рівняння моделі має вигляд:

Загальний рівень ПБ = $220.20 - 14.64 \cdot (\text{поведінкове розмежування}) + 2.30 \cdot (\text{матеріально забезпечене життя})$.

Перевірка припущень для чоловічої моделі показала прийнятні результати. Значення Durbin-Watson становить 1.35 при $p = 0.210$, що не дає підстав говорити про автокореляцію залишків. Показники мультиколінеарності також у нормі: для обох

предикторів $VIF = 1.05$, $Tolerance = 0.948$. Тест Шапіро-Вілکا не виявив значущого відхилення залишків від нормального розподілу ($W = 0.951$; $p = 0.467$). Водночас чоловіча підвибірка є невеликою, тому цю модель доцільно трактувати обережно: вона показує тенденцію в межах наявних даних, але потребує перевірки на більшій кількості респондентів.

У жіночій групі модель є ширшою за складом предикторів (Таблиця 3.13). До неї увійшли цінності «продуктивне життя» і «щастя інших», а також копінг-стратегії: активне подолання, позитивний рефреймінг, відмова та інформаційна підтримка. Модель має високу пояснювальну здатність: $R = 0.826$, $R^2 = 0.682$, тобто пояснює 68.2% варіації загального рівня ПБ. Позитивний внесок мають «продуктивне життя» ($B = 1.11$; $p = 0.040$), активне подолання ($B = 5.40$; $p = 0.005$), позитивний рефреймінг ($B = 6.06$; $p < 0.001$) та інформаційна підтримка ($B = 4.64$; $p < 0.001$). Отже, вищий рівень ПБ у жінок пов'язаний із продуктивною самореалізацією, активним реагуванням на труднощі, конструктивним переосмисленням ситуацій і зверненням по інформаційну підтримку. Негативний внесок мають «щастя інших» ($B = -1.98$; $p = 0.001$) та відмова ($B = -3.06$; $p = 0.024$). Це означає, що надмірна орієнтація на добробут інших і схильність заперечувати складну ситуацію пов'язані зі зниженням загального рівня ПБ у жіночій групі.

Рівняння моделі має вигляд:

Загальний рівень ПБ = $105.21 + 1.11 \cdot (\text{продуктивне життя}) + 5.40 \cdot (\text{активне подолання}) - 1.98 \cdot (\text{щастя інших}) + 6.06 \cdot (\text{позитивний рефреймінг}) - 3.06 \cdot (\text{відмова}) + 4.64 \cdot (\text{інформаційна підтримка})$.

Діагностичні показники жіночої моделі також підтверджують її коректність. Значення Durbin-Watson становить 1.92 при $p = 0.758$, тобто автокореляція залишків не виявлена. Показники мультиколінеарності перебувають у прийнятних межах: $VIF =$

1.07-1.35, Tolerance = 0.743-0.931. Тест Шапіро-Вілка не показав значущого відхилення залишків від нормального розподілу ($W = 0.987$; $p = 0.668$).

Отже, жіноча модель уточнює й розширює загальну модель психологічного благополуччя: у ній зберігаються значущими «продуктивне життя» та «щастя інших», а також додатково проявляються активне подолання, позитивний рефреймінг, інформаційна підтримка і відмова. Чоловіча модель має іншу структуру: у ній ключовим негативним чинником є поведінкове розмежування, а позитивним — матеріально забезпечене життя. Через менший обсяг чоловічої підвибірки цей результат слід розглядати як попередній, але він вказує на можливу специфіку: для чоловіків у цій вибірці важливими є уникання пасивного відсторонення від проблем і значущість матеріальної стабільності.

Для аналізу вікової специфіки вибірку було поділено на дві групи: респонденти до 25 років та респонденти 26 років і старші. Такий поділ ґрунтується на уявленні про період становлення дорослості, у межах якого активно формуються ціннісні орієнтації, життєві цілі, автономність і способи подолання труднощів. Отримані результати описують особливості досліджуваних підгруп і не розглядаються як доказ статистично значущих відмінностей між ними.

За описовими показниками копінг-стратегій в обох вікових групах найвищі середні значення мають активне подолання, планування і прийняття. У групі старших за 25 років активне подолання становить $M = 6.81$, планування — $M = 6.79$, прийняття — $M = 6.77$, позитивний рефреймінг — $M = 6.70$. У групі до 25 років активне подолання становить $M = 6.69$, планування — $M = 6.60$, прийняття — $M = 6.46$, позитивний рефреймінг — $M = 5.90$. Отже, в обох групах переважають конструктивні способи подолання, але у старшій групі вищими є позитивний рефреймінг, прийняття та інформаційна підтримка. У молодшій групі вищими є гумор (5.67 проти 4.84),

вираження емоцій (5.56 проти 4.93) і самозвинувачення (5.38 проти 4.70). Найнижчими в обох групах залишаються релігійний копінг і відмова: у старших за 25 років $M = 4.33$ і $M = 3.84$, у молодших — $M = 3.44$ і $M = 3.33$.

Кореляційний аналіз ціннісних орієнтацій показав різну структуру зв'язків із психологічним благополуччям у вікових групах. У групі старших за 25 років загальний рівень ПБ позитивно пов'язаний із розвитком ($\rho = 0.376$; $p = 0.013$), продуктивним життям ($\rho = 0.312$; $p = 0.042$) і старанністю ($\rho = 0.329$; $p = 0.031$). Негативні зв'язки встановлено з красою природи і мистецтва ($\rho = -0.356$; $p = 0.019$), життєвою мудрістю ($\rho = -0.419$; $p = 0.005$) та щастям інших ($\rho = -0.334$; $p = 0.029$). У групі до 25 років значущих зв'язків із загальним ПБ менше: позитивний зв'язок має життєва мудрість ($\rho = 0.294$; $p = 0.043$), негативний — розваги ($\rho = -0.352$; $p = 0.014$).

На рівні компонентів ПБ у старшій групі цінності частіше пов'язані з автономністю, особистісним зростанням і самоприйняттям. Розвиток позитивно корелює з автономністю ($\rho = 0.393$; $p = 0.009$), особистісним зростанням ($\rho = 0.539$; $p < 0.001$) і самоприйняттям ($\rho = 0.339$; $p = 0.026$). Продуктивне життя має позитивні зв'язки з автономністю ($\rho = 0.369$; $p = 0.015$) та особистісним зростанням ($\rho = 0.360$; $p = 0.018$). Щасливе сімейне життя пов'язане із самоприйняттям ($\rho = 0.417$; $p = 0.005$), а старанність — із життєвими цілями ($\rho = 0.394$; $p = 0.009$). Негативні зв'язки у старшій групі найчастіше мають життєва мудрість, краса природи і мистецтва, щастя інших, акуратність та непримиренність до недоліків. У молодшій групі ціннісні зв'язки менш розгалужені: життєва мудрість позитивно пов'язана з компетентністю ($\rho = 0.331$; $p = 0.022$), творчість — із позитивними відносинами ($\rho = 0.304$; $p = 0.035$), терпимість — із самоприйняттям ($\rho = 0.287$; $p = 0.048$). Негативні зв'язки виявлено для розваг з особистісним зростанням ($\rho = -0.511$; $p < 0.001$), незалежності з позитивними

відносинами ($\rho = -0.364$; $p = 0.011$) і життєвими цілями ($\rho = -0.312$; $p = 0.031$), а також сміливості у відстоюванні думки із самоприйняттям ($\rho = -0.297$; $p = 0.040$).

