

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАДИМА ГЕТЬМАНА**

Факультету управління персоналу, соціології та психології

Кафедри педагогіки та психології

Освітньо-професійна програма «Економічна та соціальна психологія»

галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

спеціальність 053 Психологія

спеціалізація Економічна та соціальна психологія

Форма навчання: денна

КВАЛІФІКАЦІЙНА БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА

на тему:

**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ
РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ**

Здобувачки Развадовської Роксоляни Вячеславівни

підпис

Науковий керівник: доц., канд., психол. н.

_____ Корват Л.В.

**Робота допущена до захисту перед екзаменаційною комісією
з атестації здобувачів вищої освіти (ЕК)**

Завідувачка кафедри: _____
(науковий ступінь, учене звання, ПІБ)

_____ (підпис)

Київ 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАДИМА ГЕТЬМАНА

Факультету управління персоналу, соціології та психології

Кафедри педагогіки та психології

Освітньо-професійна програма «Економічна та соціальна психологія»

галузь знань	05 Соціальні та поведінкові науки
спеціальність	053 Психологія
спеціалізація	Економічна та соціальна психологія

ПОГОДЖЕНО

Керівник проектної групи (гарант)
освітньо-професійної програми

_____ **Ліна**
КОЛЕСНІЧЕНКО Завідувач кафедри
(підпис) (підпис) (ініціали, прзвище)
2025р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ **Марина АРТЮШИНА**
2025 р.

ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ

студентці Развадовській Роксолянці Вячеславівні

денної форми навчання

на підготовку кваліфікаційної бакалаврської роботи

на тему: «Взаємозв'язок копінг-стратегій та психологічних ресурсів особистості»

Тему затверджено наказом ректора Університету від «_____» _____
2025 р. № _____

Бакалаврська дипломна робота виконується на матеріалах

План бакалаврської дипломної роботи

Розділ 1	Теоретичні положення про копінг-стратегії та психологічні ресурси особистості ОСОБИСТОСТІ
Розділ 2	Емпіричне дослідження взаємозв'язку копінг-стратегій з психологічними ресурсами особистості
Об'єкт дослідження:	копінг-стратегії та психологічні ресурси особистості
Предмет дослідження:	взаємозв'язок копінг-стратегій з психологічними ресурсами особистості.
Мета бакалаврської дипломної роботи:	Здійснити теоретичне та емпіричне дослідження взаємозв'язку копінг-стратегій з психологічними ресурсами особистості.

Конкретні завдання, які студент повинен виконати для досягнення поставленої мети:

У розділі 1.	Дослідження полягає у визначенні та обґрунтуванні особливостей копінг-стратегій та психологічних ресурсів особистості
У розділі 2	Дослідження полягає у проведенні діагностичного дослідження особливостей копінг-стратегій та психологічних ресурсів особистості, обґрунтуванні можливості використовувати отримані результати у сфері психологічного практикування

Завдання підготував
науковий керівник

(підпис)

Лариса КОРВАТ

(ім'я, прізвище)

«_____» _____ 2025р.

Завдання одержав
здобувач освіти

(підпис)

Роксоляна РАЗВАДОВСЬКА

(ім'я, прізвище)

«_____» _____ 2025р.

Реферат

Кваліфікаційна бакалаврська робота містить 61 сторінку, 5 таблиць, 8 рисунків, список використаних джерел із 45 найменувань, додатки.

Тема: *«Взаємозв'язок копінг-стратегій та психологічних ресурсів особистості».*

Об'єктом дослідження є копінг-стратегії та психологічні ресурси особистості.

Предметом дослідження є взаємозв'язок копінг-стратегій з психологічними ресурсами особистості.

Мета кваліфікаційної бакалаврської роботи – визначення особливостей взаємозв'язку копінг-стратегій з психологічними ресурсами особистості.

Відповідно до поставленої мети були сформульовані такі **завдання**:

- здійснити теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми копінг-стратегій та психологічних ресурсів;
- розкрити сутність і структуру понять «копінг», «копінг-стратегії» та «психологічні ресурси»;
- обґрунтувати методологічні підходи та підібрати психодіагностичний інструментарій для дослідження;
- провести емпіричне дослідження рівнів копінг-стратегій та психологічних ресурсів;
- здійснити кореляційний аналіз взаємозв'язку між копінг-стратегіями та психологічними ресурсами;
- інтерпретувати результати дослідження та сформулювати психологічні висновки.

Методи дослідження:

- *Теоретичні:* аналіз, узагальнення, систематизація та порівняння наукових джерел.
- *Емпіричні:*
 - Опитувальник Brief-COPE (С. Carver; адаптація Т. Яблонської, О. Вернік, Г. Гайворонського, 2023);
 - Опитувальник психологічної ресурсності особистості (О. С. Штепа);
 - Опитувальник «Особистісні ресурси» (О. Савченко, С. Сукач);
 - Методика «Стратегії долаючої поведінки» С. Хобфолла (SACS).
- *Математико-статистичні:* первинні статистики, коефіцієнт кореляції

Пірсона.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання даних для психологічного консультування, підвищення адаптаційних здібностей, розвитку особистісних ресурсів та формування конструктивних копінг-стратегій. Результати дослідження можуть бути впроваджені в практику психологічної підтримки молоді, а також у профілактичну роботу зі збереження психічного здоров'я.

Рік виконання кваліфікаційної бакалаврської роботи: 2025

Рік захисту роботи: 2025

Ключові слова: копінг, копінг-стратегії, психологічні ресурси, особистість, адаптація, емоційна стабільність, кореляційний аналіз.

ВІДГУК
на бакалаврську кваліфікаційну роботу
«ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ
РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ»
здобувачки вищої освіти Развадовської Роксоляни
представлену на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
за спеціальністю 053 «Психологія» ОПП «Економічна та соціальна
психологія»

Кваліфікаційна робота Развадовської Роксоляни присвячена дослідженню актуальної та важливої проблеми сучасної психології – взаємозв'язку копінг-стратегій та психологічних ресурсів особистості. У сучасному світі, що характеризується високим темпом змін, непередбачуваністю та зростаючим рівнем стресу, розуміння того, як люди справляються з труднощами та які ресурси допомагають їм у цьому, набуває особливого значення.

Робота вирізняється чітко сформульованою метою та завданнями, які повною мірою розкривають зміст дослідження. Теоретичний розділ виконаний на високому науковому рівні. Здобувачка освіти провела ґрунтовний аналіз наукової літератури, узагальнивши ключові підходи до визначення та класифікації копінг-стратегій, а також до поняття психологічних ресурсів особистості. Це свідчить про глибоке розуміння авторкою теоретичних засад досліджуваної проблематики та її здатність до систематизації наукових знань.

Особливої уваги заслуговує емпірична частина роботи. Методологічний апарат дослідження підібраний коректно та відповідає поставленим завданням. Здобувачка освіти використала адекватні та надійні методики для діагностики копінг-стратегій та рівня сформованості психологічних ресурсів. Детальний опис процедури дослідження забезпечує його прозорість та можливість відтворення.

Аналіз отриманих емпіричних даних проведений ретельно, з використанням сучасних статистичних методів. Висновки роботи є обґрунтованими, логічно випливають з проведеного дослідження та переконливо підтверджують висунуті гіпотези. Авторка успішно довела наявність значущих взаємозв'язків між певними копінг-стратегіями та різними видами психологічних ресурсів особистості. Це розширює наукові уявлення про механізми психологічної адаптації та стійкості.

Практична значущість роботи полягає у можливості використання її результатів для розробки та впровадження ефективних програм психологічної допомоги та тренінгів. Ці програми можуть бути спрямовані на формування та розвиток адаптивних копінг-стратегій, а також на зміцнення психологічних ресурсів особистості в умовах стресу та кризових ситуацій. Рекомендації, надані у роботі, є конкретними та реалістичними, що підкреслює прикладний характер дослідження.

Загалом, кваліфікаційна робота Развадовської Роксоляни є завершеним науковим дослідженням, яке демонструє високий рівень підготовки здобувачки вищої освіти, її здатність до самостійного наукового пошуку, аналізу та

узагальнення інформації. Робота написана чіткою науковою мовою та оформлена відповідно до встановлених вимог.

Загалом, кваліфікаційна робота Развадовської Роксоляни на тему «Взаємозв'язок копінг-стратегій та психологічних ресурсів особистості» відповідає вимогам, що пред'являються до кваліфікаційних робіт, і заслуговує на високу оцінку.

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК

кандидат психологічних
наук, доцент кафедри
педагогіки та психології
КНЕУ

Лариса КОРВАТ

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПОЛОЖЕННЯ ПРО КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ	6
1.1. Сучасні дослідження конструкту копінг-стратегії	6
1.2. Основні підходи до психологічних ресурсів особистості	13
1.3. Сучасні дослідження взаємозв'язку копінг-стратегії з психологічними ресурсами особистості	22
Висновки до розділу 1	28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ З ПСИХОЛОГІЧНИМИ РЕСУРСАМИ ОСОБИСТОСТІ	30
2.1. Організація дослідження та характеристика його методів	30
2.2. Характеристика вибірки	35
2.3. Аналіз та інтерпретація отриманих емпіричних результатів	37
2.4. Аналіз результатів кореляційного аналізу за отриманими показниками	62
Висновки до розділу 2	69
ВИСНОВКИ	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	75
ДОДАТКИ	82

ВСТУП

Актуальність теми. Стресові переживання мають індивідуальний характер для кожної людини, проте існують спільні риси в їх прояві. Основною формою реагування на складні ситуації є копінг-поведінка. В процесі подолання стресових ситуацій людина використовує різні стратегії, серед яких розрізняють пасивні (механізми захисту) та активні (копінг-стратегії). Ці стратегії є важливими засобами, що забезпечують адаптацію до стресу. Застосування ефективних копінг-стратегій є важливим чинником підтримки психологічного здоров'я. Особи з високим рівнем психологічних ресурсів частіше обирають конструктивні стратегії, що включають активне вирішення проблем, переоцінку ситуації або звернення за підтримкою до соціального оточення. Ці стратегії допомагають знижувати рівень стресу і підтримувати емоційну рівновагу. Водночас, недостатність психологічних ресурсів може призвести до застосування менш ефективних або дезадаптивних стратегій, таких як уникання, заперечення або агресія, що лише посилюють негативний вплив стресу.

Сутність копінг-стратегій та їх вплив на психологічне здоров'я особистості вивчали Бази́ка Є., Ригель О., Прокоф'єва О., Партико Н., Долгієр О.,

Карамушка Л. М., Снігур Ю.С., Карамушка Л. М., Снігур Ю.С., Лящ О. П., Предко В., Цимбал-Слатвінська С.В., Хазратова Н., Малімон Л., Шайхлісламов З.Р., Шинкаренко Ю. та ще ряд авторів. Особливості психологічних ресурсів особистості розглянуто в працях Гарець Н.О., Даценко О.А., Денисенко Є. В., Пенькова Н.Є., Лукомська С. О., Музичко Л. В., Саннікова О. П., Хохліна О. П., Чиханцова О., Штепа О. С. та інші. Однак, у вітчизняній психології залишається майже недослідженим взаємозв'язок копінг-стратегій та психологічних ресурсів особистості.

Об'єкт дослідження – копінг-стратегії та психологічні ресурси особистості

Предмет дослідження – взаємозв'язок копінг-стратегій з психологічними ресурсами особистості.

Мета дослідження – здійснити теоретичне та емпіричне дослідження взаємозв'язку копінг-стратегій з психологічними ресурсами особистості.

Відповідно до мети сформульовано такі **завдання** дослідження:

- 1) здійснити теоретичний аналіз наукових джерел щодо сучасного стану дослідження копінг-стратегій та психологічних ресурсів особистості;
- 2) підібрати методичний інструментарій для емпіричного вивчення особливостей копінг-стратегій та психологічних ресурсів особистості;
- 3) здійснити емпіричне дослідження за окресленою тематикою та математико-статистичну обробку отриманих матеріалів;

Методологічною основою дослідження стали сучасні загальні та спеціальні методи наукового пізнання, системне застосування яких забезпечило розв'язання сформульованих задач і досягнення мети роботи. Отже, **методи дослідження**:

– теоретичні: аналіз, узагальнення, систематизація, порівняння різних наукових поглядів на проблему, що досліджується;

– емпіричні:

1) Опитувальник Brief-COPE (С. Carver, 1997; адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023)

2) Опитувальник психологічної ресурсності особистості (автор О. С. Штепа)

3) Опитувальник «Особистісні ресурси» (О. Савченко, С. Сукач)

4) Опитувальник «Стратегії долаючої поведінки» С. Хобфолла (SACS).

– математико-статистичні методи – первинні статистики (середні значення, відсоткові співвідношення); коефіцієнт кореляції Пірсона.

Теоретичне значення дослідження полягає у визначенні та обґрунтуванні особливостей копінг-стратегій та психологічних ресурсів особистості.

Практичне значення дослідження полягає у проведенні діагностичного дослідження особливостей копінг-стратегій та психологічних ресурсів

особистості, обґрунтуванні можливості використовувати отримані результати у сфері психологічного практикування.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (усього 61 джерела, з яких 18 іноземними мовами) та додатків, викладених на 71 сторінці. Робота містить 6 рисунків та 37 таблиць.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПОЛОЖЕННЯ ПРО КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Сучасні дослідження конструкту копінг-стратегії

Людина щодня вчиться взаємодіяти з навколишнім світом. Ця взаємодія може бути досить гармонійною, викликати позитивні емоції, а може призводити до конфліктів, напруження, стресових та кризових ситуацій. Взаємодія з навколишнім світом відбувається за певними правилами поведінки в різних ситуаціях, які можуть бути закладені в культурі та сформовані особистим досвідом. Вибір стратегій виходу зі стресових ситуацій залежить від ресурсів, якими володіє людина: знання, життєвий досвід, здібності, здоров'я, творчість, соціальна підтримка тощо.

Термін «копінг» був введений Л. Мерфі. Класично копінг розглядався як здатність людини вирішувати життєві проблеми, тобто як поведінка, орієнтована на подолання труднощів. Копінг формує специфічні механізми для управління емоційним стресом [56].

Копінг-стратегії, як механізми психологічного захисту, вперше були описані в рамках психоаналітичного підходу З. Фройдом, а пізніше їх подальшою розробкою займалась його донька А. Фройд [49].

Термін «копінг» (від англ. «cope» – «перебороти», «впоратися», «подолати») відображає когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання труднощів, що виникають у процесі взаємодії індивіда з навколишнім середовищем. Кожна з цих складових має власну специфіку й функціональне призначення. Когнітивні зусилля орієнтовані на аналіз ситуації, розробку можливих стратегій дій та пошук альтернативних шляхів вирішення проблеми. Емоційні зусилля полягають у контролі за власними емоційними реакціями та пошуку емоційної підтримки в оточенні. Поведінкові зусилля сприяють досягненню бажаного результату через конкретні дії.

Розглянемо деякі визначення копінг-стратегій в табл.1.1.

Таблиця 1.1 – Визначення «копінг-стратегії»

Автор	Визначення
Р. Лазарус, С. Фолкман	копінг-поведінка - це «безперервно змінні когнітивні і поведінкові спроби справитися із специфічними зовнішніми і/або внутрішніми вимогами, які оцінюються як надмірні або такі, що перевищують ресурси людини» [53].
Н. Хаан	Копінг (механізм копіngu) та захист (механізм захисту) базуються на ідентичних процесах, але мають протилежну спрямованість [48]
Бази́ка Є.Л., Ригель О.В., Прокоф'єва О.О., Партико Н.В., Горецька О.В.	Копінг-стратегії – це ті способи, які використовує особистість, для того щоб впоратися зі стресом [2, с.418]
Лазарус Р.	вироблені людиною засоби психологічного захисту, які формують поведінку людини в певних умовах [54, с. 142]
Субашкевич І.Р., Бордіян Я.І.	копінг-стратегії – спосіб управління стресогенним чинником, який сприймається як загроза в ситуаціях, які виникають [31, с.96]
Коляда Н., Золотар Є.	копінг-поведінка (поведінка з опанування) є формою поведінки, яка показує готовність особистості розв'язувати життєві проблеми, пристосування, прийняття життєвих обставин людини та зображує сформоване вміння долати стрес за допомогою певних засобів [16, с.442]

Отже, в психологічній літературі можна виділити два різні підходи до визначення копіngu. Прихильники першого підходу трактують копінг як широке поняття, що включає усвідомлене перетворення ситуації за допомогою стратегій і механізмів психологічного захисту. Другий підхід розглядає копінг як більш вузьке поняття, що зосереджене на конкретних стратегіях та способах реагування на стресові ситуації. Відповідно до цього підходу, копінг не завжди передбачає усвідомлене перетворення ситуації, а може бути спрямованим на автоматичне використання психологічних механізмів для зменшення негативних емоцій або адаптації до змін. Отже, копінг – це така форма поведінки, яка відображає готовність людини до розв'язання життєвих проблем, спрямована на адаптацію до обставин і передбачає вже сформовану здатність застосовувати конкретні засоби для подолання стресу.

Карамушка Л. М., Снігур Ю.С. зазначають, що копінг-стратегії відрізняються від механізмів психологічного захисту тим, що вони можуть мати як свідомий, так і мимовільний характер і спрямовані на позитивні результати. Водночас, у деяких ситуаціях певні захисні механізми можуть виконувати функцію копінг-стратегій, що призводить до позитивних наслідків, однак це потребує подальшого дослідження [14, с.18].

До основних функцій копінгу відносяться:

- зменшення негативного впливу стресових ситуацій на індивіда;
- відновлення внутрішніх ресурсів особистості;
- адаптація до змін у життєвих обставинах;
- досягнення емоційної рівноваги та формування позитивного самоприйняття;
- збереження та підтримка стабільних соціальних взаємозв'язків з оточенням [5].

Існує безліч класифікацій копінг-стратегій, які ґрунтуються на різних критеріях та використовуються для вивчення різних аспектів цієї проблеми. Дослідження значної кількості наукових праць з даної тематики свідчить про те, що підходи до виокремлення та класифікації стратегій опанувальної поведінки варіюються в залежності від основних критеріїв, на яких вони базуються.

У науковій літературі насамперед виділяються основні копінг-стратегії, серед яких «розв'язання проблем», «пошук соціальної підтримки» та «уникання», що були визначені Н. С. Ендлером та Дж. Д. Паркером [48, с.54].

Кожна з зазначених копінг-стратегій має свої характерні особливості. Стратегія розв'язання проблем є активною поведінковою стратегією, що передбачає використання особистісних ресурсів для пошуку оптимальних способів вирішення проблеми. Стратегія пошуку соціальної підтримки також є активною поведінковою стратегією, основна суть якої полягає у зверненні особи за допомогою до соціального оточення (сім'ї, друзів, колег) для ефективного вирішення проблеми. Стратегія уникання є поведінковою стратегією, за допомогою якої індивід намагається уникнути контакту з зовнішнім світом і відсуває необхідність вирішення проблеми. Зауважимо, що

уникання сприяє тимчасовому зниженню негативних емоцій та зняттю емоційної напруги, однак така тактика знижує мотивацію до вирішення проблеми в майбутньому, обмежуючи подальші спроби активного подолання. Згідно з різними підходами до аналізу цієї проблеми, до перерахованих базових копінг-стратегій додаються й інші варіанти стратегій, що залежать від обраного дослідниками ракурсу.

Карамушка Л. М., Снігур Ю.С. вказують, що зазначені вище види копінг-стратегій можуть бути детальніше охарактеризовані в контексті їхнього впливу на стресову ситуацію та досягнення конкретних цілей. [13].

А. Ебата та Р. Мус виокремлюють два стилі опанування – контактний копінг (approach coping), що передбачає активне зіткнення з проблемою, та копінг уникання (avoidance coping), при якому особа намагається уникнути або відстрочити вирішення стресової ситуації [47].

Р. Моос та Д. Шеффер визначили три стратегії копінг-поведінки: перша стратегія полягає у фокусуванні на поведінці, що включає встановлення особистого значення ситуації; друга стратегія – це фокусування на проблемі, що передбачає прийняття рішень для ефективного управління ситуацією; третя стратегія полягає у фокусуванні на емоціях, де людина контролює свої почуття та підтримує емоційну стабільність [45, с. 22].

Основне припущення цієї моделі полягає в тому, що стресори, як особисті, так і зовнішні, а також ресурси, життєві кризи та зміни, які переживає індивід, взаємодіють через когнітивну оцінку та відповіді на подолання, визначаючи таким чином здоров'я та самопочуття людини. Модель складається з п'яти компонентів, що характеризуються двонаправленими взаємодіями та є взаємно інтерактивними. Перший компонент включає персональну систему, яка складається з особистих стресових факторів і ресурсів. Другий компонент охоплює соціальну підтримку, стан здоров'я та фінансові фактори, які є контекстуальними стресорами та ресурсами. Третій компонент визначає життєві обставини та життєві кризи, включаючи процеси розвитку та травм, що впливають на кінцеве здоров'я та благополуччя. Четвертий компонент складають копінг-стратегії та копінг-ресурси, які відіграють важливу роль у

пом'якшенні впливу стресу. Останній компонент стосується результатів стресу та його подолання, пов'язаних зі здоров'ям, що можуть бути як позитивними, так і негативними [45, с. 22].