За копінг-стратегіями в обох вікових групах зберігається роль активного і проблемно-орієнтованого подолання, але структура зв'язків різна. У групі старших за 25 років загальний рівень ПБ позитивно пов'язаний з активним подоланням ($\rho = 0.435$; $p = 0.004$) і позитивним рефреймінгом ($\rho = 0.409$; $p = 0.007$), а негативно — з відмовою ($\rho = -0.493$; $p < 0.001$), поведінковим розмежуванням ($\rho = -0.637$; $p < 0.001$) та уникаючим копінгом ($\rho = -0.595$; $p < 0.001$). У молодшій групі загальний рівень ПБ має ширший позитивний копінговий профіль: активне подолання ($\rho = 0.521$; $p < 0.001$), позитивний рефреймінг ($\rho = 0.365$; $p = 0.011$), планування ($\rho = 0.325$; $p = 0.024$), гумор ($\rho = 0.366$; $p = 0.011$), копінг, фокусований на проблемі ($\rho = 0.537$; $p < 0.001$) і копінг, фокусований на емоціях ($\rho = 0.312$; $p = 0.031$). Негативні зв'язки в молодшій групі мають поведінкове розмежування ($\rho = -0.375$; $p = 0.009$) та уникаючий копінг ($\rho = -0.339$; $p = 0.018$).

На рівні окремих компонентів у старшій групі особливо помітним є негативний вплив унікальних стратегій. Поведінкове розмежування має негативні зв'язки з автономністю ($\rho = -0.509$; $p < 0.001$), особистісним зростанням ($\rho = -0.577$; $p < 0.001$), позитивними відносинами ($\rho = -0.552$; $p < 0.001$), життєвими цілями ($\rho = -0.435$; $p = 0.004$) і самоприйняттям ($\rho = -0.482$; $p = 0.001$). Уникаючий копінг також негативно пов'язаний із більшістю компонентів. Водночас активне подолання підтримує автономність, особистісне зростання і життєві цілі, позитивний рефреймінг — особистісне зростання, позитивні відносини і життєві цілі, а копінг, фокусований на проблемі, — особистісне зростання та позитивні відносини.

У молодшій групі позитивні копінгові зв'язки більш різноманітні. Активне подолання пов'язане із загальним ПБ, автономністю, компетентністю, особистісним зростанням, життєвими цілями та самоприйняттям. Копінг, фокусований на проблемі,

має зв'язки з загальним ПБ, компетентністю, особистісним зростанням, позитивними відносинами, життєвими цілями та самоприйняттям. Позитивний рефреймінг пов'язаний із загальним ПБ, особистісним зростанням і життєвими цілями; планування — із загальним ПБ, особистісним зростанням і життєвими цілями; гумор — із загальним ПБ, автономністю, позитивними відносинами та самоприйняттям. Негативні зв'язки в молодшій групі стосуються насамперед поведінкового розмежування, уникаючого копінгу, самозвинувачення та вживання психоактивних речовин. Самозвинувачення значуще пов'язане зі зниженням самоприйняття ($\rho = -0.424$; $p = 0.003$), а вживання психоактивних речовин — зі зниженням життєвих цілей ($\rho = -0.320$; $p = 0.027$).

Загалом у віковому аналізі видно, що в обох групах психологічне благополуччя найбільше пов'язане з копінг-стратегіями. У старших за 25 років сильніше виділяється роль унікальних стратегій: поведінкове розмежування, відмова й уникаючий копінг мають щільні негативні зв'язки з ПБ і його компонентами. У молодшій групі ширше проявляються ресурсні копінг: активне подолання, планування, гумор, позитивний рефреймінг і проблемно-орієнтований копінг. Цінності мають більш вибіркові зв'язки: у старшій групі вони частіше стосуються розвитку, продуктивності, старанності та самоприйняття, а в молодшій — окремих компонентів, зокрема компетентності, позитивних відносин, життєвих цілей і самоприйняття.

Для аналізу вікової специфіки було побудовано окремі регресійні моделі загального рівня психологічного благополуччя для двох груп: до 25 років та групі 26 років та старше. Обидві моделі є статистично змістовними, але мають різну структуру предикторів.

У групі до 25 років до моделі увійшли три позитивні предиктори: життєва мудрість, активне подолання та позитивний рефреймінг (Таблиця 3.14). Модель має

достатню пояснювальну здатність: $R = 0.700$, $R^2 = 0.490$, тобто пояснює 49.0% варіації загального рівня психологічного благополуччя.

Найсильніший внесок у цій групі має активне подолання ($B = 9.52$; $p < 0.001$). Це означає, що для молодших респондентів активна дія у складних ситуаціях є ключовим ресурсом психологічного благополуччя. Значущим також є позитивний рефреймінг ($B = 4.91$; $p = 0.012$): здатність переосмислювати труднощі у конструктивному ключі пов'язана з вищим рівнем ПБ. Цінність «життєва мудрість» також має позитивний внесок ($B = 1.74$; $p = 0.001$), що вказує на роль зрілості суджень, здорового глузду та здатності осмислювати життєвий досвід навіть у молодшій віковій групі.

Рівняння регресії для групи до 25 років:

Загальний рівень ПБ = $80.48 + 1.74 \cdot (\text{життєва мудрість}) + 9.52 \cdot (\text{активне подолання}) + 4.91 \cdot (\text{позитивний рефреймінг})$.

Діагностичні показники підтверджують коректність моделі. Значення Durbin-Watson = 2.02; $p = 0.902$, тобто автокореляція залишків не виявлена. Мультиколінеарність відсутня: VIF = 1.01-1.16, Tolerance = 0.861-0.990. Розподіл залишків не відхиляється від нормального: Shapiro-Wilk $W = 0.979$; $p = 0.523$.

У групі 26 років та старше модель має вищу пояснювальну здатність: $R = 0.785$, $R^2 = 0.616$, тобто пояснює 61.6% варіації загального рівня психологічного благополуччя. До неї увійшли два позитивні та два негативні предиктори: старанність, активне подолання, краса природи і мистецтва та відмова (Таблиця 3.15)

Позитивний внесок має старанність ($B = 1.83$; $p < 0.001$). У старшій групі дисциплінованість, послідовність і здатність докладати зусиль виступають значущим чинником психологічного благополуччя. Активне подолання також залишається позитивним предиктором ($B = 5.92$; $p = 0.025$), тобто активна дія у відповідь на труднощі важлива для обох вікових груп.

Негативний внесок має відмова ($B = -5.79$; $p = 0.002$). Це означає, що заперечення проблеми або небажання визнавати складну ситуацію пов'язане зі зниженням психологічного благополуччя. Також негативним предиктором виступила цінність «краса природи і мистецтва» ($B = -2.13$; $p < 0.001$). Цей результат варто трактувати обережно: у межах цієї моделі більша значущість естетично-споглядальної орієнтації пов'язана з нижчим загальним ПБ. Можливо, для частини старших респондентів така орієнтація не виступає ресурсом активного життєвого функціонування, а пов'язана з відстороненням від практичних життєвих завдань.

Рівняння регресії для групи групі 26 років та старше:

Загальний рівень ПБ = $181.93 + 1.83 \cdot (\text{старанність}) + 5.92 \cdot (\text{активне подолання}) - 2.13 \cdot (\text{краса природи і мистецтва}) - 5.79 \cdot (\text{відмова})$.

Перевірка припущень також показала прийнятні результати. Значення Durbin-Watson = 1.61; $p = 0.170$, тобто автокореляція залишків не виявлена. Мультиколінеарність перебуває в нормі: VIF = 1.05-1.24, Tolerance = 0.807-0.952. Розподіл залишків відповідає нормальному: Shapiro-Wilk $W = 0.975$; $p = 0.449$.

Узагальнено, в обох вікових групах спільним позитивним предиктором є активне подолання. Це підтверджує, що активна поведінкова відповідь на труднощі є стабільним ресурсом психологічного благополуччя незалежно від віку. Водночас інші предиктори різняться. У групі до 25 років модель більше пов'язана з когнітивним опрацюванням досвіду: життєвою мудрістю та позитивним рефреймінгом. У групі 26 років та старше сильніше проявляються дисциплінованість і практична організованість, а негативними чинниками виступають відмова та естетично-споглядальна ціннісна орієнтація.