С. Перін та Дж. Шулер розробили класифікацію копінг-стратегій, яка включає три основні стратегії: стратегія зміни способу сприйняття проблеми, стратегія зміни самої проблеми та стратегія управління емоційним дистресом. Вони вперше застосували метод інтерв'ю для діагностики цих стратегій, що дозволило їм виявити три типи відповідей: відповіді, які спрямовані на зміну обставин, відповіді, що орієнтовані на зміну суб'єктивного сприйняття ситуації, та відповіді, що націлені на управління негативними емоціями. Такий підхід дозволяє глибше зрозуміти механізми копіngu та їхню роль у зменшенні стресу, що може мати важливе значення для подальшого розвитку терапевтичних методів у психології.

Р. Лазарус і С. Фолкман, досліджуючи копінг-стратегії, виділили декілька ключових підходів, розглянемо їх:

- планування вирішення проблеми є активним процесом змінення ситуації, що включає в себе пошук рішень та розробку детального плану дій;
- конфронтуючий копінг передбачає активні зусилля для зміни ситуації, що можуть включати певну агресивність і готовність до ризику;
- прийняття відповідальності полягає у визнанні своєї ролі у виникненні проблеми та прийнятті рішень, які допомагають вплинути на ситуацію;
- самоконтроль полягає в вольовій регуляції своїх переживань і поведінки, що включає осмислення впливу ситуації на людину;
- позитивна переоцінка означає пошук переваг в стресовій ситуації і спроби побачити позитивний аспект навіть у складних умовах;
- пошук соціальної підтримки полягає в звертанні за допомогою до оточуючих, пошуку порад та емоційної підтримки;
- дистанціювання означає зменшення значимості ситуації через когнітивні зусилля, зміщення фокусу на інші аспекти життя;

- уникнення та бігство від проблеми є ескапістською стратегією, яка може призводити до адиктивних звичок та уникання реального вирішення проблеми.

Ці стратегії дозволяють людині адаптуватися до стресових ситуацій, вибираючи найбільш ефективні способи реагування, що відповідають її індивідуальним особливостям і наявним ресурсам [54, с. 4].

Ці копінг-стратегії можна розподілити на чотири основні групи.

Перша група охоплює стратегії планування вирішення проблеми, конфронтації та прийняття відповідальності, які характеризуються активною участю людини в ситуації та вживанням конкретних дій для її вирішення.

Друга група включає стратегії самоконтролю та позитивної переоцінки, при яких людина контролює свій стан та вирішує проблему через зміну психологічного настрою і когнітивну переробку ситуації, щоб зробити її більш прийнятною.

Третя група об'єднує стратегії дистанціювання та уникнення, що полягають у відході від ситуації, відмові від її зміни чи зміни свого стану, що є характерним для зовнішнього локусу контролю.

Четверта група включає стратегію пошуку соціальної підтримки, яка не передбачає самостійного вирішення проблеми, але дозволяє уникнути її безпосереднього вирішення, орієнтуючи людину на пошук підтримки в оточенні для зменшення стресу.

Згідно з Р. Лазарусом, копінг-поведінка є складним процесом, в рамках якого індивіди застосовують певні стратегії з більшою частотою, ніж інші, у будь-якому стресовому контексті. У ситуаціях стресу люди використовують широкий спектр копінгових механізмів. Копінг виконує роль посередника між емоціями, причому окремі емоційні реакції взаємопов'язані з конкретними стратегіями подолання стресу [54, с. 153].

Е. Фріденберг та Р. Левіс у своїх дослідженнях визначили 18 копінг-стратегій, які вони класифікували на три основні стилі.

Перший стиль – це продуктивне подолання, яке орієнтоване на вирішення проблеми. До цього стилю відносяться чотири копінг-стратегії: фокусування на

розв'язанні проблеми, що включає систематичне обдумування ситуації з різних точок зору; наполеглива робота та відповідальне ставлення до навчання чи роботи, що призводить до високих досягнень; фокусування на позитиві, що виражається в оптимістичному ставленні до ситуації і враженні, що інші люди перебувають у гіршому становищі, що підтримує бадьорість духу; активний відпочинок, що включає заняття фізкультурою і спортом для підтримки фізичного і емоційного благополуччя.

Другий стиль – проміжний, орієнтований на отримання соціальної підтримки. Цей стиль включає шість копінг-стратегій: пошук соціальної підтримки, що передбачає бажання поділитися своєю проблемою з іншими та отримати підтримку і схвалення; спілкування з близькими друзями і встановлення нових дружніх зв'язків; прагнення належати, що виражається в інтересі до думок інших людей про себе та вчинках, спрямованих на отримання їхнього схвалення; суспільні дії, що полягають у організації колективних заходів для вирішення проблеми; звернення по професійну допомогу; а також пошуки духовної опори, молитви та читання духовної літератури.

Третій стиль – непродуктивний, який не сприяє вирішенню проблеми. Цей стиль представлений восьмома копінг-стратегіями: неспокій, що полягає в тривозі за майбутнє загалом і особливо за своє особисте майбутнє; надія на диво, що виявляється у сподіванні на покращення ситуації без будь-яких зусиль; розпач, що характеризується відмовою від дій, спрямованих на усунення проблеми, та хворобливими психоемоційними станами; розрядка, що виражається у покращенні самопочуття через «випускання пари», зокрема, через агресію, сльози, крик, або використання алкоголю, сигарет і наркотиків; ігнорування проблеми, що полягає у свідомому блокуванні проблеми; самозвинувачення, що проявляється у суворому ставленні до себе та відчутті відповідальності за проблему; занурення в себе, що виявляється в замкнутість і приховуванні своїх проблем від оточуючих; прагнення відволіктися, що включає використання таких способів, як читання книг, перегляд телевізійних програм та інші розважальні заходи [44].

Копінг-стратегії, обрані особистістю для вирішення проблемних ситуацій, можна класифікувати на конструктивні (адаптивні) та деструктивні (дезадаптивні). Конструктивні стратегії включають активне і креативне підходи до подолання труднощів, що передбачають рефлексію, осмислення цілей і розвиток особистісного потенціалу в складних обставинах. Вони ведуть до особистісного зростання, покращення власних можливостей та формування позитивного досвіду. Натомість деструктивні стратегії мають на меті лише тимчасове зняття внутрішньої напруги і часто характеризуються інфантильними реакціями, бажанням уникнути відповідальності, запереченням або знеціненням наявної проблеми. Ці стратегії можуть призводити до формування дезадаптивної поведінки, такої як відхід у хворобу, зловживання алкоголем або наркотиками, а в деяких випадках – суїцидальні тенденції.

Залежно від конкретної ситуації та доступних ресурсів, індивід може вибирати різні стратегії подолання труднощів. У деяких випадках людина здатна самотійно впоратися з проблемами, застосовуючи активні заходи для їх вирішення. В інших ситуаціях їй може бути необхідна соціальна підтримка або допомога з боку оточуючих, що сприяє зниженню стресу та підвищенню ефективності подолання. У деяких випадках людина може обрати стратегію уникнення, прагнучи звести до мінімуму контакти з проблемною ситуацією, зважаючи на можливі негативні наслідки, що можуть виникнути від її прямого вирішення.

1.2. Основні підходи до психологічних ресурсів особистості

Для ефективного подолання життєвих труднощів особа повинна мобілізувати наявні ресурси або розвинути нові. Розвиток теорії стресу в психології значною мірою зумовлений ресурсним підходом, що акцентує увагу на здатності індивіда використовувати як власні внутрішні ресурси, так і соціальну підтримку для адаптації до стресових ситуацій та нейтралізації їхніх негативних наслідків. У зв'язку з цим, вирішення проблеми використання особистісних ресурсів набуває важливого значення в сучасних наукових дослідженнях, зокрема в психології.

Термін «ресурс» походить від французького слова *ressource* («допоміжний засіб») і є міждисциплінарним поняттям. Він позначає засоби та умови, які надають можливість досягти бажаного результату через певні перетворення. Ресурс може бути визначений як стан або можливість, яку можна використовувати у разі потреби, додаткове джерело психологічної та фізичної сили й енергії. Спираючись на наявні ресурси, індивід здатний ухвалювати рішення і діяти в напрямку досягнення своїх цілей. Поняття «ресурс» є спорідненим з терміном «потенціал», який у широкому сенсі визначається як «запасні» можливості для подальшого розвитку чи досягнення результату, хоча ці терміни не є синонімічними [8].

З моменту публікації праць Е. Фромма, у яких описані стани «людського духу», що сприяють опору патогенним суспільним тенденціям (як-от надія, віра та мужність/стійкість), з'явилося нове розуміння особистісних ресурсів. Ці стани були розглянуті як ключові елементи внутрішніх резервів індивіда, що дозволяють йому протистояти негативним зовнішнім впливам і зберігати психологічну стабільність у складних умовах [].

У цьому напрямку дослідження проводили такі вчені, як А. Бандура, який вивчав явище самоєфективності, Д. Навон і Д. Гофер, які досліджували когнітивні ресурси системи обробки інформації, Д. Канеман, який зосереджувався на вивченні уваги як ресурсу, а також С. Мадді, що вивчав життєстійкість, та інші [56]. Праці С. Хобфолла значно сприяли розумінню системного характеру ресурсів особистості. Закладений ним принцип консервації ресурсів надає практичну спрямованість теоретичним розробкам, оскільки він передбачає можливість суб'єкта отримувати, зберігати, відновлювати, примножувати та перерозподіляти свої ресурси з урахуванням особистісних цінностей [53].

Ця концепція отримала подальший розвиток у дослідженнях С.О. Лукомської, яка підтримує системне бачення ресурсів та акцентує на важливих наслідках їх використання. Серед таких наслідків вона виокремлює життєстійкість, посттравматичне зростання та резильєнтність. Крім того, С.О. Лукомська зазначає, що для характеристики кожного ресурсу важливо

визначити його психологічну природу та оцінити ступінь його вираженості, а також ефективність його використання індивідом [22].

З.О. Кіреєва, визначає ресурсами особистості все, на що індивід може опертися для задоволення основних потреб, таких як виживання, фізичний комфорт, безпека, залученість, повага та самореалізація в соціумі [15].

Аналіз наукової літератури, що стосується вивчення ресурсів особистості, виявив два основні напрямки досліджень: транзактний та інтегрований. Транзактний підхід акцентує увагу на вивченні сукупності ресурсів, доступних людині, і процесів, через які вона взаємодіє з оточуючим середовищем у контексті переживання стресових ситуацій. У цьому підході особлива увага приділяється тому, як індивід оцінює та мобілізує свої ресурси для подолання труднощів. Це дозволяє визначити, які саме аспекти особистості, поведінки чи оточення можуть бути залучені як ресурси для подолання стресу.

Інтегрований підхід орієнтований на більш комплексне управління ресурсами, акцентуючи увагу на тому, як саме ефективно використовувати наявні ресурси для досягнення певних результатів і оптимізації процесів адаптації. Дослідження в рамках цього підходу спрямовані на вивчення психологічних характеристик людей, здатних успішно адаптуватися до екстремальних ситуацій або кризових умов, що сприяють зміцненню їхнього благополуччя. Дослідники порівнюють різні стратегії адаптації, визначаючи, які саме фактори сприяють успішному подоланню стресових ситуацій.

Перспективним для подальших досліджень є системний підхід, який розглядає ресурси як складну, багатокomпонентну та динамічну систему. Така система має ієрархічну організацію, де кожен компонент впливає на інші, а її структура постійно змінюється в залежності від зовнішніх і внутрішніх умов. Цей підхід дозволяє краще зрозуміти, як окремі ресурси взаємодіють і доповнюють один одного, формуючи стійкість особистості до стресу та кризових ситуацій [8;12].

Існує кілька підходів до класифікації ресурсів. Найбільш поширеним є розподіл на дві основні групи: індивідуальні (які в свою чергу поділяються на когнітивні та особистісні) та середовищні ресурси. Американські психологи А.

С. Мастен і М. Г. Рід виділяють три категорії ресурсів: громадські або суспільні (макрорівень), до яких відносяться такі аспекти, як ефективна охорона здоров'я, безпека, рівень культурного розвитку тощо; соціальні ресурси (мезорівень), що включають сімейні фактори (психологічний клімат в сім'ї, зв'язок з батьками, емоційний стан в навчальній групі, стосунки з однолітками та ін.) та індивідуальні ресурси (мікрорівень), які охоплюють комплекс здібностей особистості, що дозволяє зберігати баланс адаптаційних та компенсаторних механізмів. Найбільш детальний аналіз психологічних ресурсів було проведено українською дослідницею О. С. Штепою [42].

Ресурси особистості можна визначити як життєві опори, доступні людині, що дають змогу задовольняти різні потреби, зокрема: забезпечення виживання, фізичного комфорту, безпеки, соціальної залученості, отримання поваги з боку оточення та реалізації себе в соціумі. Психологічні ресурси особистості використовує у випадках невизначеності, коли відчуває брак життєвих сил, гармонії або підтримки, а також для подолання складних життєвих обставин [38].

Е. Фромм визначає три основні психологічні категорії, які можна розглядати як ресурси особистості для подолання важких життєвих ситуацій:

- надія – внутрішнє переконання, яке забезпечує готовність до майбутніх викликів, стимулює саморозвиток та дозволяє бачити перспективи життя, сприяючи його прогресу і зростанню;
- раціональна віра – усвідомлення безлічі можливостей, які існують навколо, і важливість своєчасного їх виявлення та використання;
- душевна сила (мужність) – здатність протистояти спробам зруйнувати надію та віру, перетворюючи їх на незаснований оптимізм або ірраціональну віру, тобто «здатність сказати «ні», коли весь світ вимагає сказати «так»» [11, с. 186].

Позиція В. Франкла полягає в тому, що знання «навіщо» дає людині можливість витримати будь-які труднощі «як». Подібну думку висловлює й Дж. Крамбо, зазначаючи, що люди, які мають чітке розуміння сенсу та мети свого життя, краще справляються з важкими життєвими обставинами. Осмислені цілі

та сенс життя значно підвищують стійкість до несприятливих впливів, тоді як «екзистенціальний вакуум», навпаки, знижує життєву стійкість, позбавляючи людину орієнтації та цінності.

У контексті ресурсної концепції стресу С. Хобфолл визначає ресурси як елементи, що мають значення для людини та допомагають їй адаптуватися в складних життєвих ситуаціях. Згідно з цим підходом, ресурси можуть бути як зовнішніми, так і внутрішніми. С. Хобфолл включає до ресурсів такі елементи:

- матеріальні (дохід, житло, транспорт, одяг, об'єкти з певним значенням) та нематеріальні (бажання, цілі) об'єкти;
- зовнішні (соціальна підтримка, сім'я, друзі, робота, соціальний статус) і внутрішні (самоповага, професійні вміння, оптимізм, самоконтроль, життєві цінності, система вірувань) інтраперсональні змінні;
- психічні та фізичні стани;
- вольові, емоційні та енергетичні характеристики, які є необхідними для виживання або збереження здоров'я в складних ситуаціях, служачи засобами досягнення особисто важливих цілей [53].

Одним із фундаментальних положень ресурсного підходу є принцип «консервації» ресурсів, який передбачає здатність людини не лише отримувати, а й ефективно зберігати, відновлювати, примножувати та перерозподіляти наявні ресурси відповідно до власної системи цінностей. Саме завдяки такому управлінню ресурсами особистість здатна адаптуватися до мінливих умов життєвого середовища, знижуючи рівень стресу та забезпечуючи психологічну стійкість.

У межах концепції С. Хобфолла втрата ресурсів розглядається як ключовий механізм, що провокує стресові реакції. Відчутна нестача важливих для особистості ресурсів (як матеріальних, так і нематеріальних) може призводити до дестабілізації психоемоційного стану, що негативно впливає на загальне самопочуття та рівень суб'єктивного благополуччя. Однак у випадку втрати одних ресурсів інші можуть відігравати компенсаторну роль, мінімізуючи психологічні, соціальні та інструментальні наслідки несприятливих ситуацій. Виснаження як внутрішніх (самоповага, оптимізм,

життєві цінності), так і зовнішніх (соціальна підтримка, матеріальні блага) ресурсів може призводити до значного психологічного стресу та погіршення загального стану здоров'я особистості [53].

Найефективнішими механізмами психологічного захисту особистості виступають її власні ресурси. Дослідники схильні трактувати ресурси як внутрішній потенціал людини, що є необхідним для конструктивного подолання життєвих криз. Вони пов'язують ресурсність із такими характеристиками, як ініціативність, відповідальність та прагнення до усвідомлення сенсу життя.

У науковій літературі особистісні ресурси здебільшого визначаються через сукупність індивідуальних рис або властивостей, які людина вважає своїми сильними сторонами. Значний внесок у їхню систематизацію зробив С. Хобфолл, який запропонував розподіл ресурсів на зовнішні (соціальні) та внутрішні (психологічні, «душевні»).

Українська дослідниця О. Штепа розглядає психологічні ресурси як екзистенційні можливості особистості, що проявляються у прагненні до самовизначення. До таких ресурсів належать упевненість у собі, доброзичливість, готовність допомагати іншим, прагнення до успіху, любов, творчість, віра в добро, пошук мудрості, саморозвиток, професійна самореалізація, відповідальність тощо [42].

С. Хобфолл охарактеризував персональні ресурси як ключові елементи адаптації особистості до стресових ситуацій, визначаючи їх як усе, що має цінність для людини. Учений розподіляє ресурси на зовнішні (соціальні) та внутрішні («душевні», психологічні), наголошуючи, що їхня втрата спричиняє суб'єктивне відчуття неблагополуччя та стресові реакції.

Його концепція «консервування» ресурсів ґрунтується на двох ключових принципах:

- люди прагнуть отримувати, зберігати й оптимально використовувати свої ресурси;
- вони також прагнуть інвестувати зусилля в накопичення ресурсів, що створює своєрідний захисний резерв для подолання майбутніх труднощів.

Ця концепція розкриває взаємозв'язок між стресом та ресурсною забезпеченістю, підкреслюючи важливість активного управління власними ресурсами для забезпечення психологічної стійкості [53, с.57].

Н.С. Коваль детально охарактеризувала соціальні ресурси, акцентуючи увагу на тому, що ресурсні (здорові) взаємини є такими, що не виснажують людину, а, навпаки, сприяють отриманню підтримки та мотивації.

Ключовими характеристиками таких взаємин є:

- теплота – виражається в ніжності почуттів, здатності відкрито вербалізувати емоції та проявляти їх невербально (наприклад, через жести, міміку, тілесний контакт);
- насиченість – означає якісне наповнення спільно проведеного часу, що сприяє емоційному зближенню;
- стабільність – передбачає сталість теплих взаємин, взаємну відданість, упевненість у партнері та наявність спільних планів на майбутнє.

О.П. Лящ розглядає психологічні ресурси як унікальні якості особистості, що відображають її внутрішній потенціал. Науковець визначає субстанційну характеристику ресурсу як його зв'язок із суб'єктним досвідом людини, що виступає внутрішнім джерелом чуття автентичності буття. До атрибутивних якостей психологічного ресурсу належать:

- його здатність сприяти відчуттю щастя та радості;
- роль у реалізації життєвого наміру особистості;
- зв'язок із успішним досягненням мети;
- підтримка автономного розв'язання проблем.

Таким чином, за Лящ О.П., психологічні ресурси є не лише засобами адаптації до життєвих труднощів, а й внутрішньою основою особистісної самореалізації [7, с. 520].

Особистісно-екзистенціальні ресурси можна розглядати як такі, що розкриваються в духовних силах людини під час служіння іншим.

Вони є диспозиціями інтенційності, які активізуються в процесі морального самовизначення та забезпечують можливість надання життю сенсу. Такі ресурси сприяють перетворенню складного життєвого досвіду на

унікальний екзистенційний капітал особистості. До особистісно-екзистенціальних ресурсів можна віднести:

- упевненість у собі;
- доброту до людей;
- допомогу іншим;
- успіх;
- любов;
- творчість;
- віру в добро;
- прагнення до мудрості;
- роботу над собою;
- самореалізацію у професії;
- відповідальність.

Психологічна ресурсність особистості проявляється у її здатності актуалізувати власні ресурси для саморозвитку, підтримки інших та ефективного управління ними в різних життєвих ситуаціях [8].

О.С. Штепа пропонує концептуалізацію поняття «психологічна ресурсність», визначаючи її як здатність індивіда актуалізувати власні психологічні ресурси для:

- саморозвитку;
- саморозкриття у взаєминах;
- надання підтримки іншим.

О.С. Штепа акцентує увагу на зв'язку психологічної ресурсності з автентичністю особистості, адже саме усвідомлене використання ресурсів сприяє формуванню цілісного «Я». Однак, щоб уникнути термінологічної невизначеності, авторка розмежовує поняття:

- психологічні ресурси особистості – це індивідуальні екзистенційні можливості, що виявляються у прагненні людини до самовизначення.
- психологічна ресурсність – це здатність активізувати ці ресурси та застосовувати їх у реальному житті.

Таким чином, психологічні ресурси є потенціалом, а психологічна ресурсність – це механізм їх реалізації [42, с. 680].

Психологічна ресурсність охоплює усвідомлення, управління та оновлення особистісних ресурсів. Вона проявляється в знанні людиною своїх сильних сторін, внутрішніх резервів і мотиваційних чинників, що дозволяє ефективно застосовувати їх у подоланні труднощів, саморозвитку та взаємодії з оточенням. Важливою особливістю є здатність не лише використовувати наявні ресурси, а й активно шукати нові джерела енергії, розвивати адаптивні стратегії та формувати нові ресурсні стани. Таким чином, психологічна ресурсність постає як динамічний процес, що включає накопичення, використання та оновлення внутрішніх можливостей особистості [9].

У наукових дослідженнях психологічні ресурси часто розглядаються як ключовий чинник стресостійкості, що проявляється на різних рівнях. Вони охоплюють як внутрішні аспекти, пов'язані з особистістю та її психічним станом, так і зовнішні чинники, що забезпечують підтримку та адаптацію. Внутрішні ресурси включають мотивацію, особистісний досвід, самооцінку, самодостатність, емоційно-вольові якості та цінність здоров'я. Зовнішні ресурси формуються через соціальну підтримку, матеріальне забезпечення та середовище життєдіяльності. У цьому контексті науковці розрізняють особистісні, персональні та психологічні ресурси, а також поділяють їх на соціальні й особисті, що відповідає поділу на зовнішні та внутрішні складові.

У реалізації психологічних ресурсів важливу роль відіграють механізми та способи їх актуалізації, які забезпечують ефективне використання внутрішніх ресурсів людини для досягнення цілей і адаптації до різних ситуацій. Стратегічне та тактичне планування є одними з основних аспектів цього процесу, адже вміння планувати та діяти згідно з цими планами дозволяє людині реалізувати свої потенціали. Важливим є також визнання з боку оточення, що надає людині додаткову мотивацію для використання своїх ресурсів. Конкретизація уявлень про себе та фокусування на власних можливостях, а не на обмеженнях, підвищують самооцінку і впевненість у своїй спроможності. Прийняття відповідальності за своє життя дозволяє людині

відчувати контроль і можливість змінювати ситуацію на свою користь. Диференціація сфер застосування своїх сил дозволяє зберігати енергію та концентрацію на найбільш важливих цілях, а уникнення глобальних пояснень невдач допомагає знижувати стрес і зберігати оптимізм. Нарешті, ставлення до соціальних можливостей як до засобів досягнення позитивних ефектів допомагає людині ефективно використовувати зовнішні ресурси та підтримку для вирішення проблем [38].

1.3. Сучасні дослідження взаємозв'язку копінг-стратегії з психологічними ресурсами особистості

Сучасна людина, що живе в умовах швидких змін, повинна виявляти активність та гнучкість, що дозволяють ефективно адаптуватися до нових реалій і технологій. Психологічна здатність до адаптації вимагає використання власних особистісних ресурсів, а також здатності вибирати конструктивні копінг-стратегії для подолання стресу. Копінг-стратегії, як індивідуальні методи справляння з труднощами, взаємодіють з різними аспектами психологічних ресурсів особистості, такими як емоційна стабільність, саморегуляція та здатність до соціальної взаємодії.

Роль копінг-ресурсів полягає в тому, щоб забезпечити оптимальну адаптацію людини до стресових ситуацій, допомагаючи справлятися з негативними переживаннями. Вони можуть включати як внутрішні якості особистості (самоповага, емоційна гнучкість), так і зовнішні чинники (наявність соціальної підтримки, сприятливе середовище). У результаті взаємодії копінг-стратегій і психологічних ресурсів формується здатність до ефективного подолання життєвих труднощів та збереження психічної стабільності в умовах змін [8].

Р. Лазарус і С. Фолькман дослідили взаємодію психологічних ресурсів, таких як емоційна стабільність і соціальна підтримка, з копінг-стратегіями. Вони зазначають, що особи, які володіють високим рівнем емоційної стабільності, тобто здатністю підтримувати внутрішній баланс у стресових

ситуаціях, схильні обирати більш адаптивні стратегії подолання труднощів, зокрема звертання за підтримкою або позитивне переосмислення ситуації. Крім того, автори акцентують увагу на тому, що соціальна підтримка, будучи важливим зовнішнім ресурсом, значно сприяє вибору ефективних копінг-стратегій, що полегшують емоційне навантаження та знижують рівень стресу. Соціальна підтримка виступає як фактор, що зменшує негативний вплив стресових факторів і забезпечує необхідні ресурси для ефективного подолання життєвих труднощів. Лазарус і Фолькман також наголошують, що стиль поведінки в умовах стресу залежить від індивідуальних особливостей особистості та конкретних обставин, що обумовлює необхідність подальших досліджень у контексті вивчення особистісних детермінант копінг-поведінки [55].

Шварце Р., Нолл Н. досліджували, як соціальна підтримка виступає важливим психологічним ресурсом у процесі подолання стресу, і як вона взаємодіє з копінг-стратегіями. Автори зазначають, що соціальна підтримка є одним із ключових психологічних ресурсів, який може значно вплинути на ефективність копінг-стратегій. Вони акцентують увагу на тому, що індивіди, які мають доступ до соціальної підтримки, зазвичай здатні вибирати більш адаптивні копінг-стратегії, зокрема такі, що передбачають активне вирішення проблеми або емоційну підтримку з боку близьких людей. Це дозволяє знижувати рівень стресу та сприяє кращому відновленню після стресових ситуацій [60].

Автори також виділяють два основних аспекти, через які соціальна підтримка може впливати на вибір стратегії подолання стресу:

1. Інформаційна підтримка: надання корисної інформації та порад може допомогти в розв'язанні конкретної проблеми, тим самим сприяючи ефективному подоланню стресу.
2. Емоційна підтримка: забезпечення відчуття безпеки, розуміння та співчуття допомагає знижувати емоційне напруження та покращує здатність застосовувати стратегії активного копіngu.

Таким чином, ці автори підкреслюють, що соціальна підтримка є не лише ресурсом, що зменшує стрес, але й важливим чинником, який формує вибір копінг-стратегій, допомагаючи індивіду ефективніше адаптуватися до стресових ситуацій [60].

Б. В. Бірон зазначає, що серед науковців не існує єдиного погляду на фактори, що сприяють проактивному копінгу. Автор підкреслює питання універсальності кожного з копінг-ресурсів у контексті проактивного подолання стресових ситуацій. Згідно з його твердженнями, проактивний копінг є вищою ієрархічною формою подолання стресу, інтегративним утворенням, яке базується не стільки на «первинних» диспозиційних або середовищних факторах, скільки на «вторинних», зокрема на інших формах копінгу. У контексті континууму між «ситуативністю» і «диспозиційністю», проактивний копінг наближається до особистісного аспекту, хоча не є виразно диспозиційним. Ситуативні впливи включають намагання використовувати соціальні ресурси для подолання стресу, що співвідносить його з реактивними стратегіями, такими як пошук підтримки. Важливою рисою особистості, яка сприяє розвитку проактивного копінгу, є екстраверсія. Автор також зазначає, що рівень проактивного копінгу не залежить від статі, принаймні в юнацькому віці. Ключовими ресурсами для ефективного проактивного подолання стресу Бірон визначає: проактивну установку, загальну самеєфективність, автентичне життя та навчену ресурсність [3].

А. В. Шамне обґрунтовує взаємозв'язок копінг-поведінки студентів з особливостями їх міжособистісних відносин та ставленням до себе. Авторка підкреслює, що в юнацькому віці оптимістичний світогляд, упевненість, відповідальність за власні вчинки, реалістична оцінка ситуацій та висока мотивація сприяють ефективному пошуку і знаходженню шляхів вирішення складних життєвих проблем [40].

Крім того, на формування копінг-стратегій впливають такі фактори, як особистісний потенціал, сила волі, стресостійкість та рівень життєстійкості, які визначають здатність людини ефективно адаптуватися до стресових ситуацій і долати життєві труднощі [5].

Особистісне зростання та саморозвиток тісно пов'язані з вибором конкретних копінг-стратегій. Зокрема, конструктивні копінг-стратегії сприяють не лише швидшій адаптації до змінених обставин та умов життя, але й дозволяють пройти цей процес з мінімальними негативними емоційними переживаннями. Це, у свою чергу, позитивно впливає на налаштованість особистості на ефективне вирішення поточних проблем.

Основними ознаками конструктивних (ефективних) копінг-стратегій особистості, зокрема в умовах складних або непередбачуваних життєвих обставин, є:

- спроможність стабільно виконувати завдання, що постають перед особистістю, включаючи завдання, які диктує життя або встановлюють інші люди;
- здатність контролювати свої емоції та емоційну сферу, що включає навички самоконтролю та уміння зберігати рівновагу у стресових чи критичних ситуаціях;
- реалістичне сприйняття себе та інших, що проявляється через адекватну самооцінку, позитивне ставлення до себе та інших людей;
- здатність підтримувати конструктивні міжособистісні контакти, зокрема через конструктивну спрямованість та бажання допомагати тим, хто перебуває в більш складних обставинах;
- уміння переключатися на іншу діяльність, відволікатися від негативних емоцій або проблем, прагнення до активних дій замість пасивності [12].

Протилежною поведінкою особистості є нездатність ефективно справлятися навіть з незначними життєвими завданнями, що проявляється у переповненості емоціями та афективними переживаннями, самозвинуваченням і надмірною самокритикою, соціальною ізоляцією та схильністю до заглиблення в проблеми і їх постійне «переживання» в голові. Така поведінка свідчить про вибір неефективних копінг-стратегій, які не лише не вирішують проблему, але й загострюють психологічний стан особистості.

Серед комунікативних ресурсів, що впливають на поведінку людини, особливе місце займають емпатія та афілітація. Вищий рівень емпатії та афілітації корелює з підвищенням ефективності копінг-стратегії пошуку соціальної підтримки. Афілітація відображає прагнення особистості до взаємодії з іншими людьми, тоді як її блокування викликає відчуття самотності та відчуженості, що посилює стрес. Емпатія ж є здатністю розуміти емоційний стан іншої людини та виявляти співпереживання [53].

На використання копінг-стратегій значно впливає локус контролю – стійка властивість індивіда, що формується під впливом як внутрішніх факторів (характеристик нервових процесів, темпераменту), так і зовнішніх соціальних чинників. Розрізняють два види локусу контролю: внутрішній (інтернальний) та зовнішній (екстернальний). При внутрішньому локусі контролю індивід пояснює події, що відбуваються навколо, як наслідок власної поведінки, беручи на себе відповідальність за їх результат. У разі зовнішнього локусу контролю людина схильна перекладати причинність подій на зовнішні сили, випадковість або навіть на якісь вищі сили [39].

Окрім цього, виділяють третій тип локус-контролю – амбернальний, коли вважаються як внутрішні, так і зовнішні фактори, тобто ситуація оцінюється комплексно. Вплив локус-контролю на вибір копінг-стратегій можна чітко простежити через теорію вивченої безпорадності. За цією теорією, індивід, вражений переконанням, що він не здатний змінити свої обставини, що є характеристикою екстернального локусу контролю, формує невротичний захисний механізм, що має на меті захистити його від руйнування, але водночас веде до розвитку дезадаптивної поведінки. Відповідно до теорії Р. Лазаруса, це можна назвати емоційно-центрованою тенденцією в боротьбі зі стресом, коли людина не намагається вирішити проблему, а намагається уникати її. Згідно з Н. Хаан, в такому випадку індивід залишається на рівні захисного механізму, не переходячи до рівня активного копіngu. Людина перебуває під контролем свого підсвідомого [51;53;54].

Вивчена безпорадність, або особистісна безпорадність, є стійкою емоційною характеристикою особистості, що супроводжується порушенням

мотивації. Вона виникає як результат впливу ситуацій, що перебувають поза контролем індивіда, і проявляється у вигляді комплексного відчуття жертви обставин [12, с. 11].

Отже, взаємозв'язок копінг-стратегій із психологічними ресурсами особистості є важливим аспектом вивчення механізмів подолання стресу та адаптації до життєвих труднощів. Психологічні ресурси, такі як емоційна стабільність, соціальна підтримка, внутрішній локус контролю, а також особистісні характеристики, значною мірою визначають ефективність копінг-стратегій. Емоційна стабільність та стресостійкість сприяють вибору більш адаптивних копінг-стратегій, зокрема пошуку соціальної підтримки та позитивного переосмислення ситуації. Люди з високим рівнем емоційної стабільності зазвичай обирають стратегії, які дозволяють їм зберігати контроль над емоціями та знижувати рівень стресу [11]. Соціальна підтримка є потужним зовнішнім ресурсом, що допомагає людині справлятися з емоційним навантаженням. Взаємодія з іншими людьми не лише забезпечує емоційну підтримку, але й стимулює вибір ефективних копінг-стратегій, таких як пошук допомоги або конструктивне обговорення проблем. Локус контролю, внутрішній чи зовнішній, впливає на вибір копінг-стратегії. Індивіди з внутрішнім локусом контролю схильні вважати, що їхні дії мають вплив на результати ситуацій, тому вони частіше обирають активні стратегії вирішення проблем. Натомість люди з екстернальним локусом контролю схильні до більш пасивних стратегій, таких як уникання або відчуття безпорадності. Особистісні характеристики, такі як екстраверсія, впевненість в собі, оптимістичний світогляд, мають важливий вплив на вибір копінг-стратегії. Високий рівень екстраверсії та мотивації сприяє активному пошуку рішень і залученню соціальних ресурсів.

Таким чином, копінг-стратегії є результатом взаємодії внутрішніх психологічних ресурсів (емоційної стабільності, локусу контролю, особистісних рис) та зовнішніх факторів (соціальної підтримки). Збалансоване використання цих ресурсів сприяє більш ефективному подоланню стресових ситуацій і адаптації до змін у житті.

Висновки до розділу 1

Копінг-стратегії – це методи та підходи, які індивіди використовують для подолання стресових ситуацій і адаптації до труднощів. Цей концепт був детально досліджений психологами Річардом Лазарусом і Сюзанною Фолкман, які визначили різноманітні стратегії, такі як активне вирішення проблем, самоконтроль, позитивна переоцінка та пошук соціальної підтримки. Копінг-стратегії можна класифікувати на конструктивні (адаптивні), що сприяють розв'язанню проблем і підвищенню особистісної стійкості, та деструктивні (дезадаптивні), які можуть тимчасово зменшувати стрес, але не вирішують основні проблеми, призводячи до погіршення ситуації.

Основні підходи до психологічних ресурсів особистості включають концепції, що визначають ресурси як внутрішні потенціали, які сприяють адаптації та самореалізації особистості. Серед українських дослідників варто відзначити Н.С. Коваль, яка акцентує увагу на соціальних ресурсах та їх ролі у підтримці психологічного благополуччя, а також О.П. Лящ, який розглядає психологічні ресурси як внутрішні якості, що сприяють досягненню мети та самовизначенню. О.С. Штепа підкреслює зв'язок психологічної ресурсності з автентичністю особистості, вважаючи її здатністю актуалізувати ресурси для саморозвитку та підтримки інших. Загалом, ці підходи окреслюють психологічні ресурси як важливий чинник стресостійкості, що включає як внутрішні, так і зовнішні чинники підтримки, необхідні для ефективної адаптації та досягнення життєвих цілей.

Взаємозв'язок копінг-стратегій із психологічними ресурсами особистості визначає ефективність подолання стресу. Емоційна стабільність та стресостійкість сприяють вибору адаптивних стратегій, таких як пошук підтримки та позитивне переосмислення ситуації. Соціальна підтримка та взаємодія з іншими людьми стимулюють ефективне вирішення проблем. Локус контролю також впливає на стратегії: люди з внутрішнім локусом обирають активні дії, тоді як з екстернальним – пасивні. Особистісні риси, як екстраверсія та оптимізм, підтримують активність у пошуку рішень. Загалом, копінг-

стратегії є результатом взаємодії внутрішніх ресурсів та зовнішніх факторів, що сприяють ефективній адаптації.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ З ПСИХОЛОГІЧНИМИ РЕСУРСАМИ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Організація дослідження та характеристика його методів

Метою проведення емпіричного дослідження є взаємозв'язку копінг-стратегій з психологічними ресурсами особистості.

Дослідження проводилось за наступними етапами (рис.2.1).

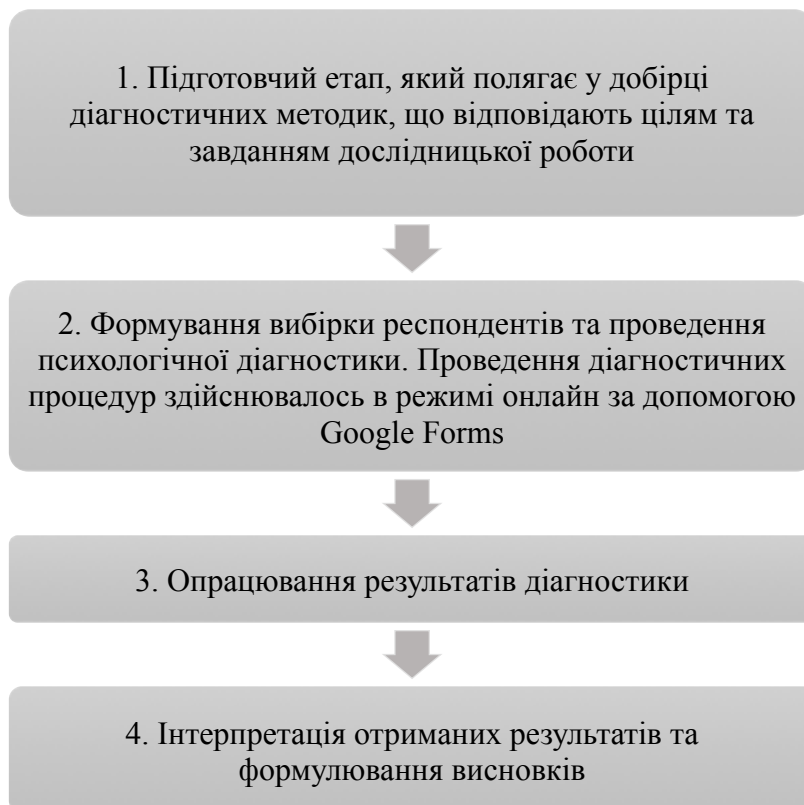


Рис. 2.1. Етапи проведення емпіричного дослідження

В роботі висунуто гіпотезу, що існує взаємозв'язок копінг-стратегій з психологічними ресурсами особистості.

В дослідженні були використані такі методики:

1. Опитувальник Brief-COPE (адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський) (дод.А);
2. Опитувальник психологічної ресурсності особистості (автор О. С. Штепа) (дод.Б);
3. Опитувальник «Особистісні ресурси» (О. Савченко, С. Сукач) (дод.В);

4. Опитувальник «Стратегії долаючої поведінки» С. Хобфолла (SACS) (дод. Г).

Опитувальник Brief-COPE (адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський)

Опитувальник складається з 28 тверджень, які об'єднані у 14 шкал, що репрезентують різні моделі поведінки, спрямованої на подолання стресу. Кожна шкала містить по 2 твердження. Усі стратегії згруповані за трьома основними підходами до подолання стресу:

Проблемно-орієнтований копінг – спрямований на активне вирішення проблеми або зміну ситуації. Включає такі шкали:

- активне подолання;
- планування;
- використання інструментальної підтримки.

Емоційно-орієнтований копінг – спрямований на регуляцію власного емоційного стану. Містить шкали:

- використання емоційної підтримки;
- позитивна переоцінка;
- прийняття;
- релігійне подолання;
- гумор.

Уникаючий копінг – характеризується уникненням проблеми або емоцій, пов'язаних зі стресом. Представлений такими шкалами:

- самодистракція;
- вживання психоактивних речовин;
- заперечення;
- поведінкове уникнення;
- самозвинувачення;
- виплеск емоцій.

Респондент оцінює частоту використання кожної стратегії у конкретній стресовій ситуації за шкалою від 1 до 4 балів. Опитувальник Brief-COPE був

використаний для виявлення специфічних копінг-стратегій, що застосовуються особою у відповідь на стресові ситуації.

Опитувальник психологічної ресурсності особистості (автор О. С. Штепа)

Опитувальник психологічної ресурсності особистості О. С. Штепи є стандартизованим психодіагностичним інструментом, призначеним для кількісного вимірювання рівня та структурних компонентів психологічної ресурсності як інтегрального особистісного утворення. Методика ґрунтується на теоретичних положеннях сучасної психології особистості та ресурсного підходу до вивчення адаптаційного потенціалу індивіда.

Психологічна ресурсність у межах даного підходу розглядається як сукупність внутрішніх індивідуальних особливостей, що забезпечують здатність особистості до успішного подолання труднощів, ефективного функціонування у складних умовах, збереження суб'єктності та реалізації особистісного потенціалу. Відповідно до концептуальної моделі, запропонованої автором, психологічна ресурсність включає когнітивні, емоційні, мотиваційні та соціальні складові.

Опитувальник складається із 56 тверджень, згрупованих у 7 емпірично виокремлених шкал, кожна з яких репрезентує окремий аспект ресурсного забезпечення особистості:

- життестійкість – відображає здатність особистості зберігати внутрішню стабільність, контроль та орієнтацію на ціль у стресогенних ситуаціях;
- самоефективність – характеризує віру індивіда у власну здатність досягати бажаних результатів, подолання труднощів та здійснення впливу на хід подій;
- оптимізм – визначає схильність до позитивного сприйняття реальності та очікування сприятливих результатів;
- смисложиттєві орієнтації – репрезентують наявність осмисленості життя, внутрішньо прийнятих цілей і ціннісних орієнтирів;

- емоційна регуляція – відображає здатність до усвідомлення, керування та конструктивного вираження емоцій;
- соціальна підтримка – характеризує сприйняття індивідом наявності стабільних та надійних соціальних зв'язків, які забезпечують емоційну або інструментальну підтримку;
- рефлексивність – передбачає здатність до самоспостереження, самоаналізу та критичного осмислення власного досвіду.