Висновки до розділу III

Психологічне благополуччя досліджуваних має достатній рівень, але його структура є нерівномірною. Найбільш вираженими є особистісне зростання, життєві цілі та

позитивні відносини з іншими. Нижчими є автономність, самоприйняття та компетентність в управлінні середовищем.

Ціннісна структура вибірки має переважно прагматично-ресурсний характер. Серед провідних життєвих орієнтирів виділяються здоров'я, активне діяльне життя, матеріальна стабільність і наявність близьких друзів. Серед інструментальних цінностей найбільш значущими є незалежність, вихованість, життєрадісність, самоконтроль, відповідальність і старанність. Менш вираженими виявилися цінності, пов'язані з чуйністю, естетичним переживанням, свободою та відкритим відстоюванням власної позиції.

Копінг-профіль респондентів має переважно конструктивний характер. Найбільш характерними є активне подолання, планування, прийняття та позитивний рефреймінг. Водночас присутність самовідволікання та самозвинувачення вказує на змішаний характер копінг-репертуару: поряд із адаптивними способами подолання частина респондентів використовує унікальні або самокритичні реакції.

Кореляційний аналіз показав, що психологічне благополуччя найтісніше пов'язане з конструктивними копінг-стратегіями. Активне подолання, копінг, фокусований на проблемі, позитивний рефреймінг і планування пов'язані з вищим рівнем благополуччя та його компонентів. Натомість самозвинувачення, поведінкове розмежування, відмова й унікаючий копінг пов'язані зі зниженням окремих показників психологічного благополуччя.

Ціннісні орієнтації мають більш вибірковий зв'язок із психологічним благополуччям. Продуктивне життя пов'язане з вищим загальним благополуччям і автономністю, розвиток — з особистісним зростанням, старанність — із життєвими цілями, щасливе сімейне життя — з компетентністю.

Регресійний аналіз підтвердив провідну роль копінг-стратегій у поясненні психологічного благополуччя. Найстійкішим ресурсним предиктором благополуччя виступив копінг, фокусований на проблемі. Цінність продуктивного життя також має позитивний внесок. Негативними предикторами виступили самозвинувачення та орієнтація на щастя інших.

Компонентний аналіз показав, що різні складові психологічного благополуччя мають різні предикторні профілі. Автономність підтримується продуктивністю та гумором, але знижується через самозвинувачення і поведінкове розмежування. Компетентність пов'язана з позитивним рефреймінгом, нижчим самозвинуваченням і цінністю сімейної стабільності. Особистісне зростання підтримують розвиток, активне подолання, планування та вираження емоцій, тоді як розваги й поведінкове розмежування мають негативний внесок. Позитивні відносини залежать передусім від позитивного рефреймінгу, інформаційної підтримки та нижчого поведінкового розмежування. Життєві цілі підтримуються старанністю, активним подоланням і позитивним переосмисленням, а знижуються через відмову. Самоприйняття найсильніше пов'язане з позитивним рефреймінгом, нижчим самозвинуваченням і нижчим поведінковим розмежуванням.

У статевих групах виявлено різну структуру предикторів. У чоловіків загальний рівень психологічного благополуччя пояснюється нижчим поведінковим розмежуванням і більшою значущістю матеріально забезпеченого життя. Водночас чоловіча підвибірка є меншою, тому ці результати потребують обережної інтерпретації. У жінок модель є ширшою: благополуччя підтримують продуктивне життя, активне подолання, позитивний рефреймінг та інформаційна підтримка, а знижують його відмова і надмірна орієнтація на щастя інших.

Віковий аналіз показав, що в обох вікових групах важливим ресурсом благополуччя є активне подолання. У молодшій групі благополуччя також підтримують життєва мудрість і позитивний рефреймінг. У старшій групі більшу роль відіграють старанність, активне подолання та нижча схильність до відмови.

Отже, найбільш стабільними предикторами психологічного благополуччя є активне подолання, проблемно-орієнтований копінг і позитивний рефреймінг. Найбільш дезадаптивними чинниками є самозвинувачення, поведінкове розмежування та відмова. Ціннісні орієнтації не мають такого універсального впливу, як копінг-стратегії, але визначають окремі напрями благополуччя.

ВИСНОВКИ

У дипломній роботі було теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено ціннісні орієнтації й копінг-стратегії у структурі предикторів психологічного благополуччя особистості. Психологічне благополуччя розглядалося як багатовимірний конструкт, що не зводиться до емоційного комфорту або відсутності дистресу, а охоплює самоприйняття, автономність, компетентність в управлінні середовищем, особистісне зростання, позитивні відносини з іншими та життєві цілі.

Теоретичний аналіз показав, що ціннісні орієнтації виконують смислово-регулятивну функцію в житті особистості. Вони визначають систему життєвих пріоритетів, впливають на постановку цілей, оцінювання подій і вибір способів поведінки. Копінг-стратегії, своєю чергою, відображають процесуальний аспект адаптації: те, як людина реагує на труднощі, регулює емоції, зберігає активність або відсторонюється від проблем. Отже, цінності й копінги доцільно розглядати як дві пов'язані групи предикторів: цінності задають смислову основу функціонування, а копінги визначають практичний спосіб реагування на напружені ситуації.

Емпіричне дослідження було організовано в кореляційно-регресійній логіці із застосуванням методики ціннісних орієнтацій М. Рокича, опитувальника Brief COPE та шкали психологічного благополуччя К. Ріфф. Це дало змогу оцінити загальний рівень психологічного благополуччя, його окремі компоненти, а також оцінити предикторну значущість ціннісних орієнтацій і копінг-стратегій у його статистичному поясненні.

Описовий аналіз показав, що досліджувана вибірка загалом характеризується достатнім рівнем психологічного благополуччя. Найбільш вираженими компонентами є особистісне зростання, життєві цілі та позитивні відносини, що вказує на орієнтацію респондентів на розвиток, смислову визначеність і соціальну включеність. Нижчі показники автономності, компетентності та самоприйняття свідчать про вразливість

сфер, пов'язаних із переживанням контролю над життям, самостійністю рішень і позитивним ставленням до себе.

Ціннісна структура респондентів має переважно прагматично-ресурсний характер. Провідними життєвими орієнтирами виступають здоров'я, активне діяльне життя, матеріальна стабільність і наявність близьких друзів. Серед інструментальних цінностей помітне місце займають незалежність, самоконтроль, відповідальність, життєрадісність і старанність. Це свідчить про орієнтацію вибірки на автономію, активність, саморегуляцію та стабільність.

Копінг-профіль респондентів має переважно конструктивний характер. Найбільш характерними є активне подолання, планування, прийняття та позитивний рефреймінг. Це означає, що більшість учасників схильні не лише переживати труднощі, а й шукати способи дії, структурувати поведінку та переосмислювати складний досвід. Водночас наявність самозвинувачення, самовідволікання й унікальних стратегій показує змішаний характер копінг-репертуару.

Кореляційний аналіз засвідчив, що психологічне благополуччя найтісніше пов'язане з копінг-стратегіями. Найбільш ресурсними виявилися активне подолання, проблемно-орієнтований копінг, позитивний рефреймінг і планування. Вони пов'язані з вищим рівнем загального благополуччя та його компонентів. Найбільш несприятливими чинниками є самозвинувачення, поведінкове розмежування, відмова й уникаючий копінг. Самозвинувачення послаблює самоприйняття і компетентність, а поведінкове розмежування пов'язане зі зниженням автономності, позитивних відносин, особистісного зростання та самоприйняття.

Ціннісні орієнтації мають більш вибірковий зв'язок із психологічним благополуччям. Продуктивне життя пов'язане із загальним благополуччям та автономністю, розвиток — з особистісним зростанням, старанність — із життєвими цілями, щасливе сімейне життя

— з компетентністю. Отже, цінності рідше виступають універсальними предикторами, але важливі для окремих складових благополуччя.