Оцінювання здійснюється за чотирибальною шкалою, що дозволяє визначити як загальний рівень психологічної ресурсності, так і профіль її окремих складових. Результати можуть бути використані як для індивідуальної психологічної діагностики, так і у групових дослідженнях із метою вивчення ресурсного потенціалу різних соціально-професійних категорій.

Опитувальник психологічної ресурсності особистості застосовувався з метою оцінки рівня і структури внутрішніх психологічних ресурсів, які сприяють ефективному подоланню життєвих труднощів.

Опитувальник «Особистісні ресурси» (О. Савченко, С. Сукач)

У контексті вивчення механізмів подолання складних життєвих ситуацій, а також з метою оцінки внутрішнього потенціалу особистості до саморегуляції та адаптації, доцільним є використання опитувальника «Особистісні ресурси», розробленого українськими дослідниками О. В. Савченко, С. А. Сукач. Зазначена методика є сучасним психодіагностичним інструментом, який дозволяє кількісно оцінити здатність індивіда мобілізувати й відновлювати особистісні ресурси, необхідні для збереження психологічного благополуччя в умовах стресу або кризових подій.

Опитувальник містить 13 тверджень, які відображають різні аспекти ресурсного забезпечення особистості. Респондентам пропонується оцінити кожне твердження за шестибальною шкалою: від 1 («повністю не згоден») до 6 («повністю згоден»). Узагальнені відповіді дозволяють дослідити суб'єктивне сприйняття власного ресурсного стану за трьома емпірично виокремленими шкалами:

- достатність ресурсів – оцінює ступінь впевненості індивіда у наявності внутрішніх сил, необхідних для досягнення цілей, прийняття рішень та подолання труднощів;
- стратегії відновлення ресурсів – виявляє рівень сформованості ефективних способів психологічного відновлення після емоційного або фізичного виснаження;
- емоційна спустошеність – визначає вираженість відчуття виснаження, втрати інтересу до повсякденних справ, що може свідчити про ресурсний дефіцит.

Опитувальник має належні психометричні характеристики. Автори методики підтвердили її внутрішню узгодженість, достовірність та валідність, зокрема – конструктивну та критеріальну. Методика була стандартизована на вибірці молоді, а також апробована в контексті досліджень з проблем психологічної стійкості, вигорання та життєстійкості.

Опитувальник «Стратегії долаючої поведінки» С. Хобфолла (SACS)

Опитувальник дозволяє дослідити тенденції до використання певних копінг-стратегій, які репрезентують не лише індивідуальні способи подолання труднощів, але й соціальні та міжособистісні патерни поведінки у контексті стресу. Методика передбачає оцінку функціональних і нефункціональних стилів реагування на стрес.

Опитувальник складається з 52 тверджень, кожне з яких респондент оцінює за п'ятибальною шкалою (від 1 – «ніколи не використовую» до 5 – «завжди використовую»). Твердження згруповані у 9 шкал, які представляють основні стратегії долаючої поведінки:

- асертивна дія – активні спроби вирішити проблему, з чітким відстоюванням своїх прав і потреб;
- агресивна дія – спроби подолати стрес через тиск або силу щодо інших.
- уникнення – поведінка, спрямована на ігнорування проблеми або відхід від неї;

- індиректна дія – непрямі дії, що не вирішують проблему, але знімають емоційне напруження (наприклад, через гумор або поведінкове відволікання);
- антисоціальна дія – використання соціально неприйнятних засобів подолання (маніпуляції, порушення норм);
- прозоціальна дія – звернення по допомогу, пошук підтримки у соціальному оточенні;
- імпульсивна дія – неструктурована, емоційно забарвлена реакція без обмірковування наслідків;
- стратегічне уникнення – свідоме тимчасове відсторонення від проблеми з метою збереження ресурсу;
- раціональне вирішення проблеми – логічний, послідовний підхід до аналізу ситуації та пошуку ефективних рішень.

Опитувальник «Стратегії долаючої поведінки» С. Хобфолла (SACS) використовувався для аналізу поведінкових стратегій, спрямованих на збереження та відновлення особистісних ресурсів у процесі подолання стресу.

Отже, метою емпіричного дослідження було виявлення взаємозв'язку копінг-стратегій з психологічними ресурсами особистості. Для цього було використано методики: опитувальник Brief-COPE (адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський), опитувальник психологічної ресурсності особистості (автор О. С. Штепа), опитувальник «Особистісні ресурси» (О. Савченко, С. Сукач) та опитувальник «Стратегії долаючої поведінки» С. Хобфолла (SACS).

2.2. Характеристика вибірки

Для емпіричного дослідження взаємозв'язку копінг-стратегій з психологічними ресурсами особистості було проведене опитування в Гугл-форматі 51 респондента.

Гендерний розподіл вибірки наведено на рис.2.2.

Як бачимо, жінки склали 68,63%, а чоловіки 31,37%.

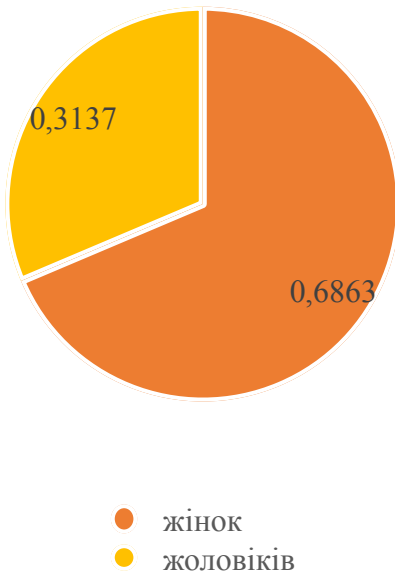


Рис. 2.2. Гендерний розподіл вибірки дослідження, %

Вікова структура вибірки наведена на рис.2.3.

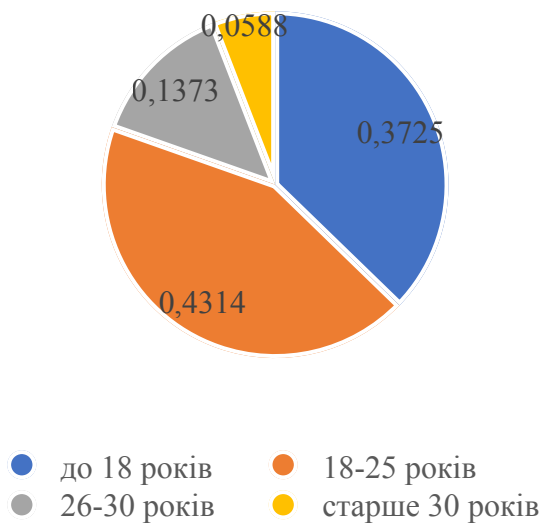


Рис. 2.3. Віковий розподіл вибірки дослідження, %

У виборці 37,25% респондентів мали вік до 18 років, осіб у віці 18-25 років у виборці було 43,14%, осіб у віці 26-30 років було 13,73% та 5,88% респондентів мали вік старше 30 років.

Географічна структура вибірки наведена на рис.2.4.

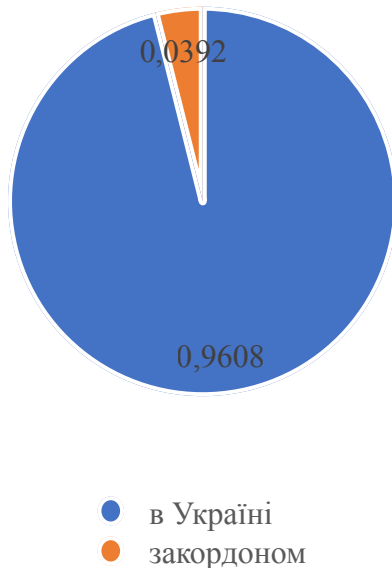


Рис. 2.4. Географічна структура вибірки дослідження, %

96,08% досліджуваних знаходились на момент опитування в Україні та 3,92% знаходились закордоном.

Отже, в опитуванні прийняло участь 68,63% жінок, більшу частину опитуваних склали особи у віці 18-25 років, які знаходились на момент опитування в Україні.

2.3. Аналіз та інтерпретація отриманих емпіричних результатів

З метою визначення домінуючих стратегій подолання стресових ситуацій серед респондентів було застосовано узагальнені шкали опитувальника Brief COPE (адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський). У таблиці 2.1 представлено порівняльний аналіз середніх, максимальних і мінімальних показників за кожною з зазначених шкал для загальної вибірки, а також окремо для жіночої та чоловічої підвибірок.

З табл.2.1 бачимо, що відповідно до проведеного дослідження найбільше опитуваними використовується копінг, фокусований на емоціях (32,63) та копінг, фокусований на проблемі (24,67), а уникаючий копінг застосовується менше (17,63). При цьому, ця тенденція зберігається і для чоловіків і для жінок вибірки.

Таблиця 2.1

**Зведені показники загальної вибірки за шкалами опитувальника Brief
COPE (українська адаптація Т. Яблонської, О. Вернік, Г. Гайворонського)**

Показник	середній показник			максимальне значення			мінімальне значення		
	N (51)	жінок (35)	чоловіків (16)	N (51)	жіно к (35)	чоловікі в (16)	N (51)	жінок (35)	чоловікі в (16)
Копінг, фокусований на	24,67	25,2	23,5	32	32	29	16	16	16
Копінг, фокусований на	32,63	33,2	31,38	45	45	41	21	25	21
Унікаючий копінг	17,63	18,14	16,5	28	26	28	8	9	8

Відповідно до середніх значень результатів дослідження ми сформували шкалу високих, середніх та низьких значень для визначення домінуючих стратегій подолання стресових ситуацій (табл.2.2).

Таблиця 2.2

**Результати дослідження за опитувальником Brief-COPE (адаптація Т.
Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський)**

Копінг-стратегії	Рівні		
	Низький	Середній	Високий
Копінг,фокусований на проблемі	3,92	52,94	43,14
Копінг, фокусований на емоціях	3,92	76,47	19,61
Унікаючий копінг	33,33	62,75	3,92

Як бачимо, для більшості респондентів характерні копінг, фокусований на проблемі та копінг, фокусований на емоціях та для меншості характерний унікаючий копінг (що підтверджує результати табл.2.1).

Також наведемо результати, отримані окремо для жінок (рис.2.5) та для чоловіків (рис.2.6).

Отже, серед жінок копінг, фокусований на проблемі здебільшого має середній (45,71 %) та високий (51,43 %) рівень прояву, що свідчить про перевагу активного та конструктивного підходу до подолання труднощів. Копінг, фокусований на емоціях найчастіше реалізується на середньому рівні

(77,14 %), у той час як високий рівень зафіксовано лише у 22,86 % жінок, що вказує на помірну схильність до емоційної саморегуляції у стресових ситуаціях.

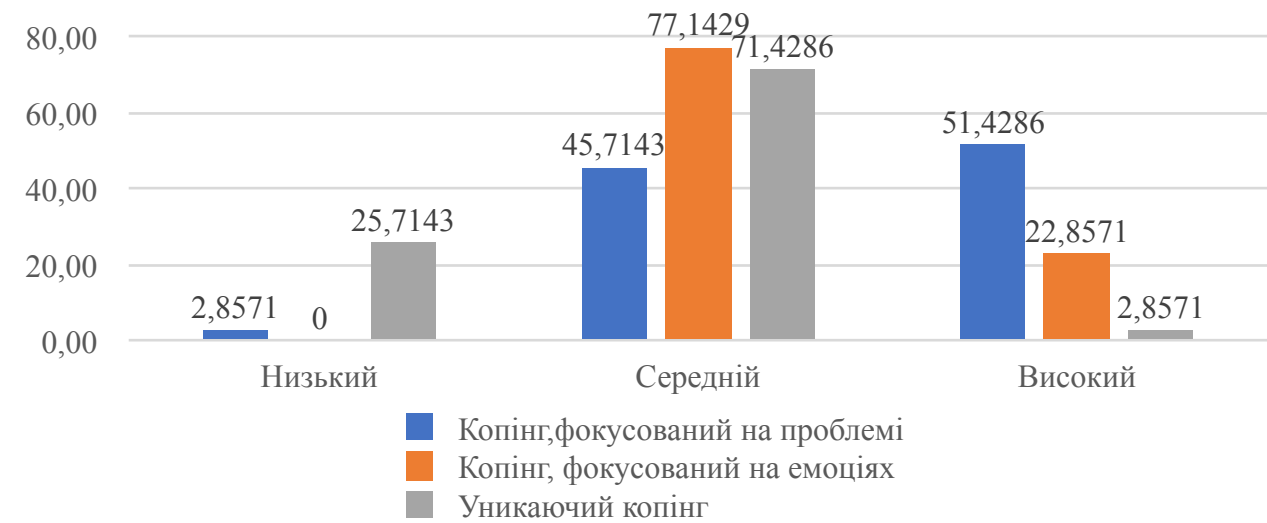


Рис. 2.5. Результати дослідження за опитувальником Brief-COPE серед жінок

Уникаючий копінг переважає на середньому рівні (71,43 %), а високий рівень виявлено лише у 2,86 % респонденток, натомість чверть (25,71 %) демонструють низький рівень цієї стратегії, що свідчить про обмежене використання дезадаптивних унікальних форм реагування.

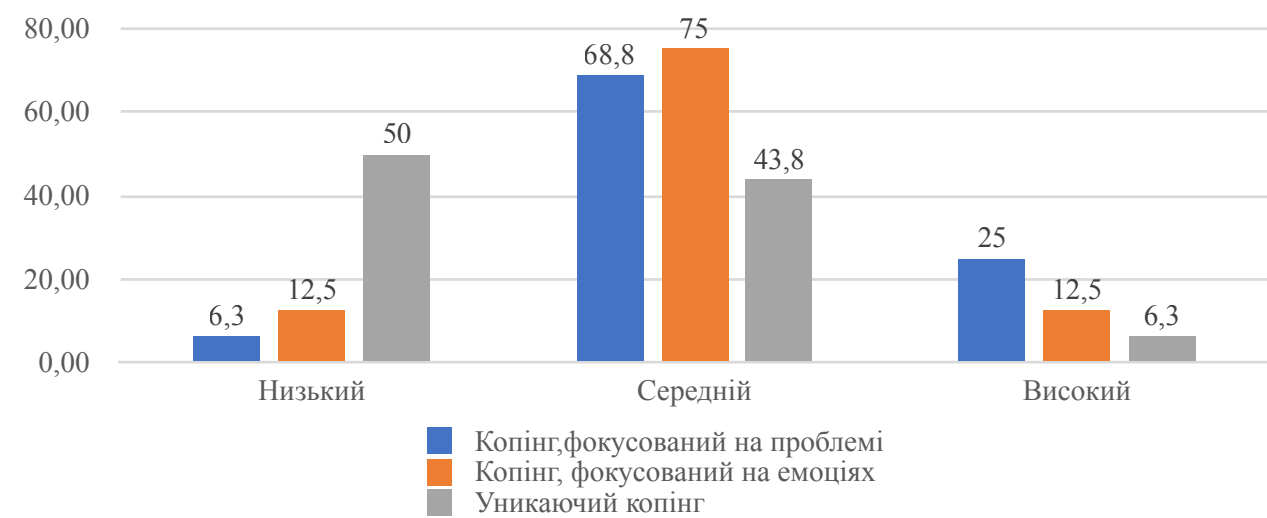


Рис. 2.6. Результати дослідження за опитувальником Brief-COPE серед жінок

Серед чоловіків копінг, фокусований на проблемі найчастіше проявляється на середньому рівні (68,75 %), тоді як високий рівень

спостерігається у 25 % опитаних, що вказує на переважне орієнтування на раціональне вирішення проблем, хоча деяка частка (6,25 %) характеризується низькою схильністю до такого підходу. Копінг, фокусований на емоціях також переважає на середньому рівні (75,00 %), водночас як низький і високий рівні мають однакову частку (по 12,50 %), що свідчить про загальну тенденцію до помірного емоційного реагування в умовах стресу. Уникаючий копінг демонструє високий відсоток низького рівня (50,00 %) та менше поширення середнього (43,75 %) і високого рівня (6,25 %), що може свідчити про тенденцію до уникання як менш характерну копінг-стратегію для чоловіків у досліджуваній вибірці.

Для виявлення домінуючих копінг-стратегій опитуваних також було використано опитувальник «Стратегії долаючої поведінки» С. Хобфолла (SACS). У таблиці 2.3 представлено порівняльний аналіз середніх, максимальних і мінімальних показників за кожною з зазначених шкал для загальної вибірки, а також окремо для жіночої та чоловічої підвбірок.

Таблиця 2.3

**Зведені показники загальної вибірки за шкалами опитувальника
«Стратегії долаючої поведінки» С. Хобфолла (SACS)**

Показник	середній показник			максимальне значення			мінімальне значення		
	N (51)	жінок (35)	чоловікі в (16)	N (51)	жінок (35)	чоловікі в (16)	N (51)	жінок (35)	чоловікі в (16)
1. Асертивні дії	20,6 5	20,46	21,06	30	30	27	14	14	16
2. Набуття соціальних контактів	23,1 8	23,66	22,13	30	30	28	14	17	14
3. Пошук соціальної підтримки	23,1 2	24,50	19,88	30	30	29	12	16	12
4. Обережні дії	22,2 5	22,37	22,00	30	30	25	15	17	15
5. Імпульсивні дії	19,6 9	20,29	18,38	30	30	25	9	13	9

6. Уникнення	18,0 0	18,06	17,88	30	30	26	6	6	11
7. Непрямі дії	19,4 5	19,29	19,81	30	30	26	6	6	15
8. Асоціальні дії	16,8 0	16,66	17,13	30	30	27	6	6	10
9. Агресивні дії	19,6 5	20,00	18,88	28	28	26	9	9	10

Як видно з таблиці, серед найчастіше вживаних стратегій у респондентів загальної вибірки є пошук соціальної підтримки (23,12), набуття соціальних контактів (23,18), обережні дії (22,25) та асертивні дії (20,65). Ці результати свідчать про орієнтацію опитуваних на конструктивну взаємодію з соціальним оточенням як спосіб подолання труднощів. Водночас серед менш виражених стратегій виявлено асоціальні дії (16,8) та уникнення (18,00), що може вказувати на низьку схильність респондентів до деструктивної або неконтрольованої поведінки у складних ситуаціях.

У жіночій підвибірці домінують пошук соціальної підтримки (24,5) та набуття соціального контакту (23,66), що підкреслює важливість соціальної взаємодії для подолання стресу серед жінок. У чоловіків найбільші середні значення спостерігаються за шкалами набуття соціальних контактів (22,13) та обережні дії (22,00), що також свідчить про загальну тенденцію до соціально орієнтованого подолання труднощів, хоча показники у чоловічій вибірці загалом дещо нижчі за жіночі.

Результати опитування за методикою опитувальник «Стратегії долаючої поведінки» С. Хобфолла (SACS) за шкалою «асертивні дії» наведено в табл.2.4.

Таблиця 2.4

Результати опитування за методикою опитувальник «Стратегії долаючої поведінки» С. Хобфолла (SACS) за шкалою «асертивні дії»

Рівень вираження	жінок		чоловіків		всіх респондентів	
	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%
високий	7	20,00	4	25,00	11	21,57
середній	20	57,14	9	56,25	29	56,86

низький	8	22,86	3	18,75	11	21,57
---------	---	-------	---	-------	----	-------

Аналіз результатів за шкалою «асертивні дії» методики SACS свідчить, що більшість респондентів (56,86%) демонструють середній рівень схильності до конструктивного й упевненого відстоювання власних інтересів без порушення прав інших. Високий рівень такої поведінкової стратегії виявлено у 21,57% опитаних, що може свідчити про добре сформовані навички соціально прийняттого самоствердження. Низький рівень зафіксовано у 21,57% респондентів, що може вказувати на труднощі в самозахисті та ефективному міжособистісному спілкуванні.

Результати опитування за методикою опитувальник «Стратегії долаючої поведінки» С. Хобфолла (SACS) за шкалою «набуття соціальний контактів» наведено в табл.2.5.

Таблиця 2.5

Результати опитування за методикою опитувальник «Стратегії долаючої поведінки» С. Хобфолла (SACS) за шкалою «набуття соціальний контактів»

Рівень вираження	жінок		чоловіків		всіх респондентів	
	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%
високий	11	31,43	3	18,75	14	27,45
середній	15	42,86	6	37,50	21	41,18
низький	9	25,71	7	43,75	16	31,37

Аналіз результатів за шкалою «набуття соціальних контактів» методики SACS засвідчив, що більшість респондентів (41,18%) мають середній рівень вираженості цієї копінг-стратегії, що вказує на помірне використання міжособистісних контактів як способу подолання труднощів. Низький рівень виявлено у 31,37% опитаних, що свідчить про недостатню схильність звертатися по допомогу до інших та обмежене використання соціальної підтримки як ресурсу подолання стресу. 27,45% респондентів продемонстрували високий рівень за цією шкалою, що може вказувати на

виражену здатність активно залучати соціальне оточення для емоційної або практичної підтримки.

Результати опитування за методикою опитувальник «Стратегії долаючої поведінки» С. Хобфолла (SACS) за шкалою «пошук соціальної підтримки» наведено в табл.2.6.

Таблиця 2.6

Результати опитування за методикою опитувальник «Стратегії долаючої поведінки» С. Хобфолла (SACS) за шкалою «пошук соціальної підтримки»

Рівень вираження	жінок		чоловіків		всіх респондентів	
	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%
високий	20	57,14	3	18,75	23	45,10
середній	9	25,71	4	25,00	13	25,49
низький	6	17,14	9	56,25	15	29,41

Аналіз результатів за шкалою «пошук соціальної підтримки» методики SACS свідчить, що 45,1% респондентів мають високий рівень вираженості цієї копінг-стратегії, що вказує на схильність активно звертатися до соціального оточення по допомогу в умовах стресу. Середній рівень зафіксовано у 25,49% опитаних, що може свідчити про помірне використання соціальної підтримки як ресурсу для подолання труднощів. Низький рівень виявлено у 29,41% респондентів, що може вказувати на тенденцію уникати залучення інших у процес подолання стресових ситуацій або на недостатню довіру до соціального оточення.

Результати опитування за методикою опитувальник «Стратегії долаючої поведінки» С. Хобфолла (SACS) за шкалою «обережні дії» наведено в табл.2.7.

Таблиця 2.7

Результати опитування за методикою опитувальник «Стратегії долаючої поведінки» С. Хобфолла (SACS) за шкалою «обережні дії»

Рівень вираження	жінок		чоловіків		всіх респондентів	
	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%
високий	11	31,43	7	43,75	18	35,29

середній	22	62,86	8	50,00	30	58,82
низький	2	5,71	1	6,25	3	5,88

Аналіз результатів за шкалою «обережні дії» методики SACS показує, що більшість респондентів (58,82%) мають середній рівень схильності до обережного підходу в стресових ситуаціях, що вказує на здатність до продуманого реагування. Високий рівень спостерігається у 35,29% учасників, що свідчить про наявність у них сильних навичок передбачення наслідків і обережного планування. Низький рівень проявляється в 5,88% опитаних, що може вказувати на схильність до менш розважливих або імпульсивних дій.

Результати опитування за методикою опитувальник «Стратегії долаючої поведінки» С. Хобфолла (SACS) за шкалою «імпульсивні дії» наведено в табл.2.8.

Аналіз результатів за шкалою «імпульсивні дії» методики SACS показує, що 41,18% респондентів демонструють середній рівень імпульсивності, що вказує на наявність у них здатності до обґрунтованих рішень, хоча іноді вони можуть проявляти імпульсивну поведінку. Високий рівень імпульсивності виявлено у 45,1% учасників, що може свідчити про схильність до швидких, не завжди продуманих рішень в стресових ситуаціях.

Таблиця 2.8

Результати опитування за методикою опитувальник «Стратегії долаючої поведінки» С. Хобфолла (SACS) за шкалою «імпульсивні дії»

Рівень вираження	жінок		чоловіків		всіх респондентів	
	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%
високий	19	54,29	4	25,00	23	45,10
середній	12	34,29	9	56,25	21	41,18
низький	4	11,43	3	18,75	7	13,73

Низький рівень зафіксовано у 13,73% респондентів, що свідчить про здатність до більш контролюваної і розважливої поведінки в ситуаціях, що вимагають швидкої реакції.

Результати опитування за методикою опитувальник «Стратегії долаючої поведінки» С. Хобфолла (SACS) за шкалою «уникнення» наведено в табл.2.9.

Таблиця 2.9

Результати опитування за методикою опитувальник «Стратегії долаючої поведінки» С. Хобфолла (SACS) за шкалою «уникнення»

Рівень вираження	жінок		чоловіків		всіх респондентів	
	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%
високий	17	48,57	7	43,75	24	47,06
середній	11	31,43	7	43,75	18	35,29
низький	7	20,00	2	12,50	9	17,65

Аналіз результатів за шкалою «уникнення» методики SACS показує, що 47,06% респондентів характеризуються високим рівнем схильності до уникнення конфліктів та стресових ситуацій, що може свідчити про прагнення уникати негативних емоційних переживань. Середній рівень уникнення виявлений у 35,29% учасників, що вказує на певну готовність до уникнення, але не в екстремальних ситуаціях. Низький рівень зафіксовано у 17,65% респондентів, що свідчить про мінімальну схильність до уникання проблемних ситуацій.

Результати опитування за методикою опитувальник «Стратегії долаючої поведінки» С. Хобфолла (SACS) за шкалою «непрямі дії» наведено в табл.2.10.

Таблиця 2.10

Результати опитування за методикою опитувальник «Стратегії долаючої поведінки» С. Хобфолла (SACS) за шкалою «непрямі дії»

Рівень вираження	жінок		чоловіків		всіх респондентів	
	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%
високий	10	28,57	2	12,50	12	23,53
середній	13	37,14	11	68,75	24	47,06
низький	12	34,29	3	18,75	15	29,41

Аналіз результатів за шкалою «непрямі дії» методики SACS вказує на те, що 47,06% респондентів демонструють середній рівень схильності до непрямих способів вирішення проблем, таких як опосередковані або приховані дії, що можуть бути спричинені необхідністю уникати прямого зіткнення з проблемою. Високий рівень непрямих дій спостерігається у 23,53% учасників, що може свідчити про тенденцію використовувати непрямі підходи для розв'язання конфліктних ситуацій. Низький рівень непрямих дій зафіксовано у 29,41% респондентів, що свідчить про схильність до прямого вирішення проблем і відмову від обхідних шляхів.

Результати опитування за методикою опитувальник «Стратегії долаючої поведінки» С. Хобфолла (SACS) за шкалою «асоціальні дії» наведено в табл.2.11.

Таблиця 2.11

Результати опитування за методикою опитувальник «Стратегії долаючої поведінки» С. Хобфолла (SACS) за шкалою «асоціальні дії»

Рівень вираження	жінок		чоловіків		всіх респондентів	
	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%
високий	8	22,86	3	18,75	11	21,57
середній	14	40,00	7	43,75	21	41,18
низький	13	37,14	6	37,50	19	37,25

Аналіз результатів за шкалою «асоціальні дії» методики SACS показує, що більшість респондентів (41,18%) характеризуються середнім рівнем схильності до асоціальних дій, що може свідчити про наявність тенденції до порушення соціальних норм або відчуття неповаги до правил, але не на постійній основі. Високий рівень асоціальних дій спостерігається у 21,57% учасників, що вказує на більш виражену схильність до дій, що не відповідають соціальним стандартам. Низький рівень зафіксовано у 37,25% респондентів, що свідчить про переважання етичних та соціальних норм у поведінці цієї групи.

Результати опитування за методикою опитувальник «Стратегії долаючої поведінки» С. Хобфолла (SACS) за шкалою «агресивні дії» наведено в табл.2.12.

Результати опитування за методикою опитувальник «Стратегії долаючої поведінки» С. Хобфолла (SACS) за шкалою «агресивні дії»

Рівень вираження	жінок		чоловіків		всіх респондентів	
	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%
високий	21	60,00	9	56,25	30	58,82
середній	11	31,43	3	18,75	14	27,45
низький	3	8,57	4	25,00	7	13,73

Аналіз результатів за шкалою «агресивні дії» методики SACS свідчить, що більшість респондентів (58,82%) мають високий рівень схильності до агресивних дій. Це може вказувати на тенденцію до більш виражених емоційних реакцій або конфліктного поведінкового стилю. Середній рівень агресивних дій зафіксовано у 27,45% учасників, що вказує на помірковану схильність до агресії в певних ситуаціях. Низький рівень агресивності спостерігається у 13,73% респондентів, що свідчить про переважно миролюбний і стриманий стиль поведінки цієї групи.

Для оцінювання психологічних ресурсів опитуваних також використано опитувальник психологічної ресурсності особистості О. С. Штепи. У таблиці 2.13 представлено порівняльний аналіз середніх, максимальних і мінімальних показників за кожною з зазначених шкал для загальної вибірки, а також окремо для жіночої та чоловічої підвибірок.

Згідно з отриманими результатами, найбільш вираженими компонентами психологічної ресурсності в загальній вибірці виявилися такі шкали, як допомога іншим (6,41), робота над собою (6,39), знання власних ресурсів (6,24), творчість (6,20) та успіх (6,10). Ці показники свідчать про високий рівень внутрішньої мотивації респондентів до саморозвитку, альтруїзму, здатності до самопізнання та орієнтації на досягнення. Такі риси можна розглядати як важливі складові психологічної стійкості та здатності долати життєві труднощі.

Таблиця 2.13

Зведені показники загальної вибірки за шкалами опитувальника психологічної ресурсності особистості О. С. Штепи

Показник	середній показник			максимальне значення			мінімальне значення		
	N (51)	жінок (35)	чоловіків (16)	N (51)	жінок (35)	чоловіків (16)	N (51)	жінок (35)	чоловіків (16)
1. Упевненість у собі	5,86	5,97	5,63	8	8	8	2	2	4
2. Доброта до людей	5,71	5,80	5,50	7	7	7	3	3	3
3. Допомога іншим	6,41	6,63	5,94	8	8	8	4	4	4
4. Успіх	6,10	6,26	5,75	8	8	8	4	4	4
5. Любов	5,90	6,00	5,69	8	8	7	2	2	3
6. Творчість	6,20	6,31	5,94	8	8	8	3	3	3
7. Віра у добро	5,55	5,77	5,06	8	8	7	2	4	2
8. Прагнення до мудрості	5,84	6,00	5,50	8	8	7	3	4	3
9. Робота над собою	6,39	6,40	6,38	8	8	8	4	4	4
10. Самореалізація у професії	5,16	5,17	5,13	8	8	7	1	1	1
11. Відповідальність	6,10	6,06	6,19	8	8	7	1	1	4
12. Знання власних ресурсів	6,24	6,17	6,38	8	8	8	2	2	4
13. Уміння оновлювати власні ресурси	5,96	6,03	5,81	8	8	7	3	3	4
14. Уміння використовувати власні ресурси	5,73	5,91	5,31	8	8	7	2	2	3
15. Загальний рівень психологічної ресурсності	83,14	84,49	80,19	103	103	92	59	59	64

Загальний рівень психологічної ресурсності у вибірці також є досить високим – 83,14 бала, що підтверджує загальну тенденцію до наявності значних внутрішніх ресурсів серед опитуваних. Серед менш виражених характеристик спостерігається самореалізація у професії (5,16), віра у добро (5,55), доброта до людей (5,71) та уміння використовувати власні ресурси (5,73). Це може свідчити про певні труднощі із професійним самоздійсненням або недостатню суб'єктивну впевненість у реалізації внутрішніх ресурсів на практиці, попри їх наявність. Низькі значення за цими шкалами не обов'язково свідчать про брак таких якостей, але можуть вказувати на потребу в додатковій підтримці або умовах для їхньої повної реалізації.

Порівняльний аналіз за статевими підвибірками показує, що жінки загалом демонструють вищі середні показники майже за всіма шкалами, особливо за такими як допомога іншим (6,63 проти 5,94 у чоловіків), віра у добро (5,77 проти 5,06), прагнення до мудрості (6,00 проти 5,50) та уміння використовувати власні ресурси (5,91 проти 5,31). Це свідчить про дещо вищий рівень вираженості гуманістичних цінностей та саморефлексії у жінок, а також про ширше використання особистісного потенціалу. Чоловіки показали вищі середні значення за шкалами відповідальність (6,19 проти 6,06) та знання власних ресурсів (6,38 проти 6,17), що може свідчити про орієнтацію на виконання обов'язків та кращу усвідомленість своїх можливостей.

Таким чином, результати свідчать про достатньо високий рівень психологічної ресурсності у респондентів, з переважанням внутрішньо мотивованих стратегій саморозвитку, доброзичливості й творчого самовираження, що є важливими умовами для успішного подолання життєвих труднощів та адаптації в сучасному суспільстві.

Далі проаналізуємо результати дослідження за опитувальником психологічної ресурсності особистості О. С. Штепи за шкалою «упевненість в собі» в табл.2.14.

Таблиця 2.14

Результати дослідження за опитувальником психологічної ресурсності особистості О. С. Штепи за шкалою «упевненість в собі»

Рівень вираження	жінок		чоловіків		всіх респондентів	
	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%
високий	15	42,86	5	31,25	20	39,22
середній	17	48,57	11	68,75	28	54,90
низький	3	8,57	0	0,00	3	5,88

Як бачимо, серед опитаних 39,22% має високий рівень впевненості в собі, 54,9% середній рівень та 5,88% низький. При цьому, ступінь впевненості в собі у чоловіків переважає середня (68,75%), але відсутні чоловіки, які мають низький рівень впевненості в собі, тоді як серед жінок 42,86% має високий та 48,57% середній рівень впевненості в собі. Загалом показники упевненості в

собі свідчать про її помірну вираженість як важливого компонента психологічної ресурсності, яка потенційно може впливати на вибір копінг-стратегій та ефективність подолання стресу.

Наведемо результати дослідження за опитувальником психологічної ресурсності особистості О. С. Штепи за шкалою «доброта до людей» в табл.2.15.

Таблиця 2.15

Результати дослідження за опитувальником психологічної ресурсності особистості О. С. Штепи за шкалою «доброта до людей»

Рівень вираження	жінок		чоловіків		всіх респондентів	
	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%
високий	12	34,29	5	31,25	17	33,33
середній	21	60,00	9	56,25	30	58,82
низький	2	5,71	2	12,50	4	7,84

З табл.2.14 бачимо, що така риса як «доброта до людей» розвинена на високому рівні у 33,33%, у 58,82% опитаних на середньому рівні та у 7,84% на низькому рівні. Між жінками та чоловіками майже немає відмінності в прояві доброти до людей. З огляду на отримані результати, «доброта до людей» як складова психологічної ресурсності виявляється переважно на середньому або високому рівні, що розглядається як вагомий чинник забезпечення ефективної соціальної взаємодії, підвищення стресостійкості та підтримки загального психологічного благополуччя особистості.

Результати дослідження за опитувальником психологічної ресурсності особистості О. С. Штепи за шкалою «допомога іншим» наведемо в табл.2.16.

Таблиця 2.16

Результати дослідження за опитувальником психологічної ресурсності особистості О. С. Штепи за шкалою «допомога іншим»

Рівень вираження	жінок		чоловіків		всіх респондентів	
	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%
високий	17	48,57	7	43,75	24	47,06

середній	18	51,43	9	56,25	27	52,94
низький	0	0,00	0	0,00	0	0,00

З табл. 2.16 видно, що характеристика «допомога іншим» проявляється на середньому або високому рівні у всіх опитаних, причому 47,06% респондентів має високий рівень, а 52,94% – середній. Низький рівень відсутній серед як чоловіків, так і жінок. Отримані результати свідчать про значну вираженість альтруїстичних тенденцій, що може відігравати важливу роль у формуванні психологічної стійкості та підтриманні ефективних міжособистісних взаємин.

Результати дослідження за опитувальником психологічної ресурсності особистості О. С. Штепи за шкалою «успіх» наведено в табл.2.17.

Таблиця 2.17

Результати дослідження за опитувальником психологічної ресурсності особистості О. С. Штепи за шкалою «успіх»

Рівень вираження	жінок		чоловіків		всіх респондентів	
	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%
високий	17	48,57	4	25,00	21	41,18
середній	18	51,43	12	75,00	30	58,82
низький	0	0,00	0	0,00	0	0,00

Як свідчать дані таблиці, більшість опитаних (58,82%) мають середній рівень розвитку характеристики «успіх», тоді як 41,18% респондентів продемонстрували високий рівень. Низький рівень не зафіксовано жодного разу, що може свідчити про наявність у респондентів загального позитивного уявлення про власні досягнення й цілі. Водночас, серед жінок майже половина (48,57%) має високий рівень, тоді як серед чоловіків лише чверть (25%) мають такий рівень. Це може свідчити про вищу суб'єктивну оцінку власного успіху у жінок у межах досліджуваної вибірки.

Результати дослідження за опитувальником психологічної ресурсності особистості О. С. Штепи за шкалою «любов» наведено в табл.2.18.

З табл. 2.18 бачимо, що рівень прояву такої риси, як «любов», у більшості респондентів є середнім (62,75%) або високим (33,33%). Низький рівень

зафіксовано лише у 3,92% опитаних. Між жінками та чоловіками не спостерігається суттєвих розбіжностей у розподілі результатів. Отже, «любов» як компонент психологічної ресурсності виявляється переважно на достатньому рівні, що сприяє формуванню емоційної підтримки, позитивних міжособистісних стосунків та загального психологічного комфорту.

Таблиця 2.18

Результати дослідження за опитувальником психологічної ресурсності особистості О. С. Штепи за шкалою «любов»

Рівень вираження	жінок		чоловіків		всіх респондентів	
	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%
високий	13	37,14	4	25,00	17	33,33
середній	21	60,00	11	68,75	32	62,75
низький	1	2,86	1	6,25	2	3,92

Результати дослідження за опитувальником психологічної ресурсності особистості О. С. Штепи за шкалою «творчість» наведено в табл.2.19.

Таблиця 2.19

Результати дослідження за опитувальником психологічної ресурсності особистості О. С. Штепи за шкалою «творчість»

Рівень вираження	жінок		чоловіків		всіх респондентів	
	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%
високий	17	48,57	5	31,25	22	43,14
середній	17	48,57	10	62,50	27	52,94
низький	1	2,86	1	6,25	2	3,92

З табл. 2.19 видно, що рівень розвитку «творчості» на високому рівні мають 43,14% респондентів, на середньому рівні – 52,94%, а низький рівень зафіксовано лише у 3,92%. Жінки частіше проявляють творчі здібності на високому рівні (48,57%), тоді як серед чоловіків цей показник становить 31,25%. Таким чином, «творчість» як компонент психологічної ресурсності розвивається в основному на середньому та високому рівнях, що є важливим для самовираження, вирішення проблем та адаптації до змін.

Результати дослідження за опитувальником психологічної ресурсності особистості О. С. Штепи за шкалою «віра у добро» наведено в табл.2.20.

З табл. 2.20 видно, що більшість респондентів мають середній рівень віри у добро (64,71%), 29,41% опитаних демонструють високий рівень, а лише 5,88% мають низький рівень віри у добро.

Таблиця 2.20

Результати дослідження за опитувальником психологічної ресурсності особистості О. С. Штепи за шкалою «віра у добро»

Рівень вираження	жінок		чоловіків		всіх респондентів	
	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%
високий	12	34,29	3	18,75	15	29,41
середній	23	65,71	10	62,50	33	64,71
низький	0	0,00	3	18,75	3	5,88

Жінки частіше мають середній рівень (65,71%) порівняно з чоловіками (62,50%), тоді як високий рівень віри у добро проявляється у 34,29% жінок і 18,75% чоловіків. Це свідчить про те, що віра у добро як складова психологічної ресурсності здебільшого є середньою, що може бути важливим фактором для підтримки позитивного психологічного стану та міжособистісних відносин.

Результати дослідження за опитувальником психологічної ресурсності особистості О. С. Штепи за шкалою «прагнення до мудрості» наведено в табл.2.21.

Таблиця 2.21

Результати дослідження за опитувальником психологічної ресурсності особистості О. С. Штепи за шкалою «прагнення до мудрості»

Рівень вираження	жінок		чоловіків		всіх респондентів	
	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%
високий	10	28,57	4	25,00	14	27,45
середній	25	71,43	11	68,75	36	70,59
низький	0	0,00	1	6,25	1	1,96

З табл. 2.21 видно, що більшість респондентів мають середній рівень прагнення до мудрості (70,59%). Високий рівень прагнення до мудрості виявляється у 27,45% опитаних, а лише 1,96% респондентів мають низький рівень цієї риси. Між жінками та чоловіками спостерігається незначна різниця в результатах, з жінками, які в більшості мають середній рівень прагнення до мудрості (71,43%), і чоловіками, де цей показник становить 68,75%. З огляду на отримані дані, прагнення до мудрості виявляється на середньому або високому рівні у більшості респондентів, що може бути важливим фактором для розвитку внутрішніх ресурсів особистості та підтримки її психологічного благополуччя.

Результати дослідження за опитувальником психологічної ресурсності особистості О. С. Штепи за шкалою «робота над собою» наведено в табл.2.22.

Таблиця 2.22

Результати дослідження за опитувальником психологічної ресурсності особистості О. С. Штепи за шкалою «робота над собою»

Рівень вираження	жінок		чоловіків		всіх респондентів	
	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%
високий	18	51,43	9	56,25	27	52,94
середній	17	48,57	7	43,75	24	47,06
низький	0	0,00	0	0,00	0	0,00

З табл. 2.22 видно, що більшість респондентів мають високий рівень роботи над собою (52,94%), а 47,06% – середній рівень. Відсутність низького рівня свідчить про те, що всі респонденти виявляють хоча б мінімальні зусилля щодо саморозвитку та покращення своїх психологічних ресурсів.