У межах досліджуваної вибірки регресійний аналіз показав, що найстійкішим позитивним предиктором загального психологічного благополуччя є копінг, фокусований на проблемі. Це підтверджує ключову роль активної поведінкової залученості, орієнтації на вирішення труднощів і здатності діяти в умовах напруження. Позитивний внесок також має цінність продуктивного життя. Негативними предикторами виступили самозвинувачення та надмірна орієнтація на щастя інших.

Аналіз окремих компонентів уточнив загальну модель. Автономність підтримується продуктивністю та гумором, компетентність — позитивним рефреймінгом і нижчим самозвинуваченням, особистісне зростання — розвитком, активним подоланням, плануванням і вираженням емоцій. Позитивні відносини залежать від позитивного рефреймінгу, інформаційної підтримки та нижчого поведінкового розмежування. Життєві цілі пов'язані зі старанністю, активним подоланням і позитивним переосмисленням, а самоприйняття — з позитивним рефреймінгом і нижчим рівнем самозвинувачення та поведінкового розмежування.

Аналіз статевих і вікових груп показав, що структура предикторів не є однорідною. У жіночій групі благополуччя сильніше пов'язане з активними й підтримувальними копінг-стратегіями, тоді як у чоловічій групі — з нижчим поведінковим розмежуванням і матеріальною стабільністю. У молодшій віковій групі благополуччя підтримують активне подолання, життєва мудрість і позитивний рефреймінг; у старшій — активне подолання, старанність і нижча схильність до відмови.

Таким чином, у межах досліджуваної вибірки встановлено, що провідними статистично значущими предикторами психологічного благополуччя виступають копінг-стратегії, насамперед активні та проблемно-орієнтовані способи подолання.

Ціннісні орієнтації виконують доповнювальну смислово-регулятивну роль і проявляються переважно у зв'язку з окремими компонентами благополуччя. Психологічне благополуччя підтримується не лише наявністю значущих життєвих орієнтирів, а й здатністю активно, гнучко та конструктивно реагувати на труднощі.

Отримані результати слід інтерпретувати з урахуванням обмежень дослідження: вибірка сформована за принципом доступності, має гендерну та вікову нерівномірність, а поперечний кореляційно-регресійний дизайн не дозволяє встановлювати причинно-наслідкові зв'язки. Водночас результати дають підстави описати статистично значущі зв'язки та предикторні моделі психологічного благополуччя в межах досліджуваної вибірки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Богдан, О. Л. (2024). Стратегії психологічного добробуту українців у взаємодії з копінг-стратегіями в умовах війни. *Проблеми політичної психології*, 16(30), 60–83. <https://doi.org/10.33120/popp-Vol16-Year2024-164>
2. Бойко-Бузиль, Ю. (2025). Стратегії підтримання психологічного благополуччя особистості в умовах невизначеності. *Юридична психологія*, 1(36), 7–17. <https://doi.org/10.33270/03253601.1>
3. Вдовіченко, О. В. (2025). Життестійкість і ціннісні орієнтації особистості як психологічні ресурси боротьби із залежністю. *Habitus*, 69, 186–189.
4. Волошина, Ю. І. (2025). Особливості та складові психологічного благополуччя фахівців харчової промисловості. *Habitus*, 72, 61–65. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.1.10>
5. Гузар, І. (2025). Психологічне благополуччя особистості: теоретичні підходи, структура та детермінанти. *Psychology Travelogs*, 4, 52–62. <https://doi.org/10.31891/PT-2025-4-5>
6. Данильченко, Т. В. (2022). Психометричні характеристики Шкали психологічного благополуччя Л. В. Жуковської, Є. Г. Трошихіної. *Наукові перспективи*, 1(19), 413–424. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-1\(19\)-413-424](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-1(19)-413-424)
7. Карамушка, Л. М., & Снігур, Ю. С. (2024). Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій: монографія. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. ISBN 978-617-7745-46-3
8. Коляда, Н. В., & Тарасова, Т. Б. (2024). Психологія розвитку особистості: ціннісні орієнтації в ранньому юнацькому віці. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*, 2, 27–31. <https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.2.5>

9. Матяж, С. В., & Березянська, А. О. (2013). Класифікація цінностей та ціннісних орієнтацій особистості. Наукові праці. Соціологія, 225(213), 27–30.
10. Мельничук, Т. І., & Лук'янчук, В. (2025). Копінг-стратегії як чинник стресостійкості військових і цивільних в умовах війни. Організаційна психологія. Економічна психологія, 35(2), 7–15. <https://doi.org/10.31108/2.2025.2.35.1>
11. Невеля, А. (2025). Цінності і ціннісні орієнтації особистості: трансформації воєнного часу. Неперервна професійна освіта: теорія і практика, 4(85), 222–229. <https://doi.org/10.28925/2412-0774.2025.4.16>
12. Никоненко, О., & Козачук, В. (2025). Теоретико-методологічні аспекти дослідження копінгу як психологічної стратегії подолання стресу. Вчені записки Університету «КРОК», 3(79), 429–436.
13. Перепелюк, Т. Д. (2024). Копінг-стратегії як чинник адаптації студентів до умов навчання під час війни. Вісник Національного університету оборони України, 3, 141–148.
14. Терещенко, К. В. (2025). Суб'єктивне благополуччя особистості та його підтримка в умовах невизначеності. Організаційна психологія. Економічна психологія, 34(1), 125–133. <https://doi.org/10.31108/2.2025.1.34.11>
15. Ушакова, І. М., Світлична, Н. О., & Селюкова, Т. В. (2024). Копінг-стратегії та механізми саморегуляції особистості в умовах воєнного конфлікту. Проблеми сучасної психології, 2, 97–104.
16. Шаповал, С. В., & Мілютіна, К. Л. (2025). Динаміка змін системи цінностей української молоді під час повномасштабного воєнного вторгнення. *Habitus*, 72(1), 196–202. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.1.34>

17. Шевченко, Н. Ф. (2025). Психологічне благополуччя особистості: концептуальні межі й сучасні наукові підходи. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*, 2, 213–219. <https://doi.org/10.32782/psyspu/2025.2.36>
18. Шевчук, В. В. (2024). Еволюція наукових поглядів на поняття «психологічне благополуччя». *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 2, 71–76. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.14>
19. Щотка, О. П. (2024). Психологічне благополуччя особистості в умовах триваючої війни та його менеджмент. *Психологічні студії*, 2, 151–158. <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2024.2.21>
20. Юрчинська, Г., & Масельська, Л. (2024). Чинники психологічного благополуччя українських жінок-вимушених мігранток. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*, 1(19), 73–77.
21. Al-Thani, H., Santhosh, M. E., & Al-Dosari, M. (2025). From values to action: The role of personal and social values in shaping K–12 teachers' wellbeing and professional outcomes. *Frontiers in Education*, 10, Article 1571907. <https://doi.org/10.3389/feduc.2025.1571907>
22. Aleksina, N., Lavrynenko, D., Savchenko, O., & Gerasimenko, O. (2024). Brief COPE-26 coping scale: Ukrainian-language adaptation and modification for online diagnostics. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*, 12, 191–227. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-12-18>
23. Alzahrani, H. (2024). Understanding quality of life in bipolar disorder: Associated factors and coping strategies. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1484747. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1484747>
24. Bottomley, J. S., & Neimeyer, R. A. (2025). Avoidant and approach-oriented coping strategies, meaning making, and mental health among adults bereaved by suicide and fatal

overdose: A prospective path analysis. *Behavioral Sciences*, 15(5), Article 671.
<https://doi.org/10.3390/bs15050671>

25. Budak, N., & Özkan, T. (2025). Beyond behavior: Understanding the role of values and personality on pedestrian behaviors. *Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour*, 108, 1–13.

26. Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92–100.
https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6

27. Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>

28. Chaaya, R., Osman, M., Saliba, I., Safieddine, M., Fawaz, M., El-Arnaout, N., Hallit, S., Sacre, H., Obeid, S., & Soufia, M. (2025). Adaptive versus maladaptive coping strategies. *BMC Public Health*, 25, Article 1464. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22608-4>

29. Chen-Bouck, L., Patterson, M. M., & Peng, A. (2024). Relations of coping strategies and cognitive emotion regulation to Chinese children's academic achievement goals and academic performance. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1454886.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1454886>

30. Chmiel, M., & Kroplewski, Z. (2025). Personal values and psychological well-being among emerging adults: The mediating role of meaning in life. *Brain Sciences*, 15(9), Article 930. <https://doi.org/10.3390/brainsci15090930>

31. Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87–127.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.87>

32. Curyło, M., Zabojszcz, M., Tkaczyk, L., Iwolska, J., Mikos, M., Strzępek, Ł., Czerw, A., Charkiewicz, D., Partyka, O., & Kozłowski, R. (2026). The role of personal values in the context of the relationship between perceived stress and satisfaction with life in the group of uniformed personnel treated in a mental health clinic. *Journal of Clinical Medicine*, 15(1), Article 369. <https://doi.org/10.3390/jcm15010369>
33. Dadandı, İ., Aydın, B., Boysan, M., Balıkcı, K., & Yıldız, M. A. (2025). Psychometric properties and the network analysis of the Turkish version of the Multidimensional Flourishing Scale: Associations with psychological distress. *Behavioral Sciences*, 15(6), Article 800. <https://doi.org/10.3390/bs15060800>
34. Dewe, P. J., O'Driscoll, M. P., & Cooper, C. L. (2010). Coping with work stress: A review and critique. Wiley-Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9780470711712>
35. Dougherty, E. N., Zaman, J., Lynn, M., Davis, L. T., Scharlemann, J. P. W., Nook, E. C., & Rodman, A. M. (2023). Reconceptualizing emotion regulation and coping strategy adaptiveness: The role of context. *Affective Science*, 4, 689–704.
36. Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). Coping Inventory for Stressful Situations (CISS): Manual. Multi-Health Systems.
37. Finsel, J., Rosenbohm, A., Peter, R. S., Bätzner, H., Börtlein, A., Dempewolf, S., Schabet, M., Hecht, M., Kohler, A., Opherck, C., Nägele, A., Sommer, N., Lindner, A., Rothenbacher, D., Ludolph, A. C., Nagel, G., & Lulé, D. E. (2024). Coping as a resource to allow for psychosocial adjustment in fatal disease: Results from patients with amyotrophic lateral sclerosis. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1361767. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1361767>
38. Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745–774. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>

39. Gani, S., & Laher, S. (2025). The relationship between coping and psychological wellbeing among South African Muslims during the COVID-19 pandemic. *Journal of Muslim Mental Health*, 18(3). <https://doi.org/10.3998/jmmh.3576>
40. Guadalupe, C., & DeShong, H. L. (2025). Personality and coping: A systematic review of recent literature. *Personality and Individual Differences*, 239, Article 113119. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2025.113119>
41. Ihara, S., Katayama, N., Nogami, W., Amano, M., Noda, S., Kurata, C., Kobayashi, Y., Sasaki, Y., Mitsuda, D., Ozawa, M., Matsuoka, J., Takemura, R., Uchida, H., & Nakagawa, A. (2024). Comparison of changes in stress coping strategies between cognitive behavioral therapy and pharmacotherapy. *Frontiers in Psychiatry*, 15, Article 1343637. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1343637>
42. Jabbar, T., Khanum, S., & Imran, H. (2024). Problem-focused coping as a predictor of psychological well-being in individuals with substance use disorder. *Pakistan Journal of Health Sciences*, 5(2), 70–74.
43. Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
44. Kim, J., & Kim, H.-R. (2025). Values, intercultural sensitivity, and uncertainty management: A cross-cultural investigation of motivational profiles. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1623929. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1623929>
45. Kong, Q.-Q., & Baharum, H. I. B. (2026). The impact of self-transcendence values on cooperative behaviors: Attitude mediation and emotional moderation. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1701352. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1701352>
46. Konishi, N., Kimura, M., Kihara, K., Akamatsu, M., Hosono, M., Sugimoto, F., Choi, D., Fuseda, K., & Sato, T. (2025). Psychological richness as a distinct dimension of well-being:

Links to mental, social, and physical health. PLOS ONE, 20(6), Article e0326528.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0326528>

47. Kovalenko, Y. V. (2019). Adaptation and validation of the Ukrainian dispositional “COPE” questionnaire. Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки, 2(18), 75–84. <https://doi.org/10.32342/2522-4115-2019-2-18-9>

48. Lake, J., Sneddon, J. N., Bardi, A., & Lee, J. A. (2024). How far into the future can values predict behavior? It depends on value importance. Social Psychological and Personality Science, 16(5), 552–561. <https://doi.org/10.1177/19485506241233646>

49. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer.

50. Lechner, C. M., Beierlein, C., Davidov, E., & Schwartz, S. H. (2024). Measuring the four higher-order values in Schwartz’s theory: Validation of a 17-item inventory. Journal of Personality Assessment, 106(5), 651–664. <https://doi.org/10.1080/00223891.2024.2311193>

51. Leslie-Miller, C. J., Joormann, J., & Quinn, M. E. (2024). Coping flexibility: Match between coping strategy and perceived stressor controllability predicts depressed mood. Affective Science, 6, 94–103. <https://doi.org/10.1007/s42761-024-00275-9>

52. Li, H. (2025). Students’ wellbeing in positive higher education: Conceptual frameworks and influencing factors. Frontiers in Education, 10, Article 1607364. <https://doi.org/10.3389/educ.2025.1607364>

53. McWilliams, L. A., Cox, B. J., & Enns, M. W. (2003). Use of the Coping Inventory for Stressful Situations in a clinically depressed sample: Factor structure, personality correlates, and prediction of distress. Journal of Clinical Psychology, 59(4), 423–437. <https://doi.org/10.1002/jclp.10080>

54. Moreno-Montero, E., Ferradás, M. d. M., & Freire, C. (2024). Personal resources for psychological well-being in university students: The roles of psychological capital and coping

strategies. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 14(10), 2686–2701. <https://doi.org/10.3390/ejihpe14100177>

55. Nazirova, Z., & Borbala, S. (2024). Values, attitudes and the behaviour paradigm: A systematic literature review. *Journal of Human Values*, 30(2), 214–239. <https://doi.org/10.1177/09716858241236902>

56. Nezlek, J. B. (2024). Relationships between personal human values and social value orientation. *PLOS ONE*, 19(11), Article e0312795. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0312795>

57. Nogueira, M. J. C., & Sequeira, C. A. (2024). Positive and negative correlates of psychological well-being and distress in college students' mental health: A correlational study. *Healthcare*, 12(11), Article 1085. <https://doi.org/10.3390/healthcare12111085>

58. Oishi, S., & Westgate, E. C. (2022). A psychologically rich life: Beyond happiness and meaning. *Psychological Review*, 129(4), 790–811. <https://doi.org/10.1037/rev0000317>

59. Papadopoulos, A., & Duerden, E. G. (2025). Coping styles, strategies and psychological distress amongst perinatal individuals during the COVID-19 pandemic: A rapid review. *Frontiers in Global Women's Health*, 6, Article 1666741. <https://doi.org/10.3389/fgwh.2025.1666741>

60. Pathak, P., & Jia, F. (2024). Exploring the influence of human values on perceptions of immigration: An experimental approach. *Discover Psychology*, 4, Article 50. <https://doi.org/10.1007/s44202-024-00166-x>

61. Putwain, D. W., Gallard, D., Beaumont, J., & Loderer, K. (2024). Revisiting the relation between academic buoyancy and achievement: The role of coping and emotion regulation. *Contemporary Educational Psychology*, 76, Article 102223.