Між жінками та чоловіками спостерігається незначна різниця в прояві цієї риси, з жінками, які в більшості мають високий рівень роботи над собою (51,43%), і чоловіками, де цей показник становить 56,25%. Враховуючи отримані результати, робота над собою є важливою складовою психологічної ресурсності, сприяючи особистісному зростанню та розвитку внутрішніх ресурсів.

Результати дослідження за опитувальником психологічної ресурсності особистості О. С. Штепи за шкалою «самореалізація у професії» наведено в табл.2.23.

Таблиця 2.23

Результати дослідження за опитувальником психологічної ресурсності особистості О. С. Штепи за шкалою «самореалізація у професії»

Рівень вираження	жінок		чоловіків		всіх респондентів	
	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%
високий	7	20,00	2	12,50	5	9,80
середній	27	77,14	14	87,50	41	80,39
низький	1	2,86	4	25,00	5	9,80

Згідно з результатами дослідження за опитувальником О. С. Штепи за шкалою «самореалізація у професії» (табл. 2.23), 9,80% респондентів виявляють високий рівень самореалізації в професії, 80,39% – середній, і 9,80% – низький. Більшість опитаних мають середній рівень самореалізації, при цьому чоловіки в більшості випадків мають вищий рівень самореалізації, ніж жінки. Результати свідчать про те, що для більшості респондентів професійна самореалізація є важливим аспектом їхнього розвитку.

Результати дослідження за опитувальником психологічної ресурсності особистості О. С. Штепи за шкалою «відповідальність» наведено в табл.2.24.

Таблиця 2.24

Результати дослідження за опитувальником психологічної ресурсності особистості О. С. Штепи за шкалою «відповідальність»

Рівень вираження	жінок		чоловіків		всіх респондентів	
	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%
високий	10	28,57	4	25,00	14	27,45
середній	25	71,43	11	68,75	36	70,59
низький	0	0,00	1	6,25	1	1,96

Згідно з даними табл. 2.24, за шкалою «відповідальність» 27,45% респондентів продемонстрували високий рівень, 70,59% має середній та лише

1,96% низький. У жінок переважає середній рівень відповідальності (71,43%), аналогічна тенденція спостерігається і серед чоловіків (68,75%). Загалом, відповідальність як складова психологічної ресурсності виявлена на достатньо високому рівні в більшості респондентів.

Результати дослідження за опитувальником психологічної ресурсності особистості О. С. Штепи за шкалою «знання власних ресурсів» наведено в табл.2.25.

Згідно з табл. 2.25, понад половина респондентів (52,94%) мають високий рівень знання власних ресурсів, 37,25% – середній і 9,80% – низький. Серед жінок частка з високим рівнем дещо вища (54,29%) порівняно з чоловіками (50%), тоді як низький рівень виявлено лише у жінок. Отже, загалом більшість опитаних добре усвідомлюють власні психологічні ресурси, що сприяє підвищенню їхньої адаптивності та саморегуляції.

Таблиця 2.25

Результати дослідження за опитувальником психологічної ресурсності особистості О. С. Штепи за шкалою «знання власних ресурсів»

Рівень вираження	жінок		чоловіків		всіх респондентів	
	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%
високий	19	54,29	8	50,00	27	52,94
середній	11	31,43	8	50,00	19	37,25
низький	5	14,29	0	0,00	5	9,80

Результати дослідження за опитувальником психологічної ресурсності особистості О. С. Штепи за шкалою «уміння оновлювати власні ресурси» наведено в табл.2.26.

Таблиця 2.26

Результати дослідження за опитувальником психологічної ресурсності особистості О. С. Штепи за шкалою «уміння оновлювати власні ресурси»

Рівень вираження	жінок		чоловіків		всіх респондентів	
	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%
високий	18	51,43	4	25,00	22	43,14

середній	15	42,86	12	75,00	27	52,94
низький	2	5,71	0	0,00	2	3,92

Згідно з табл. 2.26, більшість респондентів (52,94%) мають середній рівень уміння оновлювати власні ресурси, тоді як 43,14% демонструють високий рівень і лише 3,92% має низький. Вищі показники високого рівня спостерігаються серед жінок (51,43%), тоді як чоловіки переважно мають середній рівень (75%). Це свідчить про загальну здатність більшості опитаних до підтримання внутрішньої ресурсності, хоча в окремих випадках існує потреба в розвитку цієї здатності.

Результати дослідження за опитувальником психологічної ресурсності особистості О. С. Штепи за шкалою «уміння використовувати власні ресурси» наведено в табл.2.27.

Згідно з табл. 2.27, більшість респондентів (56,86%) мають середній рівень уміння використовувати власні ресурси, тоді як високий рівень продемонстрували лише 35,29%, а низький виявлено у 7,84%.

Таблиця 2.27

Результати дослідження за опитувальником психологічної ресурсності особистості О. С. Штепи за шкалою «уміння використовувати власні ресурси»

Рівень вираження	жінок		чоловіків		всіх респондентів	
	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%
високий	17	48,57	1	6,25	18	35,29
середній	15	42,86	14	87,50	29	56,86
низький	3	8,57	1	6,25	4	7,84

Жінки значно частіше демонструють високий рівень цієї здатності (48,57%) порівняно з чоловіками (6,25%), які переважно знаходяться на середньому рівні (87,50%). Це свідчить про наявність гендерних відмінностей у використанні внутрішніх ресурсів і потребу в розвитку цієї компетенції, особливо серед чоловіків.

Загальні результати дослідження за опитувальником психологічної ресурсності особистості О. С. Штепи наведено в табл.2.28.

Таблиця 2.28

**Загальні результати дослідження за опитувальником психологічної
ресурсності особистості О. С. Штепи**

Рівень вираження	жінок		чоловіків		всіх респондентів	
	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%
високий	5	14,29	0	0,00	5	9,80
середній	28	80,00	16	100,00	44	86,27
низький	2	5,71	0	0,00	2	3,92

Отже, високий рівень психологічної ресурсності має 9,8% досліджуваних, середній 86,27% та 3,92% має низький рівень. Більшість учасників дослідження, незалежно від статі, продемонстрували середній рівень розвитку психологічної ресурсності, що свідчить про загальний потенціал до подальшого особистісного зростання та самореалізації.

Отже, загальна психологічна ресурсність респондентів, згідно з методикою Штепи, виявляється на середньому рівні у більшості учасників (86,27%). Основними проявами цього є високий рівень упевненості у собі (39,22%), доброти до людей (33,33%), допомоги іншим (47,06%), успіху (41,18%), любові (33,33%) та відповідальності (43,14%). Водночас висока самореалізація у професії та творча активність спостерігаються меншою мірою, зокрема високий рівень самореалізації має лише 9,8% респондентів. Також респонденти здебільшого мають середній рівень знання власних ресурсів і вміння їх використовувати, що свідчить про стійкість і здатність адаптуватися до змінних умов.

Для оцінювання психологічних ресурсів опитуваних також використано опитувальник «Особистісні ресурси» (О. Савченко, С. Сукач). У таблиці 2.29 представлено порівняльний аналіз середніх, максимальних і мінімальних показників за кожною з зазначених шкал для загальної вибірки, а також окремо для жіночої та чоловічої підвбірок.

Таблиця 2.29

Зведені показники загальної вибірки за шкалами опитувальника

«Особистісні ресурси» (О. Савченко, С. Сукач)

Показник	середній показник			максимальне значення			мінімальне значення		
	N (51)	жінок (35)	чоловікі в (16)	N (51)	жінок (35)	чоловікі в (16)	N (51)	жінок (35)	чоловікі в (16)
Достатність ресурсів	17,98	18,6	16,625	26	26	26	10	11	10
Стратегії відновлення ресурсів	14,59	15,37	12,88	20	20	17	7	10	7
Емоційна спустошеність	8,49	8,6	8,25	15	15	12	3	4	3
Загальний рівень ресурсної наповненості	41,06	42,57	37,75	51	51	49	30	33	30

Як видно з таблиці 2.29, найбільші середні значення в загальній вибірці спостерігаються за шкалами загальний рівень ресурсної наповненості (41,06) та достатність ресурсів (17,98), що свідчить про помірно виражений рівень суб'єктивно відчутної внутрішньої підтримки. Водночас найменші значення мають емоційна спустошеність (8,49) та стратегії відновлення ресурсів (14,59), що може вказувати на обмежену здатність до саморегуляції у стані психологічного виснаження.

У жіночій підвибірці фіксуються вищі показники за всіма шкалами, особливо за шкалами стратегії відновлення ресурсів (15,37) та загальний рівень ресурсної наповненості (42,57), що свідчить про більш активне застосування компенсаторних механізмів. У чоловіків найнижчі середні значення виявлено за шкалами стратегії відновлення ресурсів (12,88) і загальний рівень ресурсної наповненості (37,75), що може свідчити про меншу психологічну гнучкість у подоланні стресу.

Далі проаналізуємо результати дослідження за опитувальником «Особистісні ресурси» (О. Савченко, С. Сукач) за шкалою «Достатність ресурсів» в табл.2.30.

Таблиця 2.30

Результати дослідження за опитувальником «Особистісні ресурси» (О. Савченко, С. Сукач) за шкалою «Достатність ресурсів»

Рівень вираження	жінок		чоловіків		всіх респондентів	
	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%
високий	11	31,43	2	12,50	13	25,49
середній	22	62,86	12	75,00	34	66,67
низький	2	5,71	2	12,50	4	7,84

Високий рівень виявлено у 25,49% опитаних, що вказує на наявність у цих осіб достатнього обсягу особистісних ресурсів, які дозволяють ефективно справлятися з життєвими труднощами, зберігати внутрішній баланс та підтримувати стабільне психоемоційне функціонування навіть в умовах підвищених навантажень. Середній рівень проявлений у 66,67% респондентів, що свідчить про наявність певного ресурсу для подолання труднощів, проте за умови тривалого або інтенсивного стресу ці внутрішні резерви можуть вичерпуватись, що потребує періодичного підсилення адаптаційних механізмів та розвитку стійкості. Низький рівень виявлено у 7,84% опитаних, що свідчить про недостатній рівень ресурсного забезпечення.

Наведемо результати дослідження за опитувальником «Особистісні ресурси» (О. Савченко, С. Сукач) за шкалою «Стратегії відновлення ресурсів» в табл.2.31.

Високий рівень виявлено у 3,92% опитаних, що вказує на добре сформовану здатність респондентів до самостійного психологічного відновлення після стресових подій.

Таблиця 2.31

Результати дослідження за опитувальником «Особистісні ресурси» (О. Савченко, С. Сукач) за шкалою «Стратегії відновлення ресурсів»

Рівень вираження	жінок		чоловіків		всіх респондентів	
	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%
високий	2	5,71	0	0,00	2	3,92
середній	29	82,86	9	56,25	38	74,51
низький	4	11,43	7	43,75	11	21,57

Середній рівень проявлений у 74,51% респондентів, що свідчить про наявність базових стратегій відновлення, які в цілому дозволяють підтримувати стабільний психоемоційний стан, однак можуть виявлятися недостатньо ефективними за умов тривалого стресу або інтенсивного психічного навантаження. Низький рівень виявлено у 21,57% опитаних, що свідчить про обмежену здатність до емоційного самовідновлення.

Наведемо результати дослідження за опитувальником «Особистісні ресурси» (О. Савченко, С. Сукач) за шкалою «Емоційна спустошеність» в табл.2.32.

Таблиця 2.32

Результати дослідження за опитувальником «Особистісні ресурси» (О. Савченко, С. Сукач) за шкалою «Емоційна спустошеність»

Рівень вираження	жінок		чоловіків		всіх респондентів	
	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%
високий	2	5,71	0	0,00	2	3,92
середній	21	60,00	11	68,75	32	62,75
низький	12	34,29	5	31,25	17	33,33

Високий рівень емоційної спустошеності виявлено у 3,92% респондентів, що свідчить про значне емоційне виснаження та ризик емоційного вигорання. Середній рівень (62,75%) вказує на помірне виснаження, яке може поглиблюватися за тривалого навантаження. Низький рівень (33,33%) свідчить про збережену емоційну рівновагу та достатній ресурс для самовідновлення.

Розрахуємо загальний рівень ресурсної наповненості за опитувальником «Особистісні ресурси» (О. Савченко, С. Сукач) в табл.2.33.

Таблиця 2.33

Загальний рівень ресурсної наповненості за опитувальником «Особистісні ресурси» (О. Савченко, С. Сукач)

Рівень вираження	жінок		чоловіків		всіх респондентів	
	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%
високий	5	14,29	1	6,25	6	11,76

середній	24	68,57	10	62,50	34	66,67
низький	6	17,14	5	31,25	11	21,57

Високий рівень ресурсної наповненості виявлено у 11,76% опитаних, що свідчить про наявність достатнього особистісного потенціалу для подолання труднощів і підтримки психоемоційної рівноваги. Середній рівень виявлено у 66,67% респондентів, що вказує на задовільну ресурсну забезпеченість, достатню для виконання повсякденних завдань, проте менш стійку в умовах підвищеного навантаження. Низький рівень виявлено у 21,57% досліджуваних, що свідчить про обмеженість особистісних ресурсів, що може ускладнювати подолання труднощів та знижувати загальну адаптивність.

Отже, за результатами опитувальника «Особистісні ресурси» (О. Савченко, С. Сукач) встановлено, що в загальній вибірці респондентів переважає середній рівень вираженості всіх чотирьох шкал: достатності ресурсів, стратегій їх відновлення, емоційної спустошеності та загального рівня ресурсної наповненості. Це свідчить про наявність базового адаптаційного потенціалу, однак за умов тривалого або інтенсивного психоемоційного навантаження він може вичерпуватись. У жінок спостерігаються вищі середні показники за всіма шкалами, що вказує на більшу психологічну гнучкість і схильність до застосування компенсаторних стратегій. Натомість у чоловіків фіксуються нижчі значення, що може свідчити про вразливість до стресу й обмежений потенціал для саморегуляції.

2.4. Аналіз результатів кореляційного аналізу за отриманими показниками

Для виявлення зв'язку між рівнем психологічної ресурсності опитуваних та копінг-стратегіями, які вони застосовують, було розраховано коефіцієнт кореляції r Пірсона. Спочатку розглянемо результати розрахунку коефіцієнта кореляції r Пірсона між методиками «Опитувальник психологічної

ресурсності особистості» О. С. Штепи та «Опитувальник Brief-COPE» (адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський) (табл.2.34).

Таблиця 2.34

**Результати кореляційного аналізу між показниками методик
«Опитувальник психологічної ресурсності особистості» О. С. Штепи та
«Опитувальник Brief-COPE» (адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г.
Гайворонський)**

	Копінг, фокусований на проблемі	Копінг, фокусований на емоціях	Унікаючий копінг
1. Упевненість у собі	0,353	0,204	0,050
2. Доброта до людей	0,202	-0,087	-0,009
3. Допомога іншим	0,569	0,275	-0,020
4. Успіх	0,328	0,154	0,168
5. Любов	-0,066	0,120	-0,127
6. Творчість	0,238	0,212	-0,015
7. Віра у добро	0,272	0,058	-0,057
8. Прагнення до мудрості	0,265	-0,031	-0,209
9. Робота над собою	0,252	0,057	0,204
10. Самореалізація у професії	0,316	0,089	0,030
11. Відповідальність	0,032	0,231	-0,021
12. Знання власних ресурсів	0,297	0,204	-0,147
13. Уміння оновлювати власні ресурси	0,308	0,204	-0,064
14. Уміння використовувати власні ресурси	0,349	0,323	0,059
15. Загальний рівень психологічної ресурсності	0,202	-0,087	-0,009

Отже, найбільшу кількість значущих кореляцій виявлено між психологічними ресурсами особистості та стратегіями копіngu, орієнтованими на вирішення проблем. Зокрема, дуже сильна позитивна кореляція спостерігається між показником «Допомога іншим» та копіngом, фокусованим на проблемі ($r = 0,569$, $p = 0,001$), що вказує на те, що особистості, які мають високу здатність допомагати іншим, також активно шукають рішення для вирішення власних проблем. Цей зв'язок підтверджує теорію про важливість

соціальних ресурсів і альтруїзму для подолання труднощів, оскільки допомога іншим може бути важливим чинником, що сприяє позитивному вирішенню стресових ситуацій. Крім того, кореляція між «Успіхом» ($r = 0,328$, $p = 0,010$) і стратегіями копіngu, орієнтованими на проблему, свідчить про те, що особистості, які мають високий рівень внутрішнього успіху, більш схильні до активних і конструктивних дій при вирішенні проблем.

Кореляційний аналіз також показав, що на стратегії копіngu, фокусовані на емоціях, впливають такі психологічні ресурси, як «Уміння використовувати власні ресурси» ($r = 0,323$, $p = 0,050$). Однак, ці зв'язки є менш вираженими порівняно з копіngом, орієнтованим на вирішення проблем. Це може свідчити про те, що емоційні стратегії копіngu більшою мірою пов'язані з внутрішньою здатністю контролювати свої емоції та ресурси, ніж із зовнішніми або поведінковими чинниками. Наприклад, здатність використовувати внутрішні ресурси може допомогти людині краще справлятися з емоціями в стресових ситуаціях, але цей механізм не завжди є настільки ж активним, як стратегії, що сприяють вирішенню проблем.

При аналізі зв'язку психологічної ресурсності та унікаючого копіngu виявлено, що ці стратегії не мають значних кореляцій з більшістю показників психологічної ресурсності. Це дозволяє зробити висновок, що люди, які схильні уникати вирішення проблем, менше використовують власні ресурси для подолання стресових ситуацій, і їхня психологічна ресурсність не підтримує цей стиль поведінки.

Загалом, результати кореляційного аналізу свідчать про те, що психологічні ресурси, орієнтовані на активне вирішення проблем, мають найсильніший зв'язок з копінговими стратегіями. Це підтверджує важливість розвитку внутрішніх ресурсів і активного підходу до подолання стресу для забезпечення психічної стійкості та ефективності в життєвих ситуаціях. Унікаючий копінг, навпаки, не пов'язаний з високою психологічною ресурсністю, що може вказувати на потребу в додаткових втручаннях, спрямованих на розвиток більш адаптивних стратегій у осіб з таким стилем поведінки.

Розглянемо результати розрахунку коефіцієнта кореляції r Пірсона між методиками «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» О. С. Штепи та опитувальник «Стратегії долаючої поведінки» С. Хобфолла (SACS) (табл.2.35).

Таблиця 2.35

**Результати кореляційного аналізу між показниками методик
«Опитувальник психологічної ресурсності особистості» О. С. Штепи та
опитувальник «Стратегії долаючої поведінки» С. Хобфолла (SACS)**

	1. ассер- тивні дії	2. Набуття соціаль- них контактів в	3. Пошук соціаль- ної під- тримки	4. Обє- режні дії	5. Імпуль- сивні дії	6. Уник- ненн я	7. Непря- мі дії	8. Асоціа- льні дії	9. Агре- сивні дії
1. Упевненість у собі	0,063	0,162	0,169	-0,080	0,121	-0,313	-0,040	-0,041	-0,167
2. Доброта до людей	-0,269	-0,024	0,112	0,094	-0,159	-0,097	-0,403	-0,415	-0,205
3. Допомога іншим	-0,043	0,227	0,213	-0,016	0,060	-0,027	-0,284	-0,288	-0,238
4. Успіх	0,014	0,060	0,141	0,009	0,026	-0,185	-0,174	-0,224	-0,064
5. Любов	-0,116	0,022	0,085	-0,185	0,108	0,101	-0,152	-0,077	-0,265
6. Творчість	0,056	0,176	0,195	-0,113	0,168	-0,068	-0,130	-0,062	-0,034
7. Віра у добро	-0,130	0,037	0,314	-0,064	0,006	-0,035	-0,393	-0,267	-0,266
8. Прагнення до мудрості	0,320	0,613	0,298	0,102	-0,019	-0,350	-0,154	-0,099	-0,199
9. Робота над собою	0,021	0,213	0,142	-0,001	-0,016	-0,090	-0,265	-0,375	-0,387
10. Самореалізація у професії	0,071	0,070	0,119	-0,303	-0,024	-0,197	-0,125	-0,104	-0,103
11. Відповідальність	-0,037	0,238	0,090	-0,061	-0,018	-0,147	-0,192	-0,309	-0,256
12. Знання власних ресурсів	-0,012	0,210	0,129	-0,035	-0,088	-0,711	-0,050	-0,058	-0,260
13. Уміння оновлювати власні ресурси	0,041	0,231	0,234	0,101	-0,031	-0,365	0,011	-0,038	-0,140
14. Уміння використовувати власні ресурси	0,045	0,307	0,318	0,081	-0,007	-0,292	0,001	-0,259	-0,144

15. Загальний рівень психологічної ресурсності	-0,269	-0,024	0,112	0,094	-0,159	-0,097	-0,403	-0,415	-0,411
--	--------	--------	-------	-------	--------	--------	--------	--------	--------

Як видно з результатів аналізу, виявлено зворотний зв'язок між ресурсом «Допомога іншим» та схильністю до асертивних дій ($r = -0,269$, $p = 0,1$). Також спостерігається зв'язок між прагненням до мудрості та схильністю до асертивних дій ($r = 0,320$, $p = 0,05$). Крім того, виявлено зворотний зв'язок між загальним рівнем психологічної ресурсності та схильністю до асертивних дій ($r = -0,269$, $p = 0,1$). Допомога іншим також має зв'язок із набуттям соціальних контактів ($r = 0,227$, $p = 0,1$), прагнення до мудрості із набуттям соціальних контактів ($r = 0,613$, $p = 0,001$). Виявлено зв'язок відповідальності із набуттям соціальних контактів ($r = 0,238$, $p = 0,1$), знання власних ресурсів із набуттям соціальних контактів ($r = 0,210$, $p = 0,1$), вміння оновлювати власні ресурси з із набуттям соціальних контактів ($r = 0,231$, $p = 0,1$), вміння використовувати власні ресурси також корелюють із набуттям соціальних контактів ($r = 0,307$, $p = 0,1$).

Виявлено зв'язок між допомогою іншим та пошуком соціальної підтримки ($r = 0,213$, $p = 0,1$), вірою у добро і пошуком соціальної підтримки ($r = 0,314$, $p = 0,01$), прагнення до мудрості та пошуком соціальної підтримки ($r = 0,298$, $p = 0,01$), вмінням оновлювати власні ресурси та пошуком соціальної підтримки ($r = 0,234$, $p = 0,1$), вмінням використовувати власні ресурси та пошуком соціальної підтримки ($r = 0,318$, $p = 0,1$).

Самореалізація у професії має зворотний зв'язок з обережними діями ($r = -0,350$, $p = 0,01$).

Упевненість у собі має зворотний зв'язок зі стратегією уникнення ($r = -0,313$, $p = 0,1$), прагнення до мудрості також має зворотний зв'язок зі стратегією уникнення ($r = -0,350$, $p = 0,05$), також виявлено зворотний зв'язок між знанням власних ресурсів та стратегією уникнення ($r = -0,711$, $p = 0,001$), вмінням оновлювати власні ресурси та стратегією уникнення ($r = -0,365$, $p = 0,001$), вмінням використовувати власні ресурси та стратегією уникнення ($r = -0,292$, $p = 0,05$).

Виявлено зворотний зв'язок між добротою до людей та стратегією уникнення ($r = -0,403$, $p = 0,01$), допомогою іншим та стратегією уникнення ($r = -0,284$, $p = 0,1$), вірою у добро та стратегією уникнення ($r = -0,393$, $p = 0,1$), роботою над собою та стратегією уникнення ($r = -0,265$, $p = 0,1$).

Виявлено зворотний зв'язок між добротою до людей та асоціальними діями ($r = -0,415$, $p = 0,001$), допомогою іншим та асоціальними діями ($r = -0,288$, $p = 0,1$), успіхом та асоціальними діями ($r = -0,224$, $p = 0,1$), вірою у добро та асоціальними діями ($r = -0,267$, $p = 0,1$), роботою над собою асоціальними діями ($r = -0,375$, $p = 0,05$), відповідальністю асоціальними діями ($r = -0,309$, $p = 0,05$), умінням використовувати власні ресурси та асоціальними діями ($r = -0,259$, $p = 0,1$).

Виявлено зворотний зв'язок між добротою до людей та агресивними діями ($r = -0,205$, $p = 0,1$), допомогою іншим та агресивними діями ($r = -0,238$, $p = 0,1$), вірою у добро та агресивними діями ($r = -0,266$, $p = 0,1$), роботою над собою та агресивними діями ($r = -0,387$, $p = 0,01$), відповідальністю та агресивними діями ($r = -0,256$, $p = 0,1$), знанням власних ресурсів та агресивними діями ($r = -0,260$, $p = 0,1$).

Результати кореляційного аналізу між методиками О. С. Штепи і С. Хобфолла вказують на наявність значних кореляцій між психологічними характеристиками особистості та стратегіями долаючої поведінки та дозволяють підтвердити гіпотезу дослідження.

Далі розглянемо результати розрахунку коефіцієнта кореляції r Пірсона між методиками опитувальник «Стратегії долаючої поведінки» С. Хобфолла (SACS) та опитувальник «Особистісні ресурси» (О. Савченко, С. Сукач) (табл.2.36).

Таблиця 2.36

Результати кореляційного аналізу між показниками методик опитувальник «Стратегії долаючої поведінки» С. Хобфолла (SACS) та опитувальник «Особистісні ресурси» (О. Савченко, С. Сукач)

	Достатність ресурсів	Стратегії відновлення ресурсів	Емоційна спустошеність	Загальний рівень ресурсної наповненості
1. Асертивні дії	0,229	0,066	-0,199	0,110
2. Набуття соціальних контактів	-0,183	-0,289	0,111	-0,220
3. Пошук соціальної підтримки	0,110	0,115	0,057	0,135
4. Обережні дії	0,040	-0,006	0,010	0,034
5. Імпульсивні дії	0,633	0,012	-0,108	0,200
6. Уникнення	0,136	0,328	-0,074	0,218
7. Непрямі дії	0,215	0,026	-0,050	0,155
8. Асоціальні дії	0,135	0,478	-0,052	0,189
9. Агресивні дії	0,169	-0,153	-0,482	-0,058

Як видно з результатів аналізу, виявлено зв'язок між достатністю ресурсів та асертивними діями ($r = 0,229$, $p = 0,1$), достатністю ресурсів та імпульсивними діями ($r = 0,633$, $p = 0,001$), достатністю ресурсів та непрямими діями ($r = 0,215$, $p = 0,1$), уникненням та стратегією відновлення ресурсів ($r = 0,328$, $p = 0,05$), асоціальними діями та стратегією відновлення ресурсів ($r = 0,478$, $p = 0,001$).

Також виявлено зворотний зв'язок між стратегією відновлення ресурсів та набуттям соціальних контактів ($r = -0,289$, $p = 0,05$) та емоційною спустошеністю і агресивними діями ($r = -0,482$, $p = 0,001$).

Отже, результати кореляційного аналізу між методиками опитувальник «Стратегії долаючої поведінки» С. Хобфолла (SACS) та опитувальник «Особистісні ресурси» (О. Савченко, С. Сукач) вказують на наявність кореляційних зв'язків між психологічними характеристиками та копінг-стратегіями у досліджуваних осіб.

Наведемо результати розрахунку коефіцієнта кореляції r Пірсона між методиками опитувальник «Особистісні ресурси» (О. Савченко, С. Сукач) та «Опитувальник Brief-COPE» (адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський) (табл.2.37).

Результати кореляційного аналізу між показниками методик опитувальник «Особистісні ресурси» (О. Савченко, С. Сукач) та «Опитувальник Brief-COPE» (адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський)

	Копінг, фокусований на проблемі	Копінг, фокусований на емоціях	Уникаючий копінг
Достатність ресурсів	0,185	-0,012	-0,494
Стратегії відновлення ресурсів	0,219	0,287	-0,096
Емоційна спустошеність	0,161	0,251	0,526
Загальний рівень ресурсної наповненості	0,217	0,246	-0,169

З табл.2.36 бачимо, що існує зв'язок між стратегією відновлення ресурсів та копінг, фокусованим на емоціях ($r = 0,287$, $p = 0,1$), загальним рівнем ресурсної наповненості та копінг, фокусованим на емоціях ($r = 0,246$, $p = 0,1$), емоційною спустошеністю та уникаючим копінг ($r = 0,529$, $p = 0,001$). Також виявлено зворотний зв'язок між достатністю ресурсів та уникаючим копінг ($r = -0,494$, $p = 0,001$).

Висновки до розділу 2

Було проведено дослідження є взаємозв'язку копінг-стратегій з психологічними ресурсами особистості за допомогою методик опитувальника Brief-COPE (адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський), опитувальник психологічної ресурсності особистості (О. С. Штепа), опитувальника «Стратегії долаючої поведінки» С. Хобфолла (SACS) та опитувальника «Особистісні ресурси» (О. Савченко, С. Сукач).

. Вибірку дослідження склали 51 особа, серед яких 68,63% жінок, більшу частину опитуваних склали особи у віці 18-25 років, які знаходились на момент опитування в Україні.

За результатами дослідження було підтверджено гіпотезу про наявність взаємозв'язку копінг-стратегій з психологічними ресурсами особистості, що

підтверджується виявленими зв'язками між методиками Brief-COPE (адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський) і опитувальника «Стратегії долаючої поведінки» С. Хобфолла (SACS) (які було використано для дослідження домінуючих копінг-стратегій) та методиками опитувальник психологічної ресурсності особистості (О. С. Штепа) та опитувальник «Особистісні ресурси» (О. Савченко, С. Сукач) (які було використано для дослідження психологічних ресурсів опитаних).

Зокрема, виявлено зв'язок між унікаючим копінгом та умінням оновлювати власні ресурси, емоційною спустошеністю. Також виявлено зв'язок між розвиненістю ресурсів «допомога іншим», «упевненість у собі», «успіх», «віра у добро», «прагнення до мудрості», «робота над собою», «самореалізація у професії», «знання власних ресурсів», «уміння оновлювати власні ресурси», «уміння використовувати власні ресурси» та копінгом, фокусованим на проблемі. Виявлено зв'язок між стратегією відновлення ресурсів, загальним рівнем ресурсної наповненості та копінгом, фокусованим на емоціях. Також виявлено зворотний зв'язок між достатністю ресурсів та унікаючим копінгом.

Виявлено зв'язок між ресурсом «прагненням до мудрості» та схильністю до асертивних дій. Виявлено зворотний зв'язок між ресурсом «допомога іншим», загальним рівнем психологічної ресурсності, достатністю ресурсів та схильністю до асертивних дій. Виявлено зв'язок між достатністю ресурсів та імпульсивними діями, достатністю ресурсів та непрямими діями. Самореалізація у професії має зворотний зв'язок з обережними діями. Виявлено зв'язок між ресурсами «допомога іншим», «прагнення до мудрості», «відповідальністю», «знанням власних ресурсів», «уміння оновлювати власні ресурси», «вміння використовувати власні ресурси», стратегією відновлення ресурсів та набуттям соціальних контактів. Виявлено зв'язок між ресурсами «допомога іншим», «прагнення до мудрості», «вмінням оновлювати власні ресурси», «вмінням використовувати власні ресурси» та пошуком соціальної підтримки. Виявлено зворотний зв'язок між ресурсами «упевненість у собі», «прагнення до мудрості», «знанням власних ресурсів», «вмінням оновлювати власні ресурси», «вмінням використовувати власні ресурси», стратегією

відновлення ресурсів зі стратегією уникнення. Виявлено зворотний зв'язок між ресурсами «доброта до людей», «допомога іншим», «віра у добро», «робота над собою» та стратегією уникнення. Виявлено зворотний зв'язок між ресурсами «доброта до людей», «допомога іншим», «успіх», «віра у добро», «робота над собою», «відповідальність», «уміння використовувати власні ресурси», стратегією відновлення ресурсів та асоціальними діями. Виявлено зворотний зв'язок між ресурсами «доброта до людей», «допомога іншим», «віра у добро», «робота над собою», «відповідальність», знання власних ресурсів, емоційною спустошеністю та агресивними діями.

ВИСНОВКИ

Копінг-стратегії становлять собою сукупність когнітивних і поведінкових підходів, що застосовуються індивідом з метою подолання стресових впливів та адаптації до життєвих труднощів. Цей теоретичний конструкт детально розроблений у працях Р. Лазаруса та С. Фолкман, які класифікували копінг як систему стратегічних реакцій, включаючи активне розв'язання проблем, саморегуляцію, позитивну переоцінку та залучення соціальної підтримки. Залежно від ефективності та наслідків для психічного стану особистості, копінг-стратегії поділяються на конструктивні (адаптивні), що сприяють вирішенню проблем і зміцненню психологічної стійкості, та деструктивні (деадаптивні), які, хоча й можуть забезпечити короточасне зниження рівня стресу, не усувають джерело напруження та можуть ускладнювати ситуацію в довготривалій перспективі.

У науковій літературі психологічні ресурси особистості розглядаються як внутрішні потенціали, що забезпечують адаптацію, самореалізацію та стресостійкість індивіда. Основні теоретичні підходи до цього феномену акцентують увагу на багатовимірному характері ресурсів, які включають як внутрішні, так і зовнішні компоненти. Зокрема, Н.С. Коваль виокремлює значущість соціальних ресурсів у забезпеченні психологічного благополуччя, підкреслюючи роль міжособистісної підтримки. О.П. Лящ інтерпретує психологічні ресурси як інтегративні особистісні якості, що сприяють цілеспрямованості та самовизначенню суб'єкта. О.С. Штепа, у свою чергу, розглядає ресурсність у контексті автентичності, трактуючи її як здатність особистості до актуалізації власного потенціалу задля саморозвитку та надання підтримки іншим. Загалом, зазначені підходи консолідуються навколо уявлення про психологічні ресурси як ключові чинники ефективної адаптації, що забезпечують життєстійкість та досягнення особистісно значущих цілей.

Взаємозв'язок копінг-стратегій із психологічними ресурсами особистості є визначальним чинником ефективного подолання стресогенних впливів. Емоційна стабільність і стресостійкість сприяють переважному вибору

адаптивних копінг-стратегій, зокрема звернення по соціальну підтримку та позитивне переосмислення стресових ситуацій. Соціальні ресурси, включаючи підтримку з боку значущих інших, виступають важливим чинником оптимізації процесу вирішення проблем. Значну роль відіграє локус контролю: особи з внутрішнім локусом контролю схильні до активного подолання труднощів, тоді як екстернальний локус зумовлює перевагу пасивних або унікальних стратегій. Особистісні характеристики, такі як екстраверсія та оптимістична установка, підвищують схильність до проактивної поведінки у стресових умовах. У цілому, копінг-стратегії формуються на основі складної взаємодії внутрішніх психологічних ресурсів і зовнішніх соціальних чинників, що спільно забезпечують ефективну адаптацію особистості до несприятливих обставин.

Було проведено дослідження є взаємозв'язку копінг-стратегій з психологічними ресурсами особистості за допомогою методик опитувальника Brief-COPE (адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський), опитувальник психологічної ресурсності особистості (автор О. С. Штепа) та опитувальника «Стратегії долаючої поведінки» С. Хобфолла (SACS). Вибірку дослідження склали 51 особа, серед яких 68,63% жінок, більшу частину опитуваних склали особи у віці 18-25 років, які знаходились на момент опитування в Україні.

За результатами опитувальника Brief-COPE (адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський) найбільше опитуваними використовується копінг, фокусований на емоціях (32,63) та копінг, фокусований на проблемі (24,67), а унікаючий копінг застосовується менше (17,63). При цьому, ця тенденція зберігається і для чоловіків і для жінок вибірки. За результатами опитувальника «Стратегії долаючої поведінки» С. Хобфолла (SACS) серед найчастіше вживаних стратегій у респондентів загальної вибірки є пошук соціальної підтримки (22,82), набуття соціального контакту (21,22) та асертивні дії (20,83).

За результатами опитувальника психологічної ресурсності особистості О. С. Штепи виявлено, що високий рівень психологічної ресурсності має 9,8% досліджуваних, середній 86,27% та 3,92% має низький рівень. Більшість учасників дослідження, незалежно від статі, продемонстрували середній рівень

розвитку психологічної ресурсності, що свідчить про загальний потенціал до подальшого особистісного зростання та самореалізації.

Дослідження підтвердило гіпотезу про взаємозв'язок копінг-стратегій із психологічними ресурсами особистості. Встановлено, що уникаючий копінг пов'язаний із емоційною спустошеністю та низькою здатністю оновлювати ресурси, а копінг, фокусований на проблемі й емоціях, пов'язаний із розвиненими ресурсами, зокрема «допомога іншим», «прагнення до мудрості», «успіх», «відповідальність», «самореалізація». Виявлено також, що високий рівень ресурсності пов'язаний зі схильністю до соціальних контактів, асертивності та зменшенням агресивних, імпульсивних і асоціальних дій, тоді як низька ресурсність — зі схильністю до уникнення

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асонов Д. О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Psychosomatic Medicine and General Practice*. 2019. № 4(4). URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/219> (дата звернення: 20.12.2024).
2. Бази́ка Є., Ригель О., Прокоф'єва О., Партико Н., Горецька О. Копінг-стратегії та їх вплив на психологічне здоров'я особистості у пізньому зрілому віці. Перспективи та інновації науки. *Серія: Психологія*. 2023. № 1(19). С. 415–422
3. Бірон Б. В. Проактивне подолання стресових ситуацій особистістю: автореф. дис. ... канд. психол. наук. 19.00.01. Одеський національний університет ім. І. І. Мечникова. Одеса, 2015. 22 с
4. Богдан О.М. Стратегії психологічного добробуту українців у взаємодії з копінг-стратегіями в умовах війни. *Проблеми політичної психології*. 2024. № 16 (30). С. 60-83.
5. Волошок О. В. Психологічні прийоми зниження тривоги особистості у стресовій ситуації. Особистість в екстремальних умовах : матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Львів, 2019 р. Львів, 2019. С. 10–13.
6. Гарець Н.О., Варакута М.Л. Аналіз динамічних характеристик психологічного ресурсу особистості. Традиційні та інноваційні підходи до наукових досліджень: матеріали ІV Міжнародної наук. конф. (м. Житомир, 10 лютого, 2023 р.), Вінниця: Європейська наукова платформа, 2023. С. 210-214.
7. Грішин Е. О. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. *Психологія*. 2021. Вип. 64. С. 62–81.
8. Даценко О.А. Психологічний ресурс особистості як наукова парадигма. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Загальна психологія. Історія психології*. 2020. № 31 (70). С. 22-27.

9. Даценко О.А. Психологічний ресурс як інтегральна характеристика життєтворчості особистості. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. № 1. С. 1-6.
10. Денисенко Є. В., Пенькова Н.Є., Медведєва О.В. Психологічні ресурси особистості в умовах життєвої кризи. *Габітус*. 2022. № 42. С.142-146.
11. Долгієр О., Дрозд О. Психологічні особливості вибору студентами копінг-стратегій. Вісник Львівського університету. *Серія психологічні науки*. 2024. № 19. С. 32-37.
12. Дучимінська Т. І. Психологічні особливості подолання особистісної безпорадності в навчальній діяльності студентів : дис. канд. псих. наук : 19.00.07 Луцьк, 2013. 286 с.
13. Карамушка Л. М., Снігур Ю.С. Копінг- стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. 2020. № 55. С. 23–30.
14. Карамушка Л. М., Снігур Ю.С. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій : монографія. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с.
15. Кіреєва З. О. Предиктори резильєнтності та оптимізму у осіб різного віку під час проживання пандемії SARSCOV-2. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. 2022. Вип. 1. С. 5–10.
16. Коляда Н., Золотар Є. Копінг-стратегії та механізми психологічного захисту у студентів із різним рівнем антиципаційної спроможності. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 4(22). С. 45–49.
17. Комяк М.В. Таблиці функцій та критичних точок розподілів. Розділи: Теорія ймовірностей. Математична статистика. Математичні методи в психології. / Укладач: М.М. Горонскуль. Х.: УЦЗУ, 2009. 90 с

18. Кормило О., Чіп Р., Гончаровська Г. Особливості стресостійкості та вибір копінг-стратегій старшими підлітками. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2022. № 12. С. 68–78.
19. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія : Соціальні та поведінкові науки*. 2019. Вип. 7. С. 98-117.
20. Лазос Г. П. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. № 2-3(17). С. 77–88.
21. Лапіна М. Д. Психологічні ресурси особистості в професійній діяльності соціального працівника. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 1. Т. 1. С. 62–66.
22. Лукомська С. О. Ресурсний підхід до подолання особистістю кризових ситуацій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2020. Вип. 1. С. 190–196.
23. Лящ О. П. Психологічні ресурси особистості в подоланні важких життєвих ситуацій. *Журнал сучасної психології*. 2022. № (2). С. 44-50.
24. Мельничук І. Я., Горська Г. О. Особливості використання копінг-стратегій за різних рівнів стресу в юнацькому віці. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2023. № (1). С. 52–57.
25. Музичко Л. В. Психологічна ресурсність особистості та її резильєнтність. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2023. № (1). С. 28-33.
26. Новікова Ж.М. Особливості копінг-стратегій та локус контролю у студентів психологів першого курсу. *Psychological journal*. 2020. № 6(9). С. 94-100.
27. Похлєстова О. Ю. Копінг як функція стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. № 9. С. 291–299.
28. Предко В., Бондар М. Психологічні особливості взаємозв'язку життєстійкості та поведінкових копінг-стратегій особистості

підлітка. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2022. № 2(55). С. 5-13.

29. Савченко О.В., Сукач С., Тімакова А.В. Методика «Особистісні ресурси»: валідизація та стандартизація на вибірці осіб юнацького віку. *Габітус*. 2022. № 44. С. 114-122.

30. Саннікова О. П., Тарасенко Н.А. Стресостійкість як психологічний ресурс подолання стресу. Актуальні проблеми життєвого та професійного самоздійснення особистості : Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологія самоздійснення особистості : теорія, досвід, практика» (19-20 травня 2023 р.). Одеса : ФОП Белий А. Є., 2023. С. 129-137.

31. Субашкевич І.Р., Бордіян Я.І. Копінг-стратегії подолання стресу серед учнівської молоді. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. № 1. С. 91-97.

32. Сундукова І. В., Голуб О. В. Адаптивні копінг-стратегії поведінки в умовах змагальної діяльності. Педагогічна Академія: наукові записки. 2025. № (17). URL: <https://pedagogical-academy.com/index.php/journal/article/view/874/760> (дата звернення: 20.12.2024).