62. Rokeach, M. (1973). *The nature of human values*. Free Press.

63. Rule, A. R. A., Abbey, C., Wang, H. W. H., Rozelle, S. R., & Singh, M. K. (2024). Measurement of flourishing: A scoping review. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1293943. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1293943>
64. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
65. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
66. Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
67. Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
68. Sagiv, L., & Schwartz, S. H. (2000). Value priorities and subjective well-being: Direct relations and congruity effects. *European Journal of Social Psychology*, 30(2), 177–198.
69. Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 25, pp. 1–65). Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60281-6](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60281-6)
70. Schwartz, S. H. (2006). Basic human values: Theory, measurement, and applications. *Revue française de sociologie*, 47(4), 929–968. <https://doi.org/10.3917/rfs.474.0929>

71. Schwarzer, R. (2024). Stress, resilience, and coping resources in the context of war, terror, and migration. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 57, Article 101393. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2024.101393>
72. Shamionov, R. M. (2024). The role of value orientation in satisfaction of basic psychological needs and academic adaptation of students. *Psychological Science and Education*, 29(4), 126–139. <https://doi.org/10.17759/pse.2024290410>
73. Vallone, F., Cattaneo Della Volta, M. F., & Zurlo, M. C. (2024). Stress dimensions, patterns of coping, and psychopathological risk among nurses: A person-centred approach. *BMC Nursing*, 23, Article 569. <https://doi.org/10.1186/s12912-024-02250-y>
74. Vega-Tinoco, A., Sánchez-García, J., Gil-Lacruz, M., Sierra Berdejo, M. J., & Gil-Lacruz, A. I. (2024). Human values, civic participation, and wellbeing: Analysis on their relationship among older Europeans. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1346730. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1346730>
75. Verma, S. (2025). Coping strategies and their relationship to mental health among college women in India. *Discover Psychology*, 5, Article 137. <https://doi.org/10.1007/s44202-025-00458-w>
76. Wan, J., Wee, L. H., Siau, C. S., & Wong, Y. H. (2025). Psychological well-being and its associated factors among university students in Sichuan, China. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1473871. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1473871>
77. Yablonska, T., Vernyk, O., & Haivoronskyi, H. (2023). Ukrainian adaptation of the Brief-COPE questionnaire. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*, 10, 66–89. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-4>
78. Yiğit, B., & Çakmak, B. Y. (2024). Discovering psychological well-being: A bibliometric review. *Journal of Happiness Studies*, 25, Article 43. <https://doi.org/10.1007/s10902-024-00754-7>

79. Zhang, W., Balloo, K., Hosein, A., & Medland, E. (2024). A scoping review of well-being measures: Conceptualisation and scales for overall well-being. *BMC Psychology*, 12, Article 585. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02074-0>
80. Zhong, T. (2024). Physical activity motivations and psychological well-being among university students: A canonical correlation analysis. *Frontiers in Public Health*, 12, Article 1442632. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1442632>

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Соціально-демографічна анкета та загальна інструкція до дослідження

Вітаю! Я Мадюдя Анна, студентка 4-го курсу факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка.

Ця форма створена для дослідження, спрямованого на виявлення того, як життєві цінності та способи подолання труднощів можуть бути пов'язані з емоційним станом і загальним психологічним благополуччям.

Опитування є анонімним, усі відповіді будуть використані виключно в узагальненому вигляді для наукового аналізу. Просимо Вас відповідати щиро — тут немає «правильних» чи «неправильних» відповідей.

Дякую за приділений час, кожна відповідь важлива!

Заповнюючи цю форму, я підтверджую, що ознайомлений(-а) з метою дослідження, умовами анонімності та добровільності участі, а також надаю згоду на використання моїх відповідей в узагальненому вигляді для наукового аналізу.

Запитання соціально-демографічної анкети

1. Вкажіть Ваш вік:

2. Вкажіть Вашу стать:

чоловік;

жінка;

інше:

3. Вкажіть Ваш рід занять

студент;

працюю;

інше:

4. Вкажіть Вашу спеціальність (навчальну або робочу):

ДОДАТОК Б

Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича

Інструкція

Ваше завдання — проранжувати список цінностей так, щоб кожна цінність мала свій номер: від 1 — найзначніша до 18 — найменш значуща.

Якщо в процесі роботи Ви зміните свою думку, Ви можете виправити свої відповіді.

Кінцевий результат повинен відображати Вашу позицію.

Термінальні цінності

1. Активне діяльне життя — повнота та емоційна насиченість життя.
2. Життєва мудрість — зрілість суджень і здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом.
3. Здоров'я — фізичне і психічне.
4. Цікава робота.
5. Краса природи і мистецтва — переживання прекрасного в природі і в мистецтві.
6. Любов — духовна і фізична близькість з коханою людиною.
7. Матеріально забезпечене життя — відсутність матеріальних труднощів.
8. Наявність хороших і вірних друзів.
9. Суспільне покликання — повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі.
10. Пізнання — можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальний розвиток.
11. Продуктивне життя — максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей.
12. Розвиток — робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення.
13. Розваги — приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків.

14. Свобода — самостійність, незалежність у судженнях і вчинках.
15. Щасливе сімейне життя.
16. Щастя інших — добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, всього народу, людства в цілому.
17. Творчість — можливість творчої діяльності.
18. Впевненість у собі — внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів.

Інструментальні цінності

1. Акуратність — охайність, вміння тримати в порядку речі, порядок у справах.
2. Вихованість — гарні манери.
3. Високі запити — високі вимоги до життя і постановка високих цілей.
4. Життєрадісність — позитивність сприйняття, почуття гумору.
5. Старанність — дисциплінованість.
6. Незалежність — здатність діяти самостійно, рішуче.
7. Непримиренність до недоліків у собі та інших.
8. Освіченість — широта знань, висока загальна культура.
9. Відповідальність — відчуття обов'язків, вміння тримати своє слово.
10. Раціоналізм — вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення.
11. Самоконтроль — стриманість, самодисципліна.
12. Сміливість у відстоюванні своєї думки, поглядів.
13. Тверда воля — вміння настояти на своєму, не відступати перед труднощами.
14. Терпимість — до поглядів і думок інших, вміння прощати іншим їхні помилки та омани.

15. Широта поглядів — уміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички.

16. Чесність — правдивість, щирість.

17. Ефективність у справах — працьовитість, продуктивність у роботі.

18. Чуйність — дбайливість.

ДОДАТОК В

Опитувальник копінг-стратегій Brief COPE

Інструкція

Наступні пункти стосуються того, як Ви справляєтеся зі стресом у своєму житті. Оцініть наведені нижче твердження відносно того, наскільки вони стосуються саме Вас, коли Ви опиняєтеся в стресовій ситуації.

Для кожного твердження оберіть один варіант відповіді:

1 — я зазвичай цього не роблю;

2 — роблю це рідко;

3 — роблю це часто;

4 — це саме те, що я зазвичай роблю.

Твердження опитувальника:

1. Я звертаюся до роботи чи іншої діяльності, щоб відволіктися від думок.
2. Я зосереджую свої зусилля на тому, щоб щось зробити щодо ситуації, в якій я опинив(ла)ся.

3. Я говорю собі: «Це нереально».

4. Я вживаю алкоголь або інші речовини, щоб почуватися краще.

5. Я отримую емоційну підтримку від інших.

6. Я відмовляюся від спроб впоратися з цим.

7. Я вживаю заходів, намагаючись покращити ситуацію.

8. Я відмовляюся вірити, що це сталося.
 9. Я говорю щось, щоб позбутися своїх неприємних почуттів.
 10. Я отримую допомогу та поради від інших людей.
 11. Я вживаю алкоголь або інші речовини, щоб допомогти собі пройти через це.
 12. Я намагаюся побачити це в іншому світлі, зробити це більш позитивним.
 13. Я критикую себе.
 14. Я намагаюся продумати стратегію своїх подальших дій.
 15. Я отримую почуття розуміння та комфорту від когось.
 16. Я відмовляюся від спроб впоратися.
 17. Я шукаю щось хороше в тому, що відбувається.
 18. Я жартую з цього приводу.
 19. Я роблю щось, щоб менше про це думати, наприклад дивлюся телевізор, читаю, мрію, сплю чи роблю покупки.
 20. Я приймаю реальність того, що це сталося.
 21. Я виражаю свої негативні почуття.
 22. Я намагаюся знайти втіху у своїй релігії чи духовних переконаннях.
 23. Я намагаюся отримати пораду або допомогу від інших людей щодо того, що робити.
 24. Я вчуся жити з цим.
 25. Я довго розмірковую над тим, які кроки робити для подолання ситуації.
 26. Я звинувачую себе в тому, що сталося.
 27. Я молюся або медитую.
 28. Я сміюся над ситуацією.
- Ключі шкал:
1. Самовідволікання — пункти 1, 19.