33. Твердохлебова Н. Є. Дослідження копінг-поведінки людей для подолання стресу в умовах війни. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 2 (20). С. 76-84.

34. Ткачишина О. Р. Особистісний потенціал як основа формування конструктивних копінг-стратегій. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. № 4. С. 50-54.

35. Хазратова Н., Малімон Л., Олійник А. Особливості копінг-стратегій у людей з різними ціннісними орієнтаціями. *Психологічні перспективи*. 2023. № (41). С. 175–190.

36. Хохліна О. П., Горбенко С. Л., Чорна К. О. Результати вивчення особистісної спрямованості як ресурсу життєстійкості людини в умовах війни. *Проблеми сучасних трансформацій. Серія: педагогіка та психологія*.

2024. № (5). URL: <https://reicst.com.ua/pmtp/article/view/2024-5-10-04/2024-5-10-04> (дата звернення: 20.12.2024).

37. Цимбал-Слатвінська С.В., Бабій І.В. Копінг-стратегії як здоров'язберігаючі технології. *Інноваційна педагогіка*. 2024. № 67. С. 118-121.

38. Чиханцова О., Сердюк, Л. Особистісні ресурси та їх вплив на життєстійкість особистості. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2023. № (62). С. 23–43.

39. Шайхлісламов З.Р., Горбенко В.Ю. Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. № 1. С.64-69.

40. Шамне А. В. Особистісні та міжособистісно-стильові детермінанти копінг-поведінки студентів у стресових ситуаціях / Психологія стресостійкості студентської молоді: монографія / За заг. ред. В. Шмаргуна. К.: НУБіП України, 2019. С. 66–82.

41. Шинкаренко Ю. Методологічні підходи до вивчення розвитку копінг-стратегій у майбутніх психологів. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2024. № 3(75). С. 286–294.

42. Штепа О. С. Аналіз та інтерпретація емпіричної багатофакторної моделі психологічної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 28. С. 670–682.

43. Compas B.E., Connor-Smith J.K., Saltzman H., Thomsen A.H., Wadsworth M.E. Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*. 2001. № 127 (1),. P. 87-127.

44. Connor K.M., Davidson J.R. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. *Depression and Anxiety*. 2003. №18. 76 p.

45. Devon E. Psychosocial factors as predictors of suicidal ideation amongst adolescents in the free state province: a cross-cultural study Scientific article. Department of Psychology, Faculty of the Humanities. 2012. P. 249.

46. Devon E. Psychosocial factors as predictors of suicidal ideation amongst adolescents in the free state province: a cross-cultural study Scientific article. Department of Psychology, Faculty of the Humanities. 2012. P. 249.
47. Ebata A.T., Moos R.H. Coping and adjustment in distressed and healthy adolescents // J. of Appl. Develop. Psychol. 1991. Vol. 12. № 1. P. 33—54.
48. Endler, N.S., & Parker, J.D. Assessment of multidimensional coping: Task, emotion and avoidance strategies. Psychological Assessment. 1994. № 3. P. 50–60
49. Freud A. The ego and the mechanisms of defence. Revised. London. 1992. 208 p.
50. Frydenberg, E., & Lewis, R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? American Educational Research Journal. 2000. № 37. P. 727–745.
51. Haan N. Coping and defending. Process of selfenvironment organization. N.Y.: Academic Press, 1977.
52. Heim E. Coping based intervention strategies. Patient education and counseling. 1995. V. 26 (1–3). P. 145–151.
53. Hobfoll, S. E. (1989). «Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress.» American Psychologist, 44(3), 513–524
54. Lazarus R. Stress, appraisal, and coping Monography. New York, 1984. 445 p.
55. Lazarus R., Folkman S. Stress appraisal and coping. New York : Springer, 1984. P. 22–46.
56. Maddi, S. R., & Khoshaba, D. M. (1994). Hardiness and mental health. Journal of personality Assessment, 63(2), 265-274.
57. McEwen B.S. Neurobiological and Systemic Effects of Chronic Stress. *Chronic Stress*. 2017. № 1. P. 1-17.
58. Murphy L. Coping vulnerability and residence in childhood. Coping and adaptation. N.-Y. : Basic Books, 1974. 420 p.
59. Parsons, A., Frydenberg, E., and Poole, C. Overachievement and coping strategies in adolescent males. British Journal of Psychology. 1996, № 66. P. 109–14.

60. Schwarzer, R., & Knoll, N. Functional roles of social support within the stress and coping process: A theoretical and empirical overview. 2007. №4. P. 243-252.
61. Wong P.T.P., Wong L.C.J., Scot, C. Beyond stress and coping: The positive psychology of transformation. Wong & L.C.J. *Handbook of multicultural perspectives on stress and coping*. 2006, 26 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник Brief-COPE С. Carver, 1997)

(адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023)

Інструкція: Наступні пункти стосуються того, як Ви справлялися зі стресом у своєму житті відтоді, як дізналися, що почалося повномасштабне вторгнення. Оцініть наведені нижче твердження відносно того, наскільки вони стосувалися саме Вас.

ТВЕРДЖЕННЯ	Я зазвичай цього не робив/не робила	Я рідко це робив/робила	Я робив/робила це час від часу	Це саме те, що я зазвичай робив/робила
1. Я звертав(ла)ся до роботи чи іншої діяльності, щоб відволіктися від думок.				
2. Я зосереджував(ла) свої зусилля на тому, щоб щось зробити щодо ситуації, в якій я опинив(ла)ся.				
3. Я говорив(ла) собі: “Це нереально”.				
4. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб почуватися краще.				
5. Я отримував(ла) емоційну підтримку від інших.				
6. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися з цим.				
7. Я вживав(ла) заходів, намагаючись покращити ситуацію.				
8. Я відмовляв(ла)ся вірити, що це сталося.				
9. Я говорив(ла) щось, щоб позбутися своїх неприємних почуттів.				
10. Я отримував(ла) допомогу та поради від інших людей.				
11. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб допомогти собі пройти через це.				
12. Я намагав(ла)ся побачити це в іншому світлі, зробити це більш позитивним.				
13. Я критикував(ла) себе.				
14. Я намагав(ла)ся продумати стратегію своїх подальших дій.				

15. Я отримував(ла) почуття розуміння та комфорту від когось.				
16. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися.				
17. Я шукав(ла) щось хороше в тому, що відбувається.				
18. Я жартував(ла) з цього приводу.				
19. Я робив(ла) щось, щоб менше про це думати, наприклад дивив(ла)ся телевізор, читав(ла), мріяв(ла), спав(ла) чи робив(ла) покупки.				
20. Я приймав(ла) реальність того, що це сталося.				
21. Я виражав(ла) свої негативні почуття.				
22. Я намагав(ла)ся знайти втіху у своїй релігії чи духовних переконаннях.				
23. Я намагав(ла)ся отримати пораду або допомогу від інших людей щодо того, що робити.				
24. Я вчив(ла)ся жити з цим.				
25. Я довго розмірковував(ла) над тим, які кроки робити для подолання ситуації.				
26. Я звинувачував(ла) себе в тому, що сталося.				
27. Я молив(ла)ся або медитував(ла).				

Примітка. Інструкцію і варіанти відповіді на запитання сформульовано в ситуаційній версії від “1” (“я зазвичай цього не робив”) до “4” (“це саме те, що я зазвичай робив”); для диспозиційної версії варіанти відповідей від “1” (“я взагалі цього не роблю”) до “4” (“саме це я роблю”).

Шкали методики:

- Активне подолання: пп. 2 і 7 (копінг, фокусований на проблемі)
- Використання інформаційної підтримки: пп. 10 і 23 (Копінг, фокусований на проблемі)
- Позитивний рефреймінг: пп. 12 і 17 (копінг, фокусований на проблемі)
- Планування: пп. 14 і 25 (копінг, фокусований на проблемі)
- Емоційна підтримка: пп. 5 і 15 (копінг, фокусований на емоціях)
- Вираження емоцій: пп. 9 і 21 (копінг, фокусований на емоціях)
- Гумор: пп. 18 і 28 (копінг, фокусований на емоціях)
- Прийняття: пп. 20 і 24 (копінг, фокусований на емоціях)

- Релігія: пп. 22 і 27 (копінг, фокусований на емоціях)
- Самозвинувачення: пп. 13 і 26 (копінг, фокусований на емоціях)
- Самовідволікання: пп. 1 і 19 (уникаючий копінг)
- Відмова: пп. 3 і 8 (уникаючий копінг)
- Вживання психоактивних речовин: пп. 4 і 11 (уникаючий копінг)
- Поведінкове розмежування: пп. 6 і 16 (уникаючий копінг)

Копінг, фокусований на проблемі (пункти 2, 7, 10, 12, 14, 17, 23, 25).

Характеризується активним подоланням, використанням інформаційної підтримки, плануванням та позитивним рефреймінгом. Високий бал свідчить про копінг-стратегії, які спрямовані на зміну стресової ситуації. Високі бали свідчать про психологічну силу, стійкість, практичний підхід до вирішення проблем і передбачають позитивні результати.

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

Уникаючий копінг (пункти 1, 3, 4, 6, 8, 11, 16, 19). Характеризується такими аспектами, як самовідволікання, заперечення, вживання психоактивних речовин і уникнення. Високий бал вказує на фізичні чи когнітивні зусилля, спрямовані на відсторонення від стресора. Низькі оцінки зазвичай свідчать про адаптивне подолання.

Опитувальник психологічної ресурсності особистості

Діагностична мета опитувальника: визначення психологічних ресурсів особистості та її уміння ними оперувати.

Інструкція: серед наведених тверджень позначте знаком «+» ті, з якими ви згодні, а «-» – ті, з якими ви не погоджуєтесь.

1. Життєві успіхи надають мені наснаги у досягненні особистих і професійних цілей
2. Наполегливість – це мій шлях до успіху
3. Загалом, я впевнена у собі людина
4. Для мене важливо мати добрі взаємини з близькими та колегами по роботі
5. Для мене важливо бути зрозумілим для інших
6. Я допомагаю, не чекаючи, доки мене про це попросять
7. Люди за своєю природою злі
8. Мені не подобається відповідати за інших
9. Коли необхідно приймати рішення, я не впевнений, що оберу вірний варіант
10. Людина, якій допомагають, ніколи нічому сама не навчиться
11. Я довіряю собі у розв'язанні особистих і професійних питань
12. Навіть коли виконую важливе завдання, я часто відволікаюсь
13. Я волію тримати при собі свої речі, думки та переживання
14. Для мене важливо, щоб мої зусилля не були марними
15. Я намагаюсь уникати людей, які можуть у мене щось попросити
16. Добро – це філософська категорія, що мало сумісна з реальним життям
17. Бути добрим – означає виховувати у навколишніх несаможиттєвість
18. Люди невдячні, тому не слід поспішати їм допомагати

19. Вважаю, що оточуючі не повинні ображатись, якщо я не виконав обіцянки

20. Якщо я не можу виконати прохання або доручення, я попереджаю, щоб на мене не розраховували

21. Не вважаю себе цілеспрямованою людиною

22. Якщо завдання відповідальне, намагаюсь його уникнути

23. Якщо завдання слід виконати творчо, отже, я маю зробити те, чого ніхто не зможе оцінити

24. Мені складно придумати щось нове у взаєминах або професійних питаннях

25. Не можу сказати, що маю хороше почуття гумору

26. Нікому не слід довіряти

27. Доброта – це прихований егоїзм

28. Навіть у поганій людині є щось хороше

29. Для мене важливо, щоб близькі та колеги по роботі визнавали мої досягнення

30. Мені є кого любити

31. Мені цікаві люди, які мислять неординарно

32. У своїх намірах я рахуюсь із бажаннями близької людини

33. У житті немає нічого цікавого, лише розчарування

34. Кожній людині необхідно дати у житті шанс

35. Головними принципами людських взаємин мають бути співстраждання і милосердя

36. До мене нерідко звертаються за порадою і допомогою

37. Я вмію надихати інших на творчі рішення або добрі вчинки

38. Я вмію пропонувати свою допомогу, не принижуючи людину

39. Мені подобається розмірковувати, філософствувати

40. Я відчуваю життя повніше, коли прагну до мети

41. Милосердя є вищим за справедливість

42. Показником справжнього професіоналізму людини є успіх

43. Я не займаюсь саморозвитком

44. Професія не є сферою моєї самореалізації
45. Я цілком задоволений рівнем своїх професійних знань
46. Чим більше знаєш, тим примарнішою стає істина
47. Для професійного зростання потрібна не самоосвіта, а чіткі цілі
48. Я не бачу перспектив саморозвитку
49. Природа людини завжди візьме гору над вихованням
50. Я не потребую самоаналізу
51. Із двох завдань я, у першу чергу, виконую те, що пов'язане з проханням іншої людини, а вже потім – власне
52. Складові любові – це турбота, відповідальність і терпіння
53. У моєму житті є хтось або щось, чому я себе присвятив
54. Мені цікаво вчитись – із книжок, у людей, у життя
55. Успіх – це досягнення правильно сформульованої цілі
56. Я вмію створити собі гарний настрій
57. Я не знаю, якими є мої переваги
58. Я відчуваю життя повніше, коли здатний любити
59. Я не здатний надихати та заспокоювати інших
60. Час від часу мені необхідно побути наодинці, щоб поміркувати над життям
61. Я знаю, як себе організувати, щоб досягти мети
62. Я не можу відповісти на запитання «Хто я?»
63. Я не вмію створювати довірливі взаємини
64. Я не знаю меж власних творчих і професійних можливостей
65. Близьким і колегам по роботі важлива моя моральна підтримка
66. Я не здатний робити щось, щоб почуватись у безпеці
67. Я знаю, що мої професійні успіхи є наслідком мого саморозвитку

Обчислення результатів: визначити відповідність відповіді респондента до ключа опитувальника. За кожну відповідність відповіді до ключа додати 1 бал. Обчислити суму балів за кожною шкалою.

№ шкали		номер твердження								сума балів
1	упевненість у собі	2+	3+	9–	11+	12–	21–	22–	55+	
2	Доброта до людей	4+	5+	15–	16–	17–	26–	27–	28+	
3	допомога іншим	4+	6+	10–	17–	18–	36+	37+	38+	
4	успіх	1+	12–	14+	29+	34+	40+	42–	55+	
5	любов	7–	8–	11+	30+	33–	51+	52+	53+	
6	творчість	23–	24–	25–	31+	37+	40+	53+	54+	
7	Віра у добро	1+	6+	7–	13–	16–	28+	34+	35+	
8	Прагнення до мудрості	33–	36+	39+	45–	46–	47–	54+	55+	
9	Робота над собою	11+	41+	43–	48–	49–	50–	52+	54+	
10	Самореалізація у професії	11+	23–	24–	40+	42–	44–	47–	53+	
11	Відповідальність	8–	10–	19–	20+	22–	32+	51+	52+	
12	Знання власних ресурсів	57–	59–	60+	61+	62–	63–	66–	67+	
13	Уміння оновлювати власні ресурси	56+	58+	60+	61+	62–	63–	64–	66–	
14	Уміння використовувати власні ресурси	58+	59–	61+	63–	64–	65+	66–	67+	
15	Загальний рівень психологічної ресурсності									

для кожної шкали (крім загального рівня):

- високий рівень сформованості ресурсу – 7-8 балів,
- середній: 4-6 балів,
- низький 0-3 бали.

Рівні психологічної ресурсності:

0–56 балів – психологічна ресурсність не діагностується;

57–69 балів – низький рівень психологічної ресурсності;

70–92 бали – середній рівень психологічної ресурсності;

93–106 балів – високий рівень психологічної ресурсності;

107–112 балів – сумнівні дані для діагностування наявності психологічної ресурсності.

Додаток В

Опитувальник «Особистісні ресурси» (О. Савченко, С. Сукач)

Інструкція: Уважно прочитайте твердження та оцініть за шкалою, наскільки вони відповідають Вашому уявленню про себе, своє життя.

№	Питання
1	В актуальний момент я відчуваю наповненість свого життя, насиченість його емоціями
2	Я відчуваю, що кожного дня можу без зусиль відновлюватися та наповнюватися енергією для активного життя
3	Турбота про своє тіло (душ, медитація, стретчинг, релаксація) дає мені змогу привести себе в норму після стресу
4	Я відчуваю, як моя енергія б'є через край
5	Зранку я наповнений силами, енергією та натхненням на цілий день
6	Виконання приємних для мене справ (догляд за собою, відпочинок, ласощі) дає мені змогу нормалізувати мій стан після стресової ситуації
7	Після певних стресових подій я можу ще 1-2 дні переживати безсилля та спустошеність
8	Я усвідомлено вибираю певний відеофільм для перегляду або певну музику для прослуховування, що допомагає мені виразити певні емоції, покращити свій емоційний стан
9	У мене є достатньо ресурсу зараз, щоб завершити будь-яку розпочату справу з легкістю
10	Я можу про себе сказати, що я - людина, яка легко відновлюється навіть після сильної стресової ситуації
11	Зараз я відчуваю брак внутрішніх ресурсів задля підтримки активного життєвого ритму
12	Я свідомо намагаюся підтримувати оптимістичний погляд на майбутнє для долаття життєвих складнощів
13	Увечері я зазвичай переживаю повне спустошення та безсилля

Бали нараховуються так: – повністю не погоджуюсь / майже ніколи – 1 бал; – частково не погоджуюсь / рідко – 2 бали; – важко визначитися / час від часу – 3 бали; – частково погоджуюсь / часто – 4 бали; – повністю погоджуюсь /

майже завжди – 5 балів. Ключ: Шкала «Достатність ресурсів» – 1, 2, 4, 5, 9, 10. Шкала «Стратегії відновлення ресурсів» – 3, 6, 8, 12. Шкала «Емоційна спустошеність» – 7, 11, 13.

Опитувальник «Стратегії долаючої поведінки» С. Хобфолла (SACS)

Інструкція: вам пропонуються 54 твердження щодо поведінки в напружених (стресових) ситуаціях. Оцініть, будь ласка, як ви зазвичай робите в даних випадках. Для цього на аркуші відповідей поставте цифру від 1 до 5, яка найбільше відповідає вашим діям. Якщо твердження повністю описує ваші дії або переживання, то поруч з номером питання поставте 5 (відповідь «так, цілком правильно»). Якщо твердження зовсім не підходить вам, тоді поставте 1 (відповідь «ні, це зовсім не так»).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

27. Вас можна назвати запальним людиною.

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

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

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

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

32. Ваша інтуїція вас ніколи не підводить.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

43. Для досягнення своїх заповітних цілей не гріх і трохи полука- вати.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

53. Мета виправдовує засоби.

54. У значущих і конфліктних ситуаціях ви буваєте агресивні. Лист для відповідей

Звіт подібності

метадані

Назва організації
Kyiv National Economic University named after Vadym Hetman KNEU

Заголовок
Взаємозв'язок копінг-стратегій та психологічних ресурсів особистості

Автор
Науковий керівник / Експерт
Развадовська Р. В.доц. Корват Л. В.

підрозділ
кафедра педагогіки та психології

Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.



Тривога

У цьому розділі ви знайдете інформацію щодо текстових спотворень. Ці спотворення в тексті можуть говорити про МОЖЛИВІ маніпуляції в тексті. Спотворення в тексті можуть мати навмисний характер, але частіше характер технічних помилок при конвертації документа та його збереженні, тому ми рекомендуємо вам підходити до аналізу цього модуля відповідально. У разі виникнення запитань, просимо звертатися до нашої служби підтримки.

Заміна букв		0
Інтервали		0
Мікропробіли		137
Білі знаки		0
Парафрази (SmartMarks)		75

Подібності за списком джерел

Нижче наведений список джерел. В цьому списку є джерела із різних баз даних. Копієр тексту означає в якому джерелі він був знайдений. Ці джерела і значення Коефіцієнту Подібності не відображають прямого плагіату. Необхідно відкрити кожне джерело і проаналізувати зміст і правильність оформлення джерела.

10 найдовших фраз		Копієр тексту
ПОРЯДКОВИЙ НОМЕР	НАЗВА ТА АДРЕСА ДЖЕРЕЛА URL (НАЗВА БАЗИ)	КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИЧНИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)
1	Взаємозв'язок емоційного інтелекту та креативності у працівників логістичної компанії 8/27/2024 Kyiv National Economic University named after Vadym Hetman KNEU (кафедра педагогіки та психології)	39 0.24 %
2	Petrova_Povedinkovi ta sotsialni 2/28/2025 Interregional Academy of Personnel Management (Дніпровський інститут)	32 0.20 %
3	Взаємозв'язок емоційного інтелекту та креативності у працівників логістичної компанії 8/27/2024 Kyiv National Economic University named after Vadym Hetman KNEU (кафедра педагогіки та психології)	29 0.18 %
4	https://ir.kneu.edu.ua/bitstreams/ec7e520b-2bd2-4479-bec8-e39752282863/download	29 0.18 %
5	https://revolution.allbest.ru/psychology/01326648_0.html	25 0.16 %
6	https://revolution.allbest.ru/psychology/01046128_0.html	22 0.14 %
7	https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2023/11.pdf	20 0.12 %
8	https://www.slideshare.net/slideshow/monographiaaaaaaaaaaaaaaa-fg-bgdgdhdhdrh-rh-pdf/273303191	20 0.12 %