2. Активне подолання — пункти 2, 7.
3. Заперечення / відмова — пункти 3, 8.
4. Вживання психоактивних речовин — пункти 4, 11.
5. Емоційна підтримка — пункти 5, 15.
6. Поведінкове розмежування / уникання — пункти 6, 16.
7. Вираження емоцій — пункти 9, 21.
8. Інформаційна / інструментальна підтримка — пункти 10, 23.
9. Позитивний рефреймінг — пункти 12, 17.
10. Самозвинувачення — пункти 13, 26.
11. Планування — пункти 14, 25.
12. Гумор — пункти 18, 28.
13. Прийняття — пункти 20, 24.
14. Релігійний копінг — пункти 22, 27.

Вищий бал за шкалою означає більшу вираженість відповідної копінг-стратегії.

ДОДАТОК Г

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф

Інструкція

Оцініть, будь ласка, ступінь своєї згоди з наведеними нижче твердженнями про те, що Ви відчуваєте щодо себе та свого життя.

Для цього виділіть цифру, яка найточніше описує ступінь Вашої згоди із твердженням:

5 — повністю згоден;

4 — згоден;

3 — складно сказати, і згоден, і не згоден;

2 — не згоден;

1 — категорично не згоден.

Будь ласка, пам'ятайте, що тут немає правильних чи неправильних відповідей.

Твердження шкали

1. На моє рішення зазвичай не впливає те, як у таких випадках чинять інші люди.
2. Я вмію добре розподіляти час, тому встигаю зробити все, що мені потрібно.
3. Мене захоплюють справи, які можуть розширити поле моїх можливостей.
4. Знайдеться мало людей, які готові мене вислухати, коли мені важко.
5. Я дуже люблю складати плани на майбутнє та втілювати їх у життя.
6. Мені здається, що багато людей, яких я знаю, взяли від життя більше, ніж я.
7. Я впевнений у своїй думці, навіть якщо вона суперечить загальноприйнятим поглядам.
8. Мені дуже важливо знати, як мої вчинки оцінюються іншими людьми.
9. Я часто відчуваю, що перевантажений своїми обов'язками.
10. У своєму житті я вважаю важливим все більше й більше дізнаватися про себе.
11. Мені приносять задоволення душевні розмови з близькими та друзями.
12. Мої щоденні справи здаються мені безглуздими.
13. Загалом я добре ставлюся до себе і довіряю собі.
14. Я добре справляюся з повсякденними обов'язками.
15. Найчастіше я змінюю ухвалені рішення, якщо оточуючі не згодні з ним.
16. Мені не вистачає здібностей, щоб успішно жити з людьми.
17. Мені здається, що я не змінився за минулі роки.
18. У мене мало близьких людей, які мене розуміють, і я відчуваю самотність.
19. Я — активна людина щодо реалізації намічених мною планів.
20. Незважаючи на свої недоліки, я приймаю себе таким, яким я є.

21. Я вважаю важливим набувати нового досвіду, який змінює мої звичні уявлення.
22. Я не боюся висловлювати свою думку, навіть якщо вона суперечить думці більшості людей.
23. Мені важко організувати своє життя так, як хочеться.
24. Моє звичне життя встоялося, я не хочу нічого змінювати і вчитися робити щось по-новому.
25. Коли справа доходить до дружби, я часто відчуваю себе стороннім спостерігачем.
26. Розмірковуючи про майбутнє, я відчуваю приплив сил та бажання діяти.
27. Мабуть, моє ставлення до себе не таке вже й хороше.
28. Я отримую багато теплоти та підтримки від друзів та близьких.
29. Для мене важливіше бути у згоді із самим собою, ніж погоджуватися з іншими людьми.
30. Я зміг влаштувати своє життя на свій смак.
31. Я не люблю опинятися у нових ситуаціях, які вимагають від мене зміни навичок.
32. Більшість людей вважає мене чуйною і розуміючою людиною.
33. Я не маю чіткого уявлення про те, чого я прагну досягти в житті.
34. Коли я озираюсь на історію свого життя, я задоволений тим, як усе склалося.
35. Моє життя має сенс.
36. Досить часто я змінюю свою поведінку, щоби не виділятися.
37. Я здатний грамотно розпоряджатися своїми грошима.
38. Я думаю, що людина може розвиватися і в похилому віці.
39. Я знаю, що можу довіряти своїм друзям, і вони також можуть довіряти мені.
40. Раніше я ставив собі мету, але тепер це здається мені марною тратою часу.
41. У житті я мав і злети, і падіння, але в цілому я не хотів би змінювати минуле.
42. Я багато в чому розчарований своїми життєвими здобутками.

43. Для мене життя є постійним процесом навчання, зміни, зростання.
44. Я часто ловлю себе на думці, що живу неправильно.
45. Деякі люди йдуть по життю безцільно, але я не один із них.
46. Я часто відчуваю, що я недостатньо здібний.
47. Для мене завжди було складно та виснажливо підтримувати близькі стосунки з людьми.
48. Я живу сьогоднішнім днем і не думаю про майбутнє.
49. Загалом мені подобається мій характер.
50. Труднощі повсякденного життя часто втомлюють мене.
51. Я давно відмовився від спроб значно покращити чи змінити своє життя.
52. На мене дуже часто впливають люди із сильними переконаннями.
53. Думаю, мені завжди бракувало теплих і довірчих стосунків з іншими людьми.
54. Я оцінюю себе за власними мірками, а не за критеріями інших людей.

Ключі шкал:

Автономність — 1, 7, 8*, 15*, 22, 29, 36*, 52*, 54.

Компетентність в управлінні середовищем — 2, 9*, 14, 23*, 30, 37, 46*, 50*, 51*.

Особистісне зростання — 3, 10, 17*, 21, 24*, 31*, 38, 43, 51*.

Позитивні відносини з іншими — 4*, 11, 18*, 25*, 28, 32, 39, 47*, 53*.

Життєві цілі — 5, 12*, 19, 26, 33*, 35, 40*, 45, 48*.

Самоприйняття — 6*, 13, 20, 27*, 34, 41, 42*, 44*, 49.

* — пункти зі зворотним кодуванням. Для них застосовується перекодування формулою $6 - n$

Загальний показник психологічного благополуччя обчислюється як сума балів за всіма шістьма шкалами після перекодування зворотних пунктів.

Таблиця 3.1.

Рівень психологічного благополуччя та його компонентів

	Автономність	Компетентність	Особистісне зростання	Позитивні відносини	Життєві цілі	Само-прийняття	Загальний рівень ПБ
Середнє значення	31.5	30.0	35.5	33.6	33.7	33.1	197
Стандартне відхилення	5.36	5.90	5.91	5.71	7.11	5.76	25.3
Мінімум	18.0	16.0	17.0	18.0	12.0	18.0	128
Максимум	44.0	41.0	45.0	45.0	45.0	44.0	242
Shapiro-Wilk W	0.993	0.971	0.934	0.987	0.959	0.970	0.970
Shapiro-Wilk p	0.891	0.037	<.001	0.541	0.006	0.035	0.036

Таблиця 3.2.

Первинна регресійна модель загального рівня психологічного благополуччя

Предиктор	B	SE	t	p
Intercept	112.105	16.412	6.831	< .001
Копінг, фокусований на проблемі	3.001	1.076	2.789	.007
Позитивний рефреймінг	1.353	2.009	0.673	.503
Планування	1.112	2.342	0.475	.636
Самозвинувачення	-3.490	1.344	-2.597	.011
Щастя інших	-1.043	0.613	-1.701	.093
Розваги	-0.567	0.578	-0.982	.329
Продуктивне життя	1.266	0.568	2.231	.028
Старанність	0.952	0.504	1.890	.062
Непримиренність до недоліків у собі та інших	-0.487	0.442	-1.102	.274

Таблиця 3.3.

Уточнена регресійна модель загального рівня психологічного благополуччя

Предиктор	B	SE	t	p
Intercept	103.31	13.349	7.74	< .001
Копінг, фокусований на проблемі	4.09	0.479	8.54	< .001
Щастя інших	-1.70	0.583	-2.91	.005
Продуктивне життя	1.53	0.484	3.15	.002
Самозвинувачення	-2.94	1.175	-2.51	.014

Таблиця 3.4.

Статистично значущі кореляти компонентів психологічного благополуччя

Фактор психологічного благополуччя	Позитивні кореляти	Негативні кореляти
Автономність	Продуктивне життя; активне подолання; гумор	Самозвинувачення; поведінкове розмежування; унікаючий копінг
Компетентність в управлінні середовищем	Щасливе сімейне життя; непримиренність до недоліків у собі та інших; активне подолання; позитивний рефреймінг; копінг, фокусований на проблемі	Сміливість у відстоюванні своєї думки; самозвинувачення
Особистісне зростання	Впевненість у собі; розвиток; активне подолання; позитивний рефреймінг; планування; вираження емоцій; копінг, фокусований на проблемі; копінг, фокусований на емоціях	Розваги; суспільне покликання; акуратність; непримиренність до недоліків; відмова; поведінкове розмежування; унікаючий копінг
Позитивні відносини з іншими	Активне подолання; інформаційна підтримка; позитивний рефреймінг; емоційна підтримка; копінг, фокусований на проблемі	Щастя інших; поведінкове розмежування; унікаючий копінг
Життєві цілі	Продуктивне життя; старанність; активне подолання; позитивний рефреймінг; планування; копінг, фокусований на проблемі	Щастя інших; відмова; поведінкове розмежування; унікаючий копінг
Самоприйняття	Щасливе сімейне життя; активне подолання; позитивний рефреймінг; прийняття; копінг, фокусований на проблемі	Краса природи і мистецтва; розваги; щастя інших; сміливість у відстоюванні своєї думки; самозвинувачення; поведінкове розмежування; унікаючий копінг

Таблиця 3.5.

Уточнена регресійна модель автономності

Предиктор	B	SE	t	p
Intercept	32.647	2.607	12.52	< .001
Продуктивне життя	0.317	0.129	2.47	.016
Гумор	0.830	0.252	3.30	.001
Самозвинувачення	-0.792	0.294	-2.69	.009
Поведінкове розмежування	-1.414	0.351	-4.03	< .001

Таблиця 3.6.

Уточнена регресійна модель компетентності в управлінні середовищем

Предиктор	B	SE	t	p
Intercept	29.080	2.8774	10.11	< .001
Позитивний рефреймінг	1.287	0.3509	3.67	< .001
Самозвинувачення	-1.086	0.3102	-3.50	< .001
Щасливе сімейне життя	0.181	0.0875	2.07	.041
Сміливість у відстоюванні своєї думки, поглядів	-0.355	0.1116	-3.18	.002

Таблиця 3.7.

Уточнена регресійна модель особистісного зростання

Предиктор	B	SE	t	p
Intercept	16.784	4.854	3.46	< .001
Розвиток	0.469	0.131	3.59	< .001
Активне подолання	1.109	0.510	2.17	.033
Планування	1.184	0.403	2.94	.004
Вираження емоцій	0.687	0.336	2.05	.044
Розваги	-0.284	0.132	-2.15	.034
Поведінкове розмежування	-1.057	0.419	-2.52	.013

Таблиця 3.8.

Уточнена регресійна модель позитивних відносин з іншими

Предиктор	B	SE	t	p
Intercept	23.70	2.393	9.90	< .001
Позитивний рефреймінг	1.06	0.294	3.61	< .001
Інформаційна підтримка	1.72	0.240	7.15	< .001
Поведінкове розмежування	-2.13	0.297	-7.17	< .001

Таблиця 3.9.

Уточнена регресійна модель життєвих цілей

Предиктор	B	SE	t	p
Intercept	13.629	4.001	3.41	.001
Старанність	0.338	0.113	3.00	.004
Позитивний рефреймінг	1.356	0.411	3.30	.001
Відмова	-1.109	0.367	-3.03	.003
Активне подолання	1.833	0.505	3.63	< .001

Таблиця 3.10.

Уточнена регресійна модель самоприйняття

Предиктор	B	SE	t	p
Intercept	40.914	3.091	13.24	< .001
Позитивний рефреймінг	1.004	0.330	3.04	.003
Сміливість у відстоюванні своєї думки, поглядів	-0.315	0.103	-3.05	.003
Самозвинувачення	-1.377	0.282	-4.88	< .001
Поведінкове розмежування	-1.344	0.366	-3.67	< .001

Таблиця 3.11.

**Узагальнення регресійних моделей психологічного благополуччя та його
компонентів**

Показник ПБ	R², % поясненої дисперсії	Позитивні предиктори	Негативні предиктори
Загальний рівень ПБ	60.7%	Копінг, фокусований на проблемі; продуктивне життя	Самозвинувачення; щастя інших
Автономність	35.3%	Продуктивне життя; гумор	Самозвинувачення; поведінкове розмежування
Компетентність в управлінні середовищем	35.3%	Позитивний рефреймінг; щасливе сімейне життя	Самозвинувачення; сміливість у відстоюванні своєї думки
Особистісне зростання	46.9%	Розвиток; активне подолання; планування; вираження емоцій	Розваги; поведінкове розмежування
Позитивні відносини з іншими	61.0%	Позитивний рефреймінг; інформаційна підтримка	Поведінкове розмежування
Життєві цілі	47.6%	Старанність; позитивний рефреймінг; активне подолання	Відмова
Самоприйняття	44.5%	Позитивний рефреймінг	Самозвинувачення; поведінкове розмежування; сміливість у відстоюванні своєї думки

Таблиця 3.12.

Регресійна модель загального рівня психологічного благополуччя у чоловіків

Предиктор	B	SE	t	p
Intercept	220.20	13.868	15.88	< .001
Поведінкове розмежування	-14.64	3.375	-4.34	< .001
Матеріально забезпечене життя	2.30	0.961	2.40	.031

Таблиця 3.13.

Регресійна модель загального рівня психологічного благополуччя у жінок

Предиктор	B	SE	t	p
Intercept	105.21	14.331	7.34	< .001
Продуктивне життя	1.11	0.532	2.09	.040
Активне подолання	5.40	1.869	2.89	.005
Щастя інших	-1.98	0.588	-3.38	.001
Позитивний рефреймінг	6.06	1.317	4.60	< .001
Відмова	-3.06	1.325	-2.31	.024
Інформаційна підтримка	4.64	1.168	3.97	< .001

Таблиця 3.14.

Регресійна модель загального психологічного благополуччя у групі до 25 років

Предиктор	B	SE	t	p
Intercept	80.48	17.831	4.51	< .001
Життєва мудрість	1.74	0.514	3.39	.001
Активне подолання	9.52	2.493	3.82	< .001
Позитивний рефреймінг	4.91	1.881	2.61	.012

Таблиця 3.15.

Регресійна модель загального рівня психологічного благополуччя у групі 26 років і старші

Предиктор	B	SE	t	p
Intercept	181.93	21.876	8.32	< .001
Старанність	1.83	0.477	3.85	< .001
Активне подолання	5.92	2.544	2.33	.025
Краса природи і мистецтва	-2.13	0.539	-3.95	< .001
Відмова	-5.79	1.705	-3.40	.002